



## Développer son assertivité pour convaincre : entraînement

<b>Objectif de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ S'affirmer et convaincre dans le cadre de relations gagnant / gagnant</li><li>➤ Développer sa capacité à faire valoir son point de vue sans nuire à ses relations inter-personnelles et à la poursuite de ses objectifs</li></ul>
<b>Durée/Date</b>	1 jour, soit 7 heures, le 10 juin ou le 13 novembre 2020
<b>Coût</b>	525 € + TVA / inscription, pauses café et déjeuner incluses, -25% au second participant d'une même entreprise
<b>Lieu</b>	Montpellier ou Nîmes au choix des participants, accès facile et parking gratuit sur place (plan d'accès fourni avec la convocation).
<b>Méthodes et moyens</b>	Formation inter-entreprises – Court exposé conceptuel pour appréhender les objectifs stratégiques, clarifier les motivations et les espérances - Test de personnalité pour identifier vos prédispositions - Présentation d'un outil dédié, développé par Valéa et déjà exploité avec succès auprès de ses clients dans des formations intra - Nombreux jeux de rôle pour que vous puissiez vous approprier parfaitement l'outil et obtenir les résultats escomptés Plan d'Action Personnalisé (PAP) remis à chaque participant.

### Contenu

#### I) LES PRINCIPES DE L'ASSERTIVITE

- Définir les préceptes de l'assertivité
- Poser le cadre éthique à la relation
- Faire le choix de l'épanouissement personnel et professionnel

#### II) SAVOIR S'AFFIRMER DANS UNE RELATION

- Se sentir légitime et préparer l'entretien
- Les attitudes qui nous font réagir et comment les gérer en gardant la maîtrise
- Jouer de ses atouts et mobiliser d'autres ressources
- Savoir recevoir et exploiter une critique
- Emettre des critiques sans nuire à la relation et à la poursuite de l'objectif
- Dire non avec assertivité
- Maîtriser les registres de la manipulation tout en préservant le cadre éthique de la relation

*Et nos connaissances deviennent vos compétences...*

