

Durée : 1 jour

Inter : 280 € net / participant

Intra : tarif dégressif selon le nombre de participants / formation sur mesure : nous consulter pour un devis.

Public :

Toute personne souhaitant apprendre à fixer des limites.

Pré-requis : aucun

Méthodes et outils : méthodes basées sur l'action et l'expérimentation, mises en situation, apports théoriques adaptés aux besoins et vécu des participants.

Nature de la formation : développement de compétences.

Formacode : 15054

Référence : MDP602

Validation :

Attestation de compétences

INTE NO NICHT
NUK HE NEM
NON
NEC NIE IKKE
NIET NE NAV

Savoir dire non



Objectifs

1. Poser ses limites et les faire respecter
2. Améliorer son efficacité, son bien-être et ses relations au travail
3. S'affirmer et faire comprendre les motivations de son refus

Programme

Identifier ses besoins et ses limites personnelles : identifier ses principes, ses tolérances, ses valeurs / rester en lien avec ses valeurs / épurer ses blocages / réévaluer positivement son image de soi / fixer ses propres limites.

Identifier le champ de ses fonctions et de ses responsabilités : faire le point sur ses missions, son poste et ses responsabilités / avoir faire respecter ses domaines de compétences / répondre aux sollicitations et savoir dire non en maintenant une communication assertive.

Adapter sa communication : identifier les situations difficiles : priorités, urgences, surcharge, délégation excessive ... / communiquer sur ses besoins et limites dans des termes clairs et précis / faire passer ses messages auprès de ses collègues, manager, à l'externe ... / connaître les comportements et types de personnalités difficiles pour mieux s'y adapter.

Où ?

Châlons en Champagne

03.52.82.95.16

Vitry le François

03.52.82.95.10

Sur site

contact@lrc-formation.com

Financement

Nous consulter



Avant la formation : questionnaire d'évaluation des besoins des participants.

Après la formation : évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.