



2 jours
soit
14 heures

Jeudi 23 novembre 2023
Vendredi 24 novembre 2023
à OLIVET (45)

Intervenant

Nicolas HO Formateur CNV

Tarifs en INTER

Tarif particulier : 230 € par module (+ adhésion EPE)
Tarif professionnel pris en charge : 650 euros par module
Autres tarifs : nous consulter

Public

Particuliers et Professionnels
(contrat ou convention de formation professionnelle)

Formation payable en plusieurs fois

Formation finançable par FIFPL, Agefice, Pôle
Emploi et OPCO ... (avec convention de formation
professionnelle)

Accessible aux personnes porteuses de handicap
Devis sur demande

Prérequis

Aucun prérequis

Méthodes pédagogiques

En présentiel
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail interactif à partir de cas pratiques

Modalités d'évaluation

L'évaluation se fait tout au long
de la formation au travers d'exercices
d'application et d'études de cas
Auto-évaluation en fin de formation

Attestation de formation

délivrée à l'issue de la formation



Objectifs de formation

- Faire la distinction entre dire "NON" en restant ouvert au dialogue
- Savoir se positionner plus facilement
- Exprimer ses limites avec bienveillance
 - Entendre plus facilement un "NON"
- Comprendre ce qui est en jeu derrière ce "NON" et rester en relation
- Mieux prendre soin de soi-même, une compétence fondamentale pour mieux vivre son métier

Programme de la formation

- **Clarifier et accueillir ce qui se passe en soi** quand nous recevons une demande à laquelle nous avons envie de dire non
- **Repérer les freins qui nous empêchent de dire non** et les conditionnements liés à la demande
- **Exprimer un non**, tout en restant en lien avec notre interlocuteur.trice
- **Sortir des « obligations »** de faire, des « je dois » pour trouver plus de liberté et de plaisir au quotidien
- **Entendre un non comme une opportunité de dialogue** avec l'autre et d'approfondissement du lien
- **Étendre notre créativité** pour danser avec les besoins mutuels
- **Gagner en conscience de soi tout en étant en lien avec autrui, en assertivité et estime de soi.**