

FORMATION – 2 JOURS EN DISTANCIEL

APPRENDRE A DIRE « NON » SANS CULPABILITE

O B J E C T I F S

**Libérer le
sentiment de
culpabilité lié au
refus**

**Poser des limites
sans se justifier ni
exploser**

**Développer la
confiance
relationnelle**

**Se libérer de la
posture d'enfant
adapté**

**Apprendre à dire
« Non » avec
douceur et respect**

P R O G R A M M E D É T A I L L É

Jour 1 :

Identifier pourquoi dire non est difficile

Comprendre et déprogrammer les injonctions et permissions
ancrées depuis l'enfance

L'assertivité : comment poser des limites claires sans
culpabilité

Jour 2 :

Les 4 manières de dire non sereinement

Accueillir le refus des autres

Pratiquer l'auto-empathie

S'affirmer avec constance et douceur : tests et exercices
pratiques au quotidien.

« Dire non, ce n'est pas rejeter l'autre. C'est prendre soin de soi. »

VALERIE ZOCCOLA FORMATION – FEEL ACADEMY

SIRET 50968674700031

*Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06. auprès de la Dreets PACA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*



Pour qui :

Personnes ayant des
difficultés à assumer refus
et/ou limites, qui se « sur-
adaptent » ou ressentent un
malaise par effet de
confusion entre le refus et
le rejet.

Prérequis :

Aucun.

Méthode et validation :

Approche théorique, tests,
exercices pratiques.

Durée :

14 heures.

Tarif en direct : 180 €.

**Tarif avec financement CPF
ou FAF sur devis.**

**Modalités : en distanciel,
par Zoom.**

Dates :

14 et 15 mars 2026.

Formatrice :

Valérie ZOCCOLA

06 11 83 58 46

feelacademy06@gmail.com

www.feelacademy.net