

## SE SENTIR LIBRE DE DIRE OUI OU NON

### Le contexte

Les échanges virtuels se substituent de plus en plus aux contacts humains. En relation directe et spontanée, le « oui » facilite l'échange et maintient des relations pacifiques. Même lorsque c'est la réponse la mieux adaptée à la situation, dire « non » est un exercice parfois difficile.

Pouvoir choisir librement entre le oui ou le non, tout en maîtrisant les enjeux situationnels, participe au confort quotidien dans les relations.

### Les objectifs

Cette action a pour but de conduire les participants à s'affirmer avec aisance dans leur relation aux autres.

À l'issue de cette intervention, ils auront les moyens pour

- Comprendre les freins qui contribuent aux difficultés à savoir dire non
- Identifier ses propres résistances
- Découvrir d'autres options
- S'exercer dans différentes situations

### La méthode

- Apport théorique,
- Appropriation des outils,
- Mise en pratique,
- Etude de cas.

### Les participants

La session peut s'ouvrir dès 3 inscrits.

### Le public

Toute personne qui aspire à pouvoir dire non lorsque c'est nécessaire, qui souhaite s'affirmer avec aisance et à gagner en confiance en soi.

### Le contenu

#### Découvrir ses limites

- Identifier ses propres freins
- Apprendre à faire la part de ce qui m'appartient
- Savoir faire son auto-analyse
- Décider de ce que je peux changer pour mieux m'affirmer
- Clarifier ce que je veux

#### Examiner les enjeux à dire non

- Examiner les risques à dire oui
- Repérer les bénéfices à oser dire non
- Mesurer les émotions qui en découlent
- Adopter un comportement adéquat pour faire passer son message

#### Savoir faire passer un message recevable

- Théorie de l'information
- Les trois états du Moi
- Construire son message pour qu'il soit recevable

#### S'exercer à dire non



**Martine Bouana,**  
un chemin en deux temps

Après une expérience d'associée puis de dirigeante d'une agence de communication hors média, Martine s'intéresse depuis 1997 à la communication interpersonnelle

- Maîtrise en PNL (Programmation Neuro Linguistique)
- Certification de Coach
- Formation de niveau II en Analyse Transactionnelle suivie d'une année de didactique

- Acquisition de méthodes de créativité et d'innovation
- Certification de médiateur en entreprise

Aujourd'hui, Martine intervient, entre autres, dans les domaines de la communication interpersonnelle, de la médiation, du management et de la conduite du changement dans les entreprises.

Coach, spécialisée en qualité relationnelle et en développement personnel, elle accompagne les managers et les collaborateurs dans l'entreprise pour atteindre le meilleur équilibre entre résultats attendus et motivation.

Elle exerce comme consultante indépendante et coach au sein de sa propre structure, Rencontres Créatives, qu'elle a fondée en 2004.