Gérer ses limites, « stop & go »

RELATIONS HUMAINES - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de fixer et gérer leurs limites vis-à-vis d'autrui dans une meilleure affirmation de soi

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, d'apports théoriques, d'ateliers de pratique, de recherches, et échanges d'expériences

Remise d'un support PDF aux stagiaires avec les apports et les outils abordés

Support diaporama durant les apports théoriques

DISPOSITIFS D'ÉVALUATION

Évaluations formatives durant l'action par divers quiz, travaux pratiques, exercices et études de cas

Évaluation des acquis en fin de formation sous forme de questionnaire (QCM, QCO, QCU)

Évaluation à chaud de l'action de formation réalisée en fin de parcours afin de mesurer le niveau de satisfaction

VALIDATION

Certificat de réalisation de formation

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

1 jour, soit 7 heures ou en 3 modules de 2h20

MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS

Inscription définitive par la signature de la convention transmise par mail sous 8 jours après accord de principe

Formation en Inter ou en Intra possible

Formation possible chez le client

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les types de limites et leur utilisé
- Identifier ses propres limites
- Affirmer ses limites
- Gérer et dépasser ses limites

PROGRAMME

- **Les limites de notre environnement : bienfaits et contraintes**
  - Un monde fait de limites
  - Hors limites
- **Des limites saines et protectrices**
  - Apprendre à les reconnaître
  - Le développement des limites
  - Les responsabilités du propriétaire
  - Les limites extensibles
- **Gérer, veiller et protéger ses limites et savoir dire non**
  - Les profils
  - Les abus
  - Les outils pour éviter ou sortir de l'abus
- **Savoir dire oui**
  - Ouvrir de nouveaux espaces en sécurité
  - Se dépasser, comment ?

Référence	Tarif	Nombre de participants	Lieu	Planning	Formateur
04-010-01	**Grille tarifaire ou sur devis**	**5 à 10 personnes**	**Sur site ou à définir**	**Sur demande**	**Laure JULLIEN**

CoopLearning

Activité enregistrée sous le n° 32620301162 auprès du préfet de région Hauts-De-France
Certificat Qualiopi n° FRCM21084, délivré pour la catégorie «Actions de formation»
Société Coopérative d'Intérêt Collectif par Actions Simplifiées - Siret : 824 395 396 00016 - Capital social : 38 400€ - TVA intracom. : FR92 824 395 396