

## **ATELIER APPRENANT N°1**

**Quand c'est oui, c'est oui,  
Quand c'est non, c'est non !**

***Répondre à la sollicitation***



Crédit photo : Istockphoto-Nimis69

<b>Animateur / Animatrice</b> : Equipe PARTNERS CSE			
<b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b> Assumer sereinement ma réponse à une sollicitation			
<b>PRÉ-REQUIS</b> : Aucun			
<b>Suite logique</b> : ATELIERS APPRENANTS AA02, AA05 et AA05b			
<b>Nombre de participants</b> : 4 mini 6 maxi			
<b>Compétences travaillées</b> Être capable de : # Prendre du recul et analyser la demande # Prendre la décision juste en lien avec ses propres priorités # Annoncer sa décision et l'assumer			<b>Public</b> Tout public
<b>Pédagogie</b> Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants.	<b>Durée</b> 3h30	<b>Format</b> Distanciel à partir de la plateforme zoom	<b>Validation des acquis</b> Évaluation en fin d'atelier + Questionnaire fin de parcours
<b>Supports pédagogiques</b> Support de présentation qui reprend les éléments théoriques			
<b>Tarif HT</b> : voir devis			
<b>PROGRAMME</b> <b>Une demi-journée structurée en 5 séquences</b> 1 - Introduction du thème 2 - Comment réagir face aux sollicitations ? 3 - Comment être toujours disponible sans jamais se mettre à disposition ? 4 - Comment j'applique sur mon cas concret ? 5 - Évaluation des acquis de l'atelier			

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJET	DÉROULÉ	OUTILS
Introduction du thème : Moi et les sollicitations	Comment je me sens globalement face aux sollicitations ?  Qu'est-ce qui est facile-difficile dans ma réponse aux sollicitations ?	Workshop
Comment réagir face aux sollicitations ?	Explorer ses réactions face aux sollicitations Identifier ses propres ressources pour réagir de manière appropriée	Workshop et apport théorique
PAUSE		
Comment être toujours disponible sans jamais se mettre à disposition ?	Mise en situation à partir de cas réels pour expérimenter les différentes formulations possibles, appropriées face aux sollicitations. Développer l'art de la reformulation, du questionnement, de la négociation. Apport théorique pour ancrer les apprentissages.	Exercice de mise en situation + Débriefing et apport théorique
Atterrissage	Les apports de cet atelier et évaluation des acquis Ce que je vais mettre à profit sur mon projet : Mon plan de développement personnel	Débriefing