



PROGRAMME DE FORMATION

Formation : Dire et entendre non

Création le 11/12/2024
Version 01

Objectifs	<p><u>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Apprendre à dire et entendre non tout en préservant de bons rapports avec soi et les autres - Exprimer ses limites et entendre celles des autres- Se respecter et respecter l'autre pour une meilleure collaboration
Public	Manager, cadre, chef de projet, assistant, technicien, ou tout collaborateur souhaitant améliorer ses compétences en communication professionnelle.
Prérequis	Aucun pré requis
Contenu pédagogique	<p>Programme :</p> <p>9H30 : Accueil - Cadre de formation - Présentation du programme Définition par les participants de leurs objectifs</p> <p>10H : Entendre le non. Comment accueillir un non de façon assertive ? 10H30 : Le soutien de l'auto empathie dans l'accueil du non 11H00 : Pause</p> <p>11H15 Mise en situation autour de scènes en duo 11h30 : Identifier à quoi l'autre dit oui quand il dit non ? : Demandes et stratégies face à un non 12h00 : Savoir dire non : identifier ses freins ? 12H15 : Exercice de photo langage en lien avec notre légitimité propre 12h45 : Déjeuner 14h : Réveil corporel 14h45 Exercice de la marelle pour expérimenter en situation le non. Exercice par groupe de 3 supervisé.</p> <p>16H30 - 16H45 : Pause</p> <p>16H45 : Débrief de fin Questionnaire de satisfaction</p> <p>17H30 : Fin</p>

Moyens pédagogiques et techniques	Méthode Active : Présentation et mise en application – Apports théoriques et pratiques – Exercices pratiques – Mise en situation.
Suivi et méthode d'évaluation	Validation en continu et appréciations tout au long de la formation
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	7 heures
Dates	Selon planning
Coût	Sur devis
Lieu de l'intervention	Dans nos locaux ou dans vos locaux
Intervenant	Sophie Kam Platter et Tatiana Evrard <i>Formatrices en communication bienveillante</i>
Accessibilité	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
Contact	Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tel : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com