



Les points forts de la formation

L'approche de la communication à travers des outils simples et efficaces en Analyse Transactionnelle, PNL & Communication Non Violente. Les nombreux exemples et mises en situation permettent de repartir avec des techniques à mettre en place de suite.



Les intervenants

Experts en communication interpersonnelle et coaches professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines de l'agilité relationnelle, du management, travail collaboratif, intelligence émotionnelle & QVT

Les méthodes pédagogiques

- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



Pré requis: Aucun



Modalités d'évaluation et de validation: Évaluation des acquis, qcm, mises en situation & attestation de fin de formation



Durée: 1 jour en présentiel (7h)

Effectif: 8 personnes maxi par session



À qui s'adresse le stage

Toute personne en situation de communication qui veut gagner en affirmation de soi



Tarif:

Inter Entreprises 450€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

Intra Entreprise 1400€ HT - 10 personnes maxi

Modalités d'accès :

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Savoir dire non

Pour gagner en efficacité
& agilité relationnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les bénéfices du non
- Repérer les croyances limitantes
- Progresser en affirmation de soi

COMPÉTENCES VISÉES

- Choisir la réaction pertinente face à une demande
- Mettre en œuvre les techniques pour dire non
- Savoir utiliser une posture adaptée pour s'affirmer

PROGRAMME

Ce qui nous empêche de dire non

- Identifier les bénéfices du oui
- Repérer les personnes ou les situations bloquantes
- Faire tomber nos croyances

Définir la manière adaptée pour dire non

- Les bons réflexes, les attitudes à éviter
- Donner du sens à nos réponses
- Identifier les bénéfices du non

Développer la posture adaptée

- S'affirmer avec respect dans ma relation à l'autre
- Les outils de l'AT pour trouver une posture constructive
- Utiliser les techniques de communication non violente