



Coaching Savoir dire non

S'affirmer avec respect – Poser ses limites sans culpabiliser

Objectifs du coaching

- Comprendre pourquoi il est difficile de dire non
- Identifier ses freins personnels à l'affirmation de soi
- Apprendre à poser des limites claires et respectueuses
- Dire non sans culpabilité ni agressivité
- Préserver son temps, son énergie et son équilibre

À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Salariés et managers
- ✓ Personnes ayant tendance à trop s'adapter ou à s'oublier
- ✓ Professionnels en surcharge ou en risque d'épuisement
- ✓ Toute personne souhaitant mieux s'affirmer

60€/h

Contenu

- Comprendre les freins à l'affirmation de soi
- Différencier gentillesse et disponibilité excessive
- Identifier les bénéfices de savoir dire non
- Apprendre à formuler un non clair et respectueux
- Gérer les réactions et rester ferme sans se justifier
- S'entraîner à dire non dans des situations concrètes

Résultats attendus

- Des limites plus claires et assumées
- Une diminution du stress et de la surcharge
- Plus de respect de soi et de confiance
- Des relations plus authentiques et équilibrées

Méthode de coaching

- Apports théoriques simples et accessibles
- Auto-observations et questionnaires
- Exercices pratiques et mises en situation
- Outils de communication assertive
- Conseils applicables immédiatement

Conclusion

Dire non, ce n'est pas rejeter l'autre, c'est se respecter soi-même et préserver son équilibre.