Programme de Formation

Oser dire non et dire de vrais Oui

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Bénévoles, salariés, militants agissant dans des accueils, associations, structures publiques, foyers...

Objectifs pédagogiques

- Trouver (ou retrouver) une légitimité pour oser dire « non » et dire de vrais « oui »
- Identifier les raisons des difficultés à dire « non ».
- Repérer les situations dans lesquelles il est possible de dire « non ».
- Mettre en œuvre quelques clés pour oser dire « non » en préservant la relation.

Description

- Relecture des expériences / Repérage des freins pour dire non
- Repérage des « oui » derrière les « non » et clarification des bonnes raisons de dire non
- Identification des moyens personnels et collectifs pour réussir à dire « non » à bon escient
- Exercices, entrainements et mises en situation pour ancrer une pratique d'un non respectueux en s'appuyant sur l'assertivité, les positions de vie et la relation d'aide.

Nous adaptons régulièrement ce stage à d'autres réalités et contextes (cabinets médicaux, équipes de direction, associations culturelles...)

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et travail en petits groupes. Exercices pratiques d'appropriation

Moyens et supports pédagogiques

Format: Stage

Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les déplacements