

Oser enfin dire NON : Sortir du OUI systématique (1J)



Descriptif

« *Pour dire oui, il faut pouvoir dire non.* » - François Mitterrand

Dans le monde de l'entreprise, il est de bon ton de se montrer flexible et disponible. La valeur d'un collaborateur est souvent davantage jaugée à la quantité des tâches effectuées qu'à la qualité de celles-ci. Du moins c'est ce que pensent certains. Ces croyances, associées à des peurs souvent irraisonnées ou disproportionnées, provoquent chez le collaborateur des automatismes aussi inefficaces qu'improductifs. N'osant pas dire non, il est entraîné dans une spirale infernale où dossiers volumineux, tâches complexes et délais toujours plus courts se cumulent et se succèdent sans répit. Pourtant, dire non de manière constructive, c'est à la fois prendre soin de soi et être plus efficace avec les autres.

Tel est l'objectif de cette formation très pratique. Les participants pourront ainsi mieux mobiliser leurs ressources et retrouver une véritable efficacité.

Objectifs

- Mettre en évidence ses modes de fonctionnement en matière de communication et ses zones de confort relationnelles ;
- Conscientiser les peurs et les raisons qui poussent à accepter trop de demandes ;
- Identifier les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle et en comprendre le processus ;
- Apprivoiser le sentiment de culpabilité tenace dissimulé derrière toute difficulté à dire non ;
- Désamorcer les jeux de pouvoir relationnels dissimulés derrière une demande non explicite ;
- Elever son niveau de confiance en soi ;
- S'entraîner au refus diplomatique ;
- Proposer des alternatives aux sollicitations.

Pour aller plus loin

- Communiquer avec assertivité (1J)
- Délivrer un message difficile (1J)
- Booster sa confiance en soi (1J)