

## Hôtellerie

### ***3- OSEZ DIRE NON !***

Aucune description

*Niveau* : MasterClass

*Prix* : à partir de 0,00 Ar HT

*Durée* : jours | heures

*Place* : personnes

#### **Sessions**

#### **Objectifs de cette formation**

- Comprendre les croyances qui nous empêchent de dire « NON »
- Définir ses limites
- Apprendre à dire « NON » en respectant l'autre

## Programmes de cette formation

- - CONTENU :

Le trio : doute, peur, culpabilité

Impossible de dire « NON » !

Importance des limites

Accepter ses limites

Connaître sa personnalité

Découvrir et protéger son enfant intérieur

Dire « NON » de façon diplomate