

## Osez dire non !

**Vous rencontrez des difficultés à donner votre avis et à vous y tenir de manière positive et constructive. Gagnez de la confiance en vous pour oser dire non, et asseoir votre positionnement dans l'exercice de votre fonction.**

### Public

Cadres, salariés des entreprises et des collectivités territoriales, secteurs privé et public, travailleurs indépendants, commerçants

### Durée

1 journée soit 7h pour un groupe de 8 à 10 personnes

### Objectifs de la formation

- Identifier les indicateurs de confiance en soi, apprendre à mieux se connaître
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Identifier les raisons de la difficulté à dire "non"
- Dire "non" de façon constructive
- Asseoir son positionnement dans l'exercice de sa fonction.

### Programme

#### Identifier et mesurer son niveau de confiance en soi

Qu'est-ce que la confiance et l'estime de soi ?

Comment se mesurent-elles ? Les indicateurs

Identifier ses freins et ses mécanismes de défense

#### Développer l'affirmation de soi pour formuler un refus

Reconnaître sa valeur

Se fixer des objectifs en cohérence avec soi-même et les atteindre

#### Identifier les risques à trop dire "oui"

Mesurer la charge de travail supplémentaire

Gérer la frustration et le manque de temps

Ne pas tenir ses engagements

Perdre en estime de soi, et en confiance de la part de ses collaborateurs

#### Adopter les comportements facilitateurs pour osez dire non

Différencier les niveaux de discours

Identifier les situations où dire "non" est possible

S'affirmer dans le respect et la bienveillance

Trouvez la formulation adaptée à la situation

Argumenter son "non" pour faire valoir sa position

### Méthodes pédagogiques

Mises en situation

Apports théoriques.

Exercices et tests individuels

Partage d'expériences entre les participants

### Outils pédagogiques

Fiches outils et fiches thématiques

Autodiagnostic d'assertivité

Fiche d'axes d'amélioration personnels, utilisée comme base pour fixer les objectifs de chaque participant, en fin de session.