

# Formation : Poser ses limites sans les imposer

**Essentiel 3h30, uniquement en classe à distance**

**Cours pratique - 3h30 - Réf. 9LI**

**Prix : 430 CHF H.T.**

Que ce soit au bureau ou en télétravail, vous avez le sentiment que les gens ne respectent pas toujours vos limites. Mais sont-elles suffisamment claires pour vous et pour les autres ? Cette formation vous aidera à clarifier vos limites pour vous préserver et ainsi de mieux vous respecter tout en respectant l'autre.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Déjouer les pièges des excès d'adaptation
- ✓ Connaître ses limites et les faire respecter
- ✓ Renforcer la confiance en soi

## Public concerné

Toute personne désireuse de mieux connaître ses limites et de les prendre en compte.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Alternance d'apports théoriques et retours d'expériences, de réflexions individuelles et collectives, d'exercices d'application et mises en pratique.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### PARTICIPANTS

Toute personne désireuse de mieux connaître ses limites et de les prendre en compte.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## 1 Se débarrasser des schémas inhibants

- Enjeux et bénéfices cachés de la non prise en compte de ses limites.
- Avantages et inconvénients à laisser l'autre fixer les limites à notre place.
- Passer d'une logique court terme à une logique long terme pour mieux se respecter.

### Travaux pratiques

Regards croisés sur nos perceptions des limites et du respect de soi / de l'autre. Co-création d'une check-list des raisons de respecter ses limites.

## 2 Mieux se connaître pour mieux se positionner

- Définir ses limites avec clarté et justesse, mettre en place des garde-fous.
- S'écouter, se faire confiance et s'accorder de la valeur.
- Prendre en compte les souhaits des autres en préservant son équilibre.
- Respecter et faire respecter ses choix dans le respect de l'autre.

### Travaux pratiques

Auto-diagnostic et création d'un schéma personnel de ses limites.

## 3 Mettre en œuvre les outils pour préserver ses limites

- Utiliser le langage paraverbal et non-verbal pour asseoir sa posture.
- Expliquer sans se justifier en s'appuyant sur sa légitimité et sa confiance en soi.
- Proposer ou construire ensemble une solution alternative.
- Confirmer un accord satisfaisant ou oser revenir sur un accord précipité.

### Travaux pratiques

Jeux de rôles sur des situations du quotidien professionnel.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## Dates

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 29 juin, 29 juin, 14 déc., 14 déc.