

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.

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