Vous avez besoin de faire entendre votre voix et exprimer votre désaccord sans culpabiliser ?

Cet atelier est pour vous ! En une journée, vous acquérez les outils vous permettant de vous positionner face à vos interlocuteurs tout en vous sentant légitime. Vous gagnez en confiance en vous pour oser dire non de façon constructive et recevable. Vous préservez ainsi des relations de qualité tout en vous faisant respecter.

Objectifs

- Communiquer son point de vue avec aisance
- Savoir dire non avec diplomatie
- Se sentir légitime d'exprimer son désaccord quel que soit l'interlocuteur

Programme

Affirmer son point de vue de façon positive

- Avoir un vocabulaire factuel, précis, concis et positif
- Utiliser les clés du non verbal : regard, posture, attitude, gestuelle
- Pratiquer le DIVAS : débit, intonations, volume, articulation, silence

Exprimer sa limite et son refus face à une demande

- Comprendre les raisons qui nous poussent à dire oui : besoin d'être accepté, de donner une bonne image
- Savoir dire non : les différentes techniques à utiliser en fonction du contexte
- S'entraîner à la pratique dans différentes situations

Exprimer son désaccord

- Acquérir la technique du DESC pour faire passer son message
- Aider à se sentir confiant et légitime dans la démarche
- Utiliser les astuces pour résister aux tentatives de déstabilisation

Pour qui ?

- Toute personne ayant besoin de s’exprimer plus facilement et recherchant des techniques pour oser dire non avec facilité

Pédagogie

- Mises en situation issues de la réalité professionnelle de chacun et débriefées
- Réflexion et production collectives
- Apports méthodologiques
- Pour une bonne assimilation des outils et compte tenu de l’enjeu pédagogique, l’atelier est limité à 6 participants