

Oser et savoir dire non à bon escient

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Avoir la capacité de dire non à ses collègues, à sa hiérarchie permet notamment d'avoir une meilleure gestion du temps, de respecter des délais. Il est important également de savoir trouver les mots et le moment pour exprimer son refus. Cette formation sera réalisée en individuel si la priorité doit être donnée au comportement.

OBJECTIFS :

- ✓ Identifier les raisons de la difficulté à dire non
- ✓ Repérer les situations dans lesquelles il est possible de dire non
- ✓ S'entraîner à savoir dire non avec tact et diplomatie.

THÈMES abordés

Identifier nos blocages et leurs origines

Questionnaire d'autodiagnostic des situations et de ses difficultés à dire non
 Nos peurs sont-elles justifiées ?
 Le poids de notre expérience passée
 Avantages à dire non, inconvénients à dire oui dans certaines situations.

Pouvoir agir sur son ratio efficacité/temps

Utilisation de son temps avec les autres
 Savoir planifier les tâches selon leurs urgences, leurs importances
 Gérer les effets des surcharges de travail
 Rester concentré sur ses objectifs

Savoir dire ce qui ne va pas

Test « êtes-vous assertif ? »
 Les pièges qui nous empêchent d'être assertif
 Les étapes à franchir pour devenir assertif
 Savoir dire les choses avec assertivité

Formuler son refus avec élégance

Identifier objectivement les situations pour décider ou non de dire NON
 Savoir dire « NON » à un collègue
 Savoir dire « NON » à sa hiérarchie
 Savoir dire « NON » à une demande insistante

DUREE :
1 jour

FORMULES :
Intra
Formaching

PRIX :
 Nous consulter

PUBLIC :
 Tout public

PARTICIPANTS
 De 1 à 10 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 90%
Théorie : 10%

Autodiagnostic
 Exercices
 d'entraînement
 Mise en pratique
 Autodiagnostic
 Apport théorique

EVALUATION
 Evaluation à chaud

Oser et savoir dire non à bon escient