Programme de formation

SAVOIR DIRE NON, en gardant le lien

Programme générique en date du 14 juin 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Les personnes ayant tendance à dire oui à toutes les demandes sur leur lieu de travail, encourent le risque de se sentir débordées, incompétentes voire terrassées par une charge mentale trop importante. C'est pourquoi, apprendre à savoir dire non en gardant le lien doit être une priorité lorsque vous-même ou vos collaborateur.ices ont cette tendance à dire oui à toutes les sollicitations.
Pré-requis	Aucun
Objectifs généraux	Les stagiaires sauront dire NON à une demande temporellement irréalisable ou inappropriée, tout en sachant proposer une alternative à cette demande.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	Identifier les risques induits Identifier les pensées et croyances limitantes Identifier les demandes inappropriées et/ou irréalisables Travailler la posture Maîtriser l'outil YES-NO-YES
Public concerné	Salarié·es, managers, dirigeant·es…
Modalités d'inscription et délai d'accès	Inscriptions : directement auprès d'Anne-Laure Merlet animaliance.formations@gmail.com La formation se fait en co-animation. La formation démarre à partir de 4 apprenant.es. Délais : - Prise en charge OPCO : un mois et demi (sous réserve de la disponibilité des formatrices et des locaux) - Financement direct : 1 à 2 semaines (sous réserve de la disponibilité des formatrices et des locaux)
Méthodes mobilisées	Alternance des temps théoriques et des mises en pratiques par des jeux de rôles
Ressources pédagogiques	En cours de sessions: • Scénettes illustratives • Techniques d'improvisation théâtrale • Outils YES-NO-YES
Modalités d'organisation	9h-13h / 14h-18h (à adapter aux besoins et contraintes)
Matériel pédagogique	**En présentiel :** ***Fourni par la structure accueillante :*** vidéo-projecteur, paper board et feutres effaçable, accès électrique sièges en nombre suffisants ***Fourni par la formatrice :*** Ordinateur Support papier Post-it **A distance :** la formatrice utilisera un logiciel de vision-conférence avec un partage de fichier.
Modalités d'évaluation	Quiz et auto-évaluation au cours de la de la formation. Questionnaire en ligne un mois après la formation.

Programme de formation

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
200 € HT (240 € TTC) Soit 25 € HT (30 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
1600 € HT (1920 € TTC) Soit 200 € HT (240 € TTC) de l'heure

Durée

8 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/anne-laure-merlet/CV Anne-Laure Merlet FORMATRICE.pdf

Anne-Laure Merlet

Formation Soft Skills

Je suis Anne-Laure Merlet, formatrice Soft Skills, comédienne et metteuse en scène. Mes premiers métiers ont été infirmière et officier sous contrat de l'Armée de l'Air (spécialité Convoyeuse de l'Air).

Je mets au service des managers, salarié.es, RH les compétences que j'ai acquises au cours de mon parcours professionnel en proposant des formations qui font des liens entre l'Humain et environnements de travail, dans un cadre créatif et bienveillant.

Contenus

Cette formation se déroule sur un module d'une journée et comprend :

- Ice breaker : participations actives des stagiaires
- Questions ouvertes et co-construction (émergences) des avantages et inconvénients du Oui, du NON et des enjeux qui y sont liés
- Illustrations pratiques : scénettes jouées par les formatrices
- Présentation de l'outil d'aide à dire non
- Mises en situation des participant.es exploration de l'outil