



CIRIE

Centre Intelligence Relationnelle
& Intelligence Émotionnelle

OSER DIRE NON SANS CULPABILISER



Cette formation aidera les participants à s'affirmer avec plus de clarté et de sérénité, en apprenant à poser des limites et à dire non sans culpabiliser, afin de préserver la relation, leur équilibre personnel et leur énergie au quotidien.

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la culpabilité.
- Identifier ses schémas relationnels automatiques.
- S'affirmer avec clarté et respect.
- Dire non de façon sereine tout en préservant la relation.

Contenu

- La culpabilité et le « dire non »
- Les freins émotionnels à l'affirmation de soi
- Les schémas relationnels automatiques
- Poser des limites claires
- Dire non sans agressivité
- Préserver la relation
- Préserver son équilibre personnel

Format

- En amont : un E-learning pour comprendre et se préparer
- 1,5 jours, en présentiel : pour expérimenter, pratiquer, intégrer et transformer les connaissances en compétences concrètes

Public

- Tout public

Prochaines Dates

- Dates à venir

Tarif

- 550 euros



Bénéfices pour les Participants

Cette formation génère des transformations durables dans trois dimensions essentielles de votre vie professionnelle et personnelle.



Bénéfices Personnels

- Diminution de la culpabilité et de la surcharge émotionnelle
- Renforcement de la confiance en soi
- Sentiment de cohérence entre ce que je pense, ressens et fais
- Plus de sérénité intérieure et de respect de soi



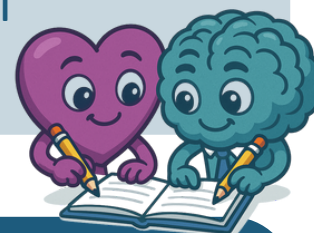
Bénéfices Relationnels

- Relations plus saines et équilibrées
- Moins de ressentiment et de frustrations accumulées
- Capacité à poser un cadre clair sans créer de tensions
- Communication plus fluide et authentique



Bénéfices Professionnels

- Moins de fatigue mentale et émotionnelle
- Meilleure gestion de son temps et de son énergie
- Sentiment de reprendre sa place et son pouvoir personnel



Investir dans votre intelligence émotionnelle, c'est investir dans votre bien-être et votre performance durable.