

# Efficacité personnelle

## Savoir dire non et fixer des limites constructives

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120€/sup.)



### Objectifs :

- Comprendre les enjeux liés au refus et à la gestion des limites,
- Identifier ses freins personnels (peur du conflit, besoin de plaire...),
- Développer des techniques d'assertivité pour dire non avec tact,
- Fixer des limites claires tout en maintenant des relations positives.



### Public cible :

- Managers et encadrants exposés à de fortes sollicitations,
- Collaborateurs souhaitant mieux gérer la pression et les demandes,
- Toute personne désirant renforcer son assertivité.



### Méthodologie :

- Formation interactive alternant apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle.
- Intégration des principes de communication non violente et d'argumentation constructive pour renforcer l'assertivité et la gestion des émotions.
- Chaque participant bénéficie de feedbacks personnalisés pour développer une posture affirmée, équilibrée et bienveillante.



### Programme de la formation :

#### *Jour 1 - Comprendre et apprivoiser le refus*

- Les mécanismes psychologiques liés au "non",
- Identifier ses freins et croyances limitantes,
- Bases de la communication assertive.

#### *Jour 2 - S'exprimer avec clarté et assurance*

- Méthodes pratiques pour dire non sans culpabiliser,
- Fixer des limites claires et constructives,
- Jeux de rôle et mises en pratique avec feedback personnalisé.



### Les + de la formation :

- Approche pratique et bienveillante pour renforcer la confiance,
- Outils d'assertivité immédiatement applicables,
- Alternance théorie / pratique / feedback personnalisé,
- Attestation de participation remise,
- Formation coanimée.



In Situ



Distanciel

