

# Oser dire pour avancer constructivement...

« Finalement le plus difficile dans le fait de dire, c'est d'oser »

Karine D.



## Les objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Identifier les raisons pour lesquelles « oser dire les choses » est important
- Définir les conditions pour « oser se lancer » quand une situation ne nous convient pas
- Savoir comment s'y prendre pour « dire », même quand la situation est difficile pour soi



## Les enjeux

- Gagner en assurance et en confiance en soi
- Être acteur dans la relation et le changement d'une situation
- Renforcer son efficacité



## Contenu de l'atelier

- L'identification des avantages pour soi à « exprimer » les choses
- Les situations « délicates » dans lesquelles « Dire les choses » est intéressant pour soi
- Les ingrédients pour « bien dire » les choses
- L'appropriation d'une méthode simple et efficace « savoir dire »

## Votre intervenant



Patricia Desmet



## Durée :

3h30 de formation par participant  
En face à face ou en visio



## Public

- Toute personne en situation de communication
- Groupe de 6 personnes maximum



## Prérequis à l'atelier

- Inscription sans prérequis
- Avant la formation : identifier des situations problématiques pour soi dans lesquelles dire les choses est difficile



## Modalités pédagogiques

- Partage d'expériences
- Travail de réflexion en sous-groupe
- Mises en situation d'expérimentation
- Définition du plan d'action individuel à mettre en place



## Suivi et modalités d'évaluation

- Évaluation à chaud
- Questionnaire d'évaluation des connaissances acquises



## Tarifs

- Financement particulier (contrat de formation) : 140 € TTC
- Pôle emploi : 168 € TTC
- Financement entreprise (convention de formation) : 250 € HT