

# Dire et accueillir un « NON » tout en maintenant le dialogue

Atelier d'approfondissement CNV – 2 jours – 27 et 28 aout

Dans notre quotidien, nous disons souvent « oui » par peur de décevoir, par loyauté ou par habitude... jusqu'à l'épuisement. Et quand l'autre nous dit « non », nous pouvons le vivre comme un rejet, une fermeture, voire une attaque.

Savoir dire « non » et recevoir un « non » sans rompre la relation est une compétence clé du leadership relationnel, de la prévention du burn-out et de la coopération durable.

## À qui s'adresse cet atelier ?

Toute personne qui :

- se sent souvent débordée,
- dit « oui » alors qu'elle pense « non »,
- a du mal à poser des limites,
- vit difficilement les refus des autres.



## Objectifs de la formation :

Cette formation de deux jours vous propose d'apprendre à

- Dire « non » de manière **claire, responsable et apaisée**, sans se justifier ni s'écraser
- Identifier les **besoins** qu'ils/elles choisissent de nourrir en disant oui ou non
- Sortir de **de la peur du conflit et des "faux oui"**
- Accueillir un refus sans le vivre comme un rejet
- Transformer un « non » en **point de départ d'un dialogue constructif**
- Formuler des **demandes claires et recevables**
- Maintenir la **connexion et la coopération**, même en désaccord.

## Ce que vous emporterez

À l'issue de ces deux jours, vous repartirez avec :

- plus de **clarté intérieure**
- plus de **sérénité relationnelle**
- moins de **surcharge et de ressentiment**
- plus de **coopération et de respect mutuel**

## Informations pratiques et Inscription

### Inscription

par mail auprès d'Astrid [astrid@springtolife.be](mailto:astrid@springtolife.be) en mentionnant

- votre nom, prénom,
- nr de téléphone,
- adresse (si vous souhaitez un éventuel co-voiturage)

### Accès

La formation aura lieu dans l'[Espace Spring to Life](#), à Hélécine.

 A 1,5 km de la gare d'Ezemaal,

 Parking aisé

Co-voiturage possible sur demande

### Prix

#### Prix

Particulier : 220€ TTC

Indépendant : 250€ HTVA

Grosses entreprises : 300€ HTVA

Consciente des bénéfices de cette formation pour la société en générale et afin de rendre cette formation accessible à chacun j'adopte le prix en conscience pour les particuliers. Ainsi le prix donné est représentatif de ce qui me parait juste et en même temps je vous demande de les adapter à votre propre réalité financière.

Les pauses sont prévues par les formatrices.

Le repas de midi n'est pas compris, une cuisine équipée est à votre disposition