

Oser et savoir dire non

Poser ses limites et affirmer ses opinions



À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de faire passer un message difficile et d'identifier des solutions.

PROGRAMME

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.

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 ?

INITIATION

Code : OSER

🕒 2 jours - 14 heures

💰 Prix HT : 1280 € (repas inclus)

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.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous

PLANNING

Paris

14 - 15 février 2019

6 - 7 mai 2019

15 - 16 juillet 2019

2 - 3 septembre 2019

10 - 11 octobre 2019

28 - 29 novembre 2019

10 - 11 février 2020