

# Oser dire "Non" pour s'affirmer et se préserver

L'article L.4121-1 du Code du travail en France impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, incluant la prévention des situations de surcharge ou d'épuisement professionnel.

Savoir dire "non" est une compétence essentielle pour s'affirmer dans un cadre professionnel tout en respectant ses limites. Dire "non" de manière sereine et assertive, c'est aussi renforcer des relations professionnelles transparentes et constructives,

## Objectifs

- Se détacher des obligations de dire "oui" et prendre le contrôle de ses choix.
- Revaloriser le "non" comme une réponse saine et nécessaire.
- Pratiquer l'expression du "non" de manière sereine et assertive.

## Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

## Nombre de participants

De 5 à 15 participants

## Compétences du formateur

Hypnothérapeute et Comédienne improvisatrice

## Logistique à prévoir

Salle de formation avec écran et/ou tableau blanc

## Modalités Pédagogiques

Réflexion collective  
Expression par le théâtre Jeux collaboratifs

## Public concerné

Tout public

## Durée

6h30

## Tarif

Nous consulter

## Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement  
(Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

Distanciel nous contacter pour connaître les modalités

## Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

## Validation

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation et jeux

Modalités de validation de la formation : formative  
Remise d'attestation de formation

# Oser dire "Non" pour s'affirmer et se préserver

## Programme

### **I. Identifier les sources du blocage du "Non"**

À travers des activités de théâtre d'improvisation et des échanges en groupe, les participants explorent les raisons qui rendent difficile l'expression du "non" dans leur quotidien.

### **II. Découvrir les clés pour libérer le "Non"**

Grâce à des exercices de dessin métaphorique et à une réflexion collective, les participants identifient les mécanismes qui permettent de se réconcilier avec le "non" et de le considérer comme une réponse légitime et saine.

### **III. Expérimenter l'expression du "Non Serein"**

Des mises en situation et des exercices théâtraux permettent aux participants de s'exercer à dire "non" de manière calme, respectueuse et assertive, tout en prenant en compte les réactions possibles des autres.

### **IV. Créer une nouvelle perception du "Non"**

À travers des exercices d'expression orale et la création d'une image mentale personnelle, chaque participant transforme sa vision du "non" et intègre une nouvelle approche pour l'exprimer de manière constructive et équilibrée