

# S'affirmer dans ses relations professionnelles

## Tutorat inclus

Formation en ligne - 08h

Réf : 4MU - Prix 2024 : 725€ HT

Établir de bonnes relations professionnelles est essentiel pour conserver un cadre de travail agréable et faire évoluer son projet professionnel. Accompagné par un formateur expert, ce parcours en ligne vous permettra d'en apprendre plus sur la confiance en soi, sur la communication interpersonnelle et sur les différentes méthodes vous permettant de vous affirmer auprès de vos interlocuteurs.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Comprendre ce qu'est la confiance en soi
- Améliorer son estime de soi et contrôler ses émotions
- S'affirmer dans les situations difficiles
- Affirmer son leadership
- Mettre en place un climat de confiance au sein de son équipe
- Savoir responsabiliser et déléguer

### PÉDAGOGIE ET PRATIQUES

Une évaluation tout au long de la formation grâce à une pédagogie active mixant pratique, théorie, gamification et partages. Un service technique est dédié au support de l'apprenant. La formation est diffusée au format SCORM et accessible en illimité pendant 1 an.

### ACTIVITÉS DIGITALES

La formation débute par un questionnaire qui permet d'échanger sur ses besoins avec le formateur. Elle se poursuit avec des activités de type cours interactifs, exercices corrigés, quiz, serious game, fiches de synthèse, vidéos d'experts, activités sociales. Une classe à distance sur mesure et des échanges renforcent l'apprentissage.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 10/2023

### 1) Comprendre ce qu'est la confiance en soi

- Mieux comprendre son parcours de formation.
- Se positionner et s'orienter avant de débiter sa formation.
- Comprendre ce qu'est la confiance en soi.
- Formuler une demande, exprimer un refus.

*Activités digitales : Cours interactifs, vidéo d'expert*

### 2) Améliorer son estime de soi et contrôler ses émotions

- Apprendre à mieux s'estimer soi-même.
- Développer son estime de soi dans la relation aux autres.
- Se connecter aux autres pour de meilleures relations professionnelles.
- Gérer les critiques pour progresser.

*Activités digitales : Serious game, cours interactifs, vidéos d'expert, activités pratiques.*

### PARTICIPANTS

Toute personne qui souhaite améliorer ses relations professionnelles.

### PRÉREQUIS

Aucun.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui ont conçu la formation et qui accompagnent les apprenants dans le cadre d'un tutorat sont des spécialistes des sujets traités. 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. 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

La progression de l'apprenant est évaluée tout au long de sa formation au moyen de QCM, d'exercices pratiques, de tests ou d'échanges pédagogiques. Sa satisfaction est aussi évaluée à l'issue de sa formation grâce à un questionnaire.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices, études de cas ou présentation de cas réels. ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques. Une attestation de fin de formation est fournie si l'apprenant a bien suivi la totalité de la formation.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

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

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

### 3) Gérer les situations difficiles

- Prendre conscience de son rôle dans le conflit.
- Développer son empathie.
- Résoudre les conflits.
- S'affirmer dans les situations difficiles ?

*Activités digitales : Cours interactifs, vidéos d'experts, activités pratiques.*

### 4) S'affirmer dans ses relations professionnelles

- Comprendre ce qu'est le leadership.
- Affirmer son leadership dans une relation non hiérarchique.
- Développer sa réputation au travail à travers son réseau.
- Réussir dans un environnement complexe.

*Activités digitales : Serious game, cours interactifs, vidéo d'expert, activités pratiques.*

### 5) Manager : établir un climat de confiance

- Établir un cadre de travail harmonieux.
- Créer un climat de sécurité psychologique.
- Établir la confiance à distance.

*Activités digitales : Serious game, vidéos d'experts.*

### 6) Mettre en place une délégation et responsabiliser efficacement

- Comprendre ce qu'est la délégation.
- Apprendre à bien déléguer.
- Définir la notion de responsabilité.
- Comment responsabiliser les collaborateurs (et comment ne pas le faire).

*Activités digitales : Cours interactifs, vidéos d'experts, activités pratiques.*