Développer son assertivité pour convaincre : entraînement

Objectif de la formation	➢ S'affirmer et convaincre dans le cadre de relations gagnant / gagnant ➢ Développer sa capacité à faire valoir son point de vue sans nuire à ses relations inter-personnelles et à la poursuite de ses objectifs
Durée/Date	1 jour, soit 7 heures, le 9 décembre 2026
Coût	525 € + TVA / inscription, pauses café et déjeuner incluses, -25% au second participant d'une même entreprise.
Prérequis	Aucun
Lieu	Montpellier ou Nîmes au choix des participants, accès facile et parking gratuit sur place (coordonnées d'accès fournies avec la convocation).
Méthodes, moyens et évaluations	Formation inter-entreprises – "1 journée pour changer" - 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. Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Evaluation des besoins et du niveau des participants au démarrage (tour de table), et des acquis tout au long du processus de formation (exercices, tests, quiz, ateliers, jeux de rôle…) et à la fin de la session (tour de table et questionnaire individuel de satisfaction).

Développer son assertivité pour convaincre : entraînement

Contenu

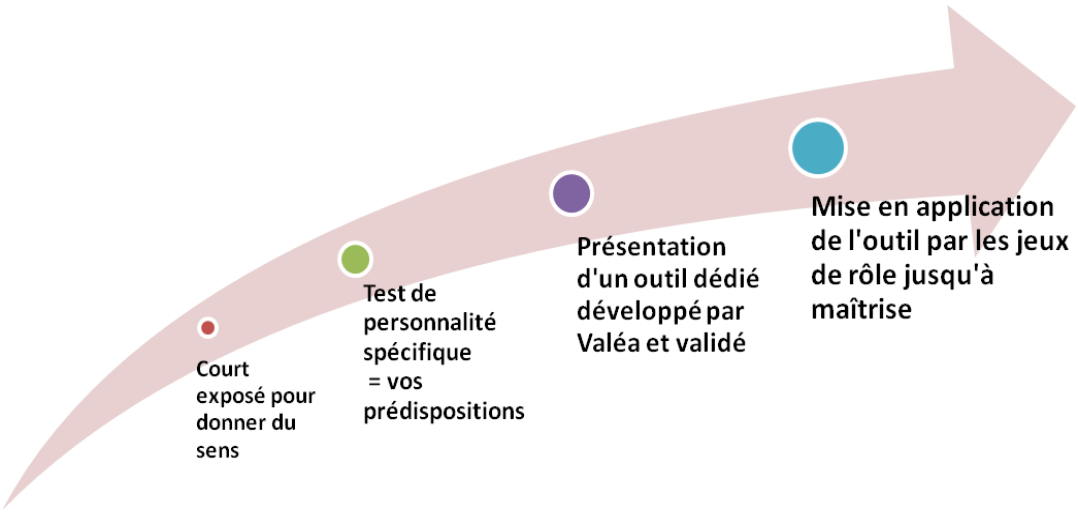
Et nos connaissances deviennent vos compétences…

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



Rue du Château d'Eau
30730 Parignargues
www.valea-rh.com

Tél. +33 (0)9 50 63 80 23
Fax +33 (0)9 55 63 80 23
contact@valea-rh.com

Code NAF : 8559A - SIRET : 499 425 627 00019 - TVA intracommunautaire : FR 52 499 425 627