

L'ART de dire NON! : **renforcer son efficacité et** **préserver son bien-être**

MODULE DE FORMATION

1 JOURS



Spécialiste en formation et accompagnement des entreprises



Chez **AC2L Formation**, je mets mon expertise au service de la formation professionnelle pour adultes et du conseil aux entreprises ainsi qu'aux organismes de formation (CFA). J'offre des solutions personnalisées qui répondent aux besoins spécifiques de chaque client, qu'il s'agisse d'individus ou de structures, avec une attention particulière portée aux secteurs tertiaires.

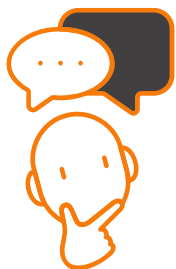


Mes Services



- Module de formation courte
- Consulting en gestion de projet
- Accompagnement QUALIOPI
- Formatrice indépendante dans le domaine du tertiaire
- Accompagnement réponse aux Appels d'Offres

Mon approche



- Accompagnement personnalisé à chaque étape.
- Compréhension approfondie des besoins de chaque apprenant et organisation.
- Objectif : Maximiser le potentiel de mes clients et les aider à s'adapter aux exigences du marché.

Qui suis-je ?

- **Formatrice indépendante** depuis 2021, diplômée du Titre Professionnel de Formateur avec une solide expérience en tant qu'Assistante de Direction.
- **Parcours académique riche** comprenant un Titre Professionnel en Assistant de Direction, une Licence en Gestion d'Entreprise, et un Master en Management et Entrepreneuriat.
- **Passionnée** par la nature et la course à pied, j'intègre ces valeurs de dépassement de soi dans ma démarche professionnelle, en mettant un point d'honneur à offrir des solutions axées sur l'excellence et la performance.





AFFIRMEZ-VOUS AVEC ASSERTIVITÉ

Description de la formation

Savoir dire non est une compétence incontournable dans le milieu professionnel. Elle permet de gérer efficacement sa charge de travail, tout en maintenant des relations harmonieuses. Dire non ne signifie pas refuser sans discernement, mais au contraire, c'est choisir judicieusement où investir votre temps et vos ressources. En posant des limites claires et respectueuses, vous devenez plus efficace et plus serein dans votre environnement de travail.

Cette formation vous fournira les outils nécessaires pour identifier les freins internes à l'assertivité et vous enseignera des techniques pratiques pour dire non sans culpabilité. Vous apprendrez à protéger vos ressources et à maintenir des relations professionnelles saines et équilibrées.

Cette compétence vous aide à :



**Éviter
l'épuisement
et réduire le
stress**



**Équilibrer
vos
priorités**



**Améliorer
votre
productivité**



**Protéger
votre bien-
être**

»»» Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module de formation, vous serez capable de :

- Identifier les freins personnels et professionnels qui empêchent de dire non
- Apprendre à dire non de manière assertive et respectueuse
- Maintenir des relations professionnelles équilibrées en posant des limites claires
- Gérer les sollicitations excessives sans compromettre son bien-être
- Préserver son efficacité en évitant la surcharge de travail
-

»»» Programme de la formation :

1 INTRODUCTION

- Exploration des défis individuels liés à l'affirmation de soi et au refus
- Auto-évaluation : identification des situations où dire non est difficile
- Cas pratiques interactifs (exemple : simulation de refus face à un supérieur)

2 L'IMPORTANCE DE POSER SES LIMITES

- Comprendre les conséquences d'un « oui » systématique (burn-out, surcharge)
- Les bénéfices de savoir dire non (bien-être, productivité, légitimité)
- Exemples concrets et études de cas

3 TECHNIQUES DE COMMUNICATION ASSERTIVE

- Exploration des défis individuels liés à l'affirmation de soi et au refus
- Auto-évaluation : identification des situations où dire non est difficile
- Cas pratiques interactifs (exemple : simulation de refus face à un supérieur)

4 GÉRER LES RÉACTIONS À UN REFUS

- Savoir gérer les conflits potentiels suite à un refus
- Proposer des alternatives au refus sans céder
- Ateliers pratiques : répondre à des objections ou relancer un dialogue après un refus

5 CONSOLIDATION ET PLAN D'ACTION

- Exploration des défis individuels liés à l'affirmation de soi et au refus
- Auto-évaluation : identification des situations où dire non est difficile
- Cas pratiques interactifs (exemple : simulation de refus face à un supérieur)



L'outil clé pour préserver votre bien-être

Que vous soyez un collaborateur souhaitant améliorer votre assertivité ou un professionnel désireux de mieux gérer ses relations de travail, cette formation est conçue pour s'adapter à vos besoins tout en vous offrant un cadre propice à l'apprentissage interactif et constructif.



DURÉE ET HORAIRES

- Durée : 1 jour (8 heures)
- Horaires : De 8h00 à 17h00 (pause déjeuner + 2 pauses café)



MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Inscription : Via mon site internet ou par email
- Délai d'accès : Sous 15 jours après validation de l'inscription
- Délais : 15 jours entre la demande et le début de la formation



PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Public visé : Tout collaborateur souhaitant améliorer son assertivité, mieux gérer sa charge de travail et maintenir des relations équilibrées dans un environnement professionnel exigeant.
- Prérequis : Aucun requis



COÛT ET FINANCEMENTS

- Indépendants / Particuliers : 400 €HT par participant.
- Associations : 300 € HT par participant.
- Inter-entreprise (6 à 10 participants) : 700 € e HT par participant.
- Intra-entreprise (groupe privatisé) : 3000 € HT pour le groupe, selon le nombre de participants et la personnalisation du programme.
- Financements possibles : peut être éligible à une prise en charge partielle ou totale selon votre statut : France Travail , AGEFICE, FIFPL, OPCO.



ORGANISATION

- Lieu : En présentiel, centre à déterminer
- Taille du groupe : 6 à 10 participants pour favoriser l'interaction et les mises en situation.
- Type de formation : Qualifiante



ACCESSIBILITÉ

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap (merci de me tenir informée lors de votre inscription).

Participer à cette formation vous permet d'acquérir des compétences clés pour poser vos limites avec assurance, gérer votre charge de travail de manière équilibrée et préserver des relations professionnelles saines. Vous apprendrez à dire non avec clarté et respect, ce qui vous aidera à renforcer votre assertivité, protéger votre bien-être et gagner en efficacité au quotidien.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements

- Pédagogie active
- Exercices pratiques
- Études de cas
- Jeux de rôle



Modalités d'évaluation

- Évaluation continue
- Auto-évaluation
- Feedback personnalisé
- Mesure des acquis
- Attestation de fin de formation



Outils et supports utilisés

- Supports numériques
- Fiches pratiques
- Jeux de rôle
- Simulations

Intervenante référencée pour :

Capacité à ajuster les méthodes d'enseignement en fonction des besoins spécifiques des apprenants.

Son expérience dans l'enseignement auprès d'adultes en formation continue.

Sa connaissance du monde de l'entreprise, ainsi que dans le domaine de la formation professionnelle.

« Lorsque vous dites oui aux autres, faites-en sorte de ne pas dire non à vous-même »

Paulo Coelho

CONTACTEZ-MOI



direction@ac2l-formation.re



0692 80 91 91



www.ac2l-formation.re

