



2 Jours- 14H

Dans vos locaux :
1 990 € nets de TVA par groupe +
frais de déplacement

En distanciel :
1 990 € nets de TVA par groupe +

OBJECTIFS

- Comprendre pourquoi dire NON est essentiel à son équilibre personnel et professionnel
- Développer une communication assertive et respectueuse
- Identifier ses freins émotionnels et les transformer
- Savoir poser des limites sans culpabiliser ni agresser
- Gérer avec sérénité les réactions négatives face à un refus
- Renforcer sa posture dans des contextes de pression ou d'attente implicite

PROGRAMME

1. Comprendre l'assertivité

Posture équilibrée, entre passivité et agressivité

2. Apprendre à dire non

Bénéfices cachés, impact sur la productivité, la santé mentale et les relations

3. Identifier les blocages au refus

Peur du rejet, besoin d'approbation, culpabilité, sabotage

4. Techniques de communication assertive

Structure d'un NON clair et respectueux, formulation en "je", gestion de l'émotion

5. Gérer les situations difficiles

Rester ferme, gérer le conflit, désamorcer les tensions

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- **Jeux de rôle, mises en situation réalistes**
- **Outils concrets & protocoles de formulation assertive**
- **Journal de bord et suivi des évolutions**
- **Quiz interactifs & études de cas**
- **Apports théoriques + entraînements pratiques**



Potentiel Optimum est certifié Qualiopi.

Nos formations sont donc éligibles à une prise en charge par votre OPCO.