

OFFRE 05 : En famille, en couple, entre amis : dire non sans culpabiliser

Défendre votre point de vue sans vous effacer, gérer un conflit sans exploser.

J'ai conçu ces programmes à partir de 15 ans d'expérience de la scène et de la pédagogie : 5 entraînements intensifs, exigeants et bienveillants. On travaille sur vos situations réelles, pas sur des cas d'école.

Objectifs pédagogiques.

- Comprendre pourquoi on n'ose pas dire non et les mécanismes de culpabilité.
- Identifier ses croyances et poser un cadre personnel clair.
- Dire non en 3 étapes, sans s'excuser ni se justifier.
- Défendre son point de vue avec calme et assurance.
- Gérer un désaccord et une tension sans exploser.

Public concerné.

Pour celles et ceux qui souhaitent s'affirmer en dehors du travail : en famille, en couple, entre amis.

Prérequis.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Programme détaillé.

MATIN - STRUCTURER : Dire non, défendre une idée.

- Pourquoi on s'excuse : mécanismes et test d'assertivité.
- Cadre personnel et reformulation : phrases prêtes à l'emploi.
- Exercice : vos situations réelles (famille, couple, amis).

APRÈS-MIDI - INCARNER : Conflit et posture.

- Conflit, désaccord : posture qui tient sous pression.
- Mises en situation bienveillantes sur vos cas réels.
- Plans d'actions en 3 engagements concrets : 1 phrase pour dire non, 1 phrase pour cadrer, 1 posture d'ancrage + livret outils.

Modalités pédagogiques.

Groupe limité à 4 à 8 personnes max.
- 4 personnes minimum. 70 % pratique, 30 % apports. Pas de PowerPoint. Exercices filmés + feedback individuel. Mises en situation sur vos cas réels.
Questionnaire envoyé 7 jours avant.
Outils : méthodes O-C-R (Observer-Conséquence-Requête), I-C-E (Intention-Comportement-Émotion), S.C.A.R. (Situation-Comportement-Affect-Requête), C.N.V. (Communication Non Violente), assertivité.

Modalités d'évaluation.

Évaluation à chaud en fin de session. Validation des acquis en continu par mises en situation filmées. Auto-évaluation pré/post en ligne. Attestation de fin de formation. Évaluation à froid à 3 mois pour ancrer le transfert.

Modalités techniques.

Présentiel à Came (64) ou Bayonne, Pau, Bordeaux. Salle en U + paperboard. Aucun matériel requis. Accessible PSH. 4 personnes minimum pour maintenir la session. Réponse sous 24h. Repas non inclus. Entretien préalable.

CONTACT

contact@christophebagardie.fr
christophebagardie.fr - Came (64)
Bayonne / Pau / Bordeaux - 450 € TTC

FORMATEUR CERTIFIÉ

RS6977 - 1095344911
UP&COM© - 06/07/2026 - NSF 333 - PSH
Entretien préalable - 1 jour • 7h

ENTREPRISE

Christophe Bagardie
SIRET 513 986 026 00039 - TVA non app. art. 293 B
4 à 8 personnes - 4 personnes minimum - Plans d'actions