

- PROGRAMME DE FORMATION -

S'affirmer et oser dire « NON »

PROGRAMME

1. Comprendre nos freins et blocages

- > Construction de nos mécanismes de défenses
- > Identification de ses propres freins

2. Développer son assertivité

- > Gestion de nos émotions
- > Positions de perception

3. Protéger son intégrité

- > Poser des limites
- > Savoir dire NON
- > Mise en situation et jeu de rôle

Évaluation : sous la forme d'un jeu de rôle

OBJECTIFS

- > Évaluer ses propres freins pour exprimer un refus
- > Comprendre les blocages émotionnels qui peuvent intervenir dans ces situations
- > Développer son l'assertivité pour formuler un désaccord
- > S'entraîner à dire NON quel que soit son interlocuteur

EN PRATIQUE

Durée

Une journée de 7h de formation

Lieu d'intervention

En présentiel, chez le client

Intervenant

Mickael Balloi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



Apports théoriques structurés

- > Des outils concrets accompagnés par des schémas pour plus de clarté
- > Un support de formation
- > Des exemples vécus



Mise en pratique systématique

- > Jeux de rôles
- > Exercices de découverte et d'analyse
- > Exercices pratiques d'approfondissement



Partage d'expériences

- > Des temps dédiés au partage des expériences de chacun
- > Respect total de la confidentialité
- > Feedback après chaque exercice