

Préciser ses limites : Oser dire oui et non aux demandes des autres

Il arrive fréquemment que des gens dans notre entourage (famille, collègues, patron, ami-e-s) nous fassent des demandes légitimes. Comment répondre adéquatement à la demande sans pour autant briser la relation avec l'autre. Dire OUI correctement en toute connaissance est aussi difficile que de dire NON. Le souci de l'opinion des autres pèse lourdement sur les réponses qu'on donne aux différentes demandes.

Mentionner à une personne avec qui nous avons une excellente relation, que nous ne pouvons accéder à sa demande est difficile émotivement. Tout cela sans affecter la qualité de la relation. Pourtant, il est prouvé que le temps est plus court de dire NON, si ça ne convient pas, que de dire OUI et devoir l'assumer. Chaque personne veut établir entre ses besoins personnels et ceux des autres un juste équilibre. Tout un défi!

Clientèle visée	Contenu
Toute personne qui désire mieux réagir aux différentes requêtes qui lui sont faites quotidiennement.	<ul style="list-style-type: none">• Les sentiments éprouvés lors de demandes• Les motifs de dire OUI• La culpabilité à diminuer• Les limites à préciser• Le procédé à utiliser pour dire NON• Les stratégies lorsque l'autre insiste trop
Objectifs par compétences	Méthodologie
<p>À la fin de la session les participant-e-s seront capables de...</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identifier ses sentiments profonds lors d'une demande (ça fait oui ou ça fait non)2. Diminuer les motifs qui font dire OUI alors que ça fait NON3. Dire OUI correctement en toute connaissance4. Réduire son sentiment de culpabilité lors d'un refus5. Préciser ses limites dans un OUI comme dans un NON6. Dire NON correctement sans briser la relation7. Appliquer le bon procédé de communication à la situation rencontrée8. S'affirmer sans attaquer ni se soumettre face à l'autre	<ul style="list-style-type: none">• Exercices pratiques écrits• Exposés interactifs• Mises en situation• Travail en équipe• Entraînements <p>La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.</p>
Durée	Une journée intensive