

# Savoir dire "non"

Référence : EDURH123

Durée : 2 jours

Certification : Aucune

## CONNAISSANCES PREALABLES

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## PROFIL DES STAGIAIRES

- Toute personne souhaitant gagner en confiance en soi pour oser dire non et, ainsi gagner en assurance et performance.

## OBJECTIFS

- Identifier les raisons de la difficulté à dire "non". • Dire "non" de façon constructive. • Gagner en autonomie et affirmation de soi.

## CERTIFICATION PREPAREE

Aucune

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

## FORMATEUR

Consultant-Formateur expert Management des équipes et des personnes

## METHODE D'EVALUATION DES ACQUIS

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

## CONTENU DU COURS

### Identifier ses freins et gagner en confiance pour formuler un refus

- **Autodiagnostic** : de ses difficultés à formuler un refus dans certaines situations

### Connaître ses freins personnels

- Identifier son système de valeurs
- Distinguer ses croyances aidantes et limitantes
- Crainte du jugement, sanction hiérarchique

### Renforcer sa confiance en soi

- Connaître et se servir de ses qualités
- **Exercice d'application : conception d'une carte de ses qualités, de ses freins personnels et des objectifs à atteindre (Reconnaître sa valeur ; Se fixer des objectifs en cohérence avec soi et les atteindre)**

### En finir avec le "oui" automatique.

#### Identifier les risques à trop dire "oui"

- Mesurer la charge de travail supplémentaire
- Gérer la frustration et le manque de temps
- Ne pas tenir ses engagements et perdre en estime de soi
- Gagner la confiance de ses interlocuteurs
- **Partage d'expériences : échange sur les situations où les participants ont mis en danger leur organisation et leur travail pour ne pas avoir dit non**

### Adopter les comportements qui facilitent la formulation et la bonne réception d'un "non"

- Créer et maintenir une relation de confiance
- Viser le consensus : penser, dire, être
- Unifier le verbal, le para verbal et le non verbal
- S'affirmer dans le respect et la bienveillance

- Accueillir et gérer ses émotions
- **Exercice d'application : travail sur l'écoute et la reformulation**

### **Dire "non" avec confiance et justesse. Franchir le « pas » du "non"**

- Pourquoi dire "non"
- Faire le bilan de son "non"
- Identifier quand dire "non"
- Dire "non" avec le bon ton
- Gérer les ressentis et les émotions liés au "non"
- **Exercice d'application : sur ses ressentis à la formulation d'un "non"**

### **Comment dire "non"**

- Identifier les situations où dire "non" est possible
- Adopter le bon comportement
- Argumenter son "non" pour faire valoir sa position
- Proposer des alternatives
- Les cinq pièges à éviter
- Mise en situation : utilisation du "non" dans différentes configurations

Notre **réfèrent handicap** se tient à votre disposition au 01.71.19.70.30 ou par mail à [referent.handicap@edugroupe.com](mailto:referent.handicap@edugroupe.com) pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.