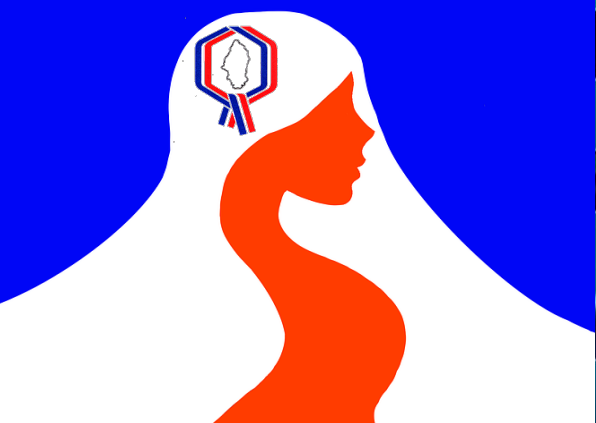


Les FORMATIONS de l'Association des Maires du Haut-Rhin




EN PRATIQUE

LIEU

Siège de l'AMHR

4 route de Rouffach COLMAR
Tél : 03 89 41 75 96
Courriel : amhr@calixo.net
Site internet : www.amhr.fr

 Locaux situés à côté de la Gare et accessibles PMR

Stationnement possible :

- en face au Parking BLEYLE (3€ la journée)
- à environ 600 mètres gratuitement



MODALITES D'INSCRIPTION

Par le DIFE

L'espace «Mon compte Elu», intégré à la plateforme nationale «Mon compte Formation» est accessible à partir du lien : <https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/droits>

Par la COLLECTIVITE

Cette formation peut également être prise en charge par votre collectivité.

Nous contacter au 03 89 41 75 96

SAVOIR DIRE NON

PROGRAMMATION

Mercredi 16 septembre 2026
9h-12h / 14h-17h

PUBLIC

Elus locaux : maires, adjoints, conseillers municipaux

OBJECTIFS

Vous permettre - de vous affirmer dans votre différence ; - d'oser défendre vos opinions et vos droits ; - de passer de la peur au plaisir de dire non ; - d'apprendre des techniques pour refuser avec tact ; - d'oser prendre pleinement votre place ; - d'asseoir votre autorité (et non votre autoritarisme) et - d'améliorer l'estime de vous-même.

PRESENTATION DE LA FORMATION

Dans l'exercice de ses fonctions, l'élu doit savoir imposer ses décisions et faire appliquer les règles, alors même qu'elles peuvent déplaire.

Par peur des conflits, de décevoir, de blesser on renonce parfois à affirmer sa différence et à dire NON. Il en résulte la perte de la confiance, la démotivation et le non-respect de soi et des autres.

Tout travail d'équipe constructif et durable est basé sur la capacité de fixer des limites, donc la capacité de refuser pour mieux se respecter et se faire respecter.

Dire « non » est gage de crédibilité, de compétence et d'authenticité. C'est un outil de l'affirmation de soi et du positionnement puissant. Être capable de dire non avec tact entraîne alors le respect des autres et restaure le dialogue verbal et corporel en toutes situations.

RESULTATS ATTENDUS

Oser prendre pleinement votre place :

- ◇ asseoir votre autorité (et non votre autoritarisme)
- ◇ oser défendre vos opinions, vos droits
- ◇ passer de la peur au plaisir de dire non

POINTS FORTS

Gagner en confiance et apprendre des techniques pour refuser avec tact en utilisant les techniques de communication issues de la pratique théâtrale.
Exposés théoriques - Exercices pratiques - Mises en situation



INTERVENANTE

Marzena SAMSEL

Art-thérapeute, psychopraticienne, comédienne et conférencière