



Savoir dire NON


Pour de nouveau savoir dire OUI

Contexte

Ce début d'année stimule pour chacun d'entre nous un certain nombre de questions :

- Sur le système auquel j'appartiens ;
- Sur la nature de la relation que j'entretiens et la confiance que j'accorde à l'autre ;
- Sur moi-même, mes critères et mes croyances.

Public et méthodologie

- Cette journée est destinée à toute personne qui souhaite s'accorder un temps de réflexion, et se ressourcer grâce à la puissance du collectif, et en particulier, à toute personne qui souhaite retrouver sa capacité à choisir de dire "Non", face à une situation, une proposition, un événement qui n'est pas juste pour lui ;
- Elle est proposée sous la forme d'un séminaire en ligne (webinaire), grâce à l'interface 

Moyens pédagogiques

- Une partie de la journée est animée en collectif par Philippe Villermoux ;
- Travail en sous-groupes de 3 à 6 personnes animés par des professionnels de la relation d'aide.

Horaires et tarifs

- 09h00 à 18h00 - Accueil à 8h30 pour la partie technique, et pause de 12h00 à 13h30 ;
- Tarif : 50 euros

Objectifs pour le participant

Une journée de développement personnel pour :

- Accueillir et partager ses émotions, ses ressentis et ses expériences ;
- Trier et faire émerger ses besoins dans le respect de ses valeurs ;
- Mobiliser ses ressources et se focaliser sur ses projets.

Programme

- Cadre, règles et lien : le tryptique gagnant ;
- Origine perdue et notions de base autour des émotions pour identifier ses obstacles ;
- Mettre en avant ses besoins et ses priorités d'adulte et reprendre "le pouvoir de dire non" ;
- Accepter de « dire oui » quand c'est juste pour soi et pour son environnement.

Conditions particulières requises

- Un ordinateur et une connexion Internet ;
- Veiller à ce que l'isolement du participant soit respecté (une pièce pour soi) ;
- Places limitées à 24 participants.