

Formation

Savoir dire non

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tout collaborateur souhaitant apprendre à dire « non » pour améliorer son efficacité, son bien-être, se préserver du stress. Tout collaborateur souhaitant gagner en confiance en soi pour oser dire non et, ainsi gagner en assurance et performance

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Pourquoi est-il difficile de dire non ?

Explorer les freins psychologiques (peur de décevoir, culpabilité, crainte du jugement). Identifier les croyances limitantes qui empêchent de refuser. Comprendre les enjeux personnels et professionnels du refus. Différences entre assertivité, passivité et agressivité. Travailler sur l'estime de soi et la confiance dans ses décisions. Techniques de gestion du stress et de l'anxiété face à une situation de refus.

2. Maîtriser les méthodes pour dire non efficacement

Techniques verbales et non verbales pour refuser poliment mais fermement. La méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure) pour structurer ses refus. Maîtriser les formulations adaptées selon les situations (dire non à un collègue, un supérieur, un client).

3. Gérer les réactions des autres après un refus

Réagir de manière appropriée face aux objections ou aux tentatives de persuasion. Comment rester ferme sans tomber dans le conflit. Développer une communication non violente pour désamorcer les tensions.

4. 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.

Objectifs

- Maîtriser l'art de dire non tout en préservant la relation.
- Gérer les émotions et la pression liée au refus.
- Être capable de s'affirmer en se libérant de la culpabilité.
- Gagner en confiance dans la communication assertive.
- Développer ses capacités à dire « non » pour améliorer son efficacité, son bien-être, son stress et construire un environnement de travail sain et équilibré

Modalités pédagogiques

- Élaboration d'un plan d'action pour appliquer les techniques dans son environnement professionnel.
- Mise en situation collective avec retour d'expérience : chaque participant joue un rôle (demandeur, celui qui dit non, observateurs).
- Analyse des stratégies de refus et des réactions observées.
- Études de cas, grilles d'auto-évaluation, fiches techniques sur l'assertivité, supports de formation numériques.
- Jeux de rôles et simulations : chaque participant pourra s'entraîner à dire non dans différents contextes.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.