



FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

DIST.

Ref. : C19OSER

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1465 € HT

Repas inclus

Code
Dokelio : AF_0000025994

OSER ET SAVOIR DIRE NON

Comment s'affirmer et défendre ses opinions pour gagner en efficacité professionnelle ?

Collaborateur ou manager doivent savoir dire non pour défendre leurs intérêts et leur intégrité. Oser et savoir dire non en entreprise, quelle que soit sa posture hiérarchique, c'est une prise de position qui s'apprend. Dans l'esprit des professionnels, dire « non » engendre la peur de nuire aux relations qui pourrait provoquer une ostracisation. Cette formation dédie son approche à l'affirmation de soi. Elle vous propose des méthodes pour identifier vos blocages et oser faire passer des messages difficiles. Comprendre les motivations des autres et trouver des solutions basées sur l'intelligence relationnelle seront les clés pour enfin être vous-même sur votre lieu de travail.

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

24 et 25 nov. 2025

- 24/11/2025 09:00 --> 25/11/2025 17:30 à Paris
 - 24/11/2025 09:00 --> 24/11/2025 17:30
 - 25/11/2025 09:00 --> 25/11/2025 17:30

OBJECTIFS

- Être capable de s'affirmer en se libérant de la culpabilité.
- Oser dire non et faire comprendre aux autres ses motivations de refus.
- Passer de l'affectif à l'informatif, au factuel.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

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

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES ACQUISES

Faire passer un message difficile et identifier des solutions.

PROGRAMME

Pendant
Oser et savoir dire non



Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation.
- Comment ménager ses intérêts... et ceux des autres ?
- Et si vous disiez non ?
- Quelles sont les clés essentielles de l'écoute active ?

S'affirmer pour oser faire passer un message difficile

- Réévaluer positivement son image de soi.
- Prendre du recul par rapport aux messages à transmettre.
- Identifier ses blocages pour oser.

Assumer son désaccord

- Rationaliser ses idées.
- Comprendre ses motivations.
- Accepter ses opinions sans se censurer.
- Oser dire non.
- Positiver son désaccord pour déculpabiliser.

Comprendre les motivations et les attentes des autres

- Anticiper leurs demandes.
- Être en phase d'écoute active.
- Faire face à l'agressivité et au mécontentement avec tact.
- Savoir répondre aux objections et contradictions.

Communiquer ouvertement pour des échanges constructifs

- S'accorder des délais de réflexion.
- Identifier les situations pièges.
- Ne pas être dans la justification mais préparer son argumentation.
- Être factuel et non émotionnel.

Trouver des solutions alternatives

- Rester attentif aux propositions sans s'enfermer dans le refus.
- Trouver des points d'entente communs.
- Ménager ses intérêts et ceux des autres.
- Faire preuve de créativité.

Se concentrer sur les solutions

- Garder en tête ses objectifs et ne pas en dévier.
- Faire adhérer à la solution trouvée.

INTERVENANTS

Caroline NAVETTE

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment



cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

