

# S'épanouir professionnellement

## Tutorat inclus

Formation en ligne - 04h45

Réf : 4JP - Prix 2024 : 725€ HT

Un épanouissement professionnel passe avant tout par des choix réfléchis et des relations harmonieuses. Accompagné par un formateur expert, ce parcours en ligne vous permettra d'améliorer votre bien-être, de développer vos relations interpersonnelles et de prendre en main votre avenir professionnel.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Faire le point sur son bien-être
- Améliorer son cadre de travail
- Faire le point sur son évolution professionnelle
- Mettre en place un plan d'évolution
- Améliorer ses relations professionnelles

### 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) Prendre conscience de son potentiel

- Mieux s'estimer.
- Comprendre ce qu'est la confiance en soi.
- Agir pour améliorer son estime de soi.
- S'appuyer sur le feedback pour fortifier son développement professionnel.
- Connaître les techniques pour se comprendre soi-même.
- Apprendre à se connaître.
- S'adapter à un environnement professionnel de plus en plus complexe.

*Activités digitales : Serious game, cours interactif, fiche de synthèse, activité pratique, vidéos d'expert.*

### 2) Améliorer son cadre de travail

- 3 règles pour gérer plus efficacement son temps.
- Améliorer son propre bien-être.
- S'adapter au travail à distance.

### PARTICIPANTS

Toute personne qui souhaite travailler sur l'estime de soi et évoluer dans son entreprise.

### 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.

- Améliorer son espace de travail.
- Désintoxiquer son espace de travail.
- Gérer les perturbations de l'open space.
- Établir et maintenir un bon équilibre travail/vie privée.
- Réduire son niveau de stress.

*Activités digitales : Serious game, fiche de synthèse, activités pratiques, vidéos d'expert.*

### 3) Développer son assertivité pour améliorer ses relations

- Développer son empathie.
- Comprendre le rôle de son manager.
- Développer son estime de soi dans la relation aux autres.
- Exprimer des difficultés de manière constructive.
- Développer sa réputation au travail à travers son réseau.
- Qu'est-ce que l'intelligence connective ?
- Construire sa réputation en adoptant les bons comportements.

*Activités digitales : Cours interactifs, serious game, vidéos d'expert, activités pratiques.*

### 4) Planifier son évolution en entreprise

- S'adapter aux évolutions du monde du travail.
- Faire le point sur ses compétences.
- Être responsable de sa carrière.
- Bien formuler ses objectifs pour mieux les atteindre.
- Établir un plan de carrière équilibré.
- Comment changer d'orientation professionnelle en interne.

*Activités digitales : Serious game, cours interactif, fiche de synthèse, activités pratiques, vidéos d'expert.*

### 5) Prendre en main son avenir professionnel

- Développer sa réputation au travail à travers son réseau.
- Réussir dans un environnement complexe.
- Se préparer à l'entretien professionnel.
- Agir pour développer ses compétences.
- Acquérir des compétences qui font la différence dans un monde en constante évolution.

*Activités digitales : Serious game, cours interactif, fiche de synthèse, activités pratiques.*