

Savoir dire 'non'

Référence : **EDURH123**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Certification : **Aucune**

Connaissances préalables

- 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 préparée

- Aucune

Méthodes pédagogiques

- 6 à 12 personnes maximum par cours, 1 poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réflexions

Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert Management des équipes et des personnes

Méthodes d'évaluation 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

1. Identifier ses freins et gagner en confiance pour formuler un refus

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

2. Connaître ses freins personnels

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

3. 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)

4. 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

5. 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

6. 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"

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