



# ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

## Formation Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres *Les principes clés de la méthode Schutz®*

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Comment optimiser vos relations de travail avec les autres dans des organisations de plus en plus transversales et en réseau ? Comment créer de réelles synergies et des relations de travail plus productives et sereines ? Cette formation permet de rentrer en contact avec les autres avec plus d'aisance, d'oser aborder les situations de tension rencontrées et ainsi de valoriser ses relations professionnelles par une plus grande confiance partagée. Les personnes s'acceptent, s'enrichissent de leurs différences, établissent des rapports humains plus authentiques, et créent un environnement de travail plus serein et efficient.

### Objectifs

- | Gagner en confiance dans ses relations professionnelles
- | Oser parler des sujets de tension
- | Agir avec détermination
- | Coopérer de manière plus sereine

### Public

| Cadre, manager, chef de projets, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) qui travaillent souvent en mode transversal dans leur activité professionnelle.

### Prérequis

- | Aucun

### Programme de la formation

#### Apprendre à mieux se connaître

- | Reconnaître et comprendre les comportements relationnels.
- | Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.
- | Prendre conscience des sentiments des autres à son égard.
- | Choisir ses propres changements de comportements.

#### Oser "parler vrai"

- | Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité.
- | Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité.
- | Dépasser ses doutes personnels.

#### Augmenter sa détermination personnelle

- | Savoir choisir plutôt que subir.
- | S'impliquer selon son choix.
- | S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

#### Développer des relations de travail confiantes

- | Entrer en contact avec plus d'aisance.
- | S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- | Exprimer ses ressentis et émotions.

### Méthode pédagogique

Référence	G7110
Durée	3 jours (21h)
Tarif	2 090 €HT
Repas	60 €HT(en option)

### SESSIONS PROGRAMMÉES

#### A DISTANCE (FRA)

- du 1er au 3 avril 2025
- du 3 au 5 juin 2025
- du 15 au 17 juillet 2025
- du 22 au 24 septembre 2025

#### PARIS

- du 12 au 14 mars 2025
- du 7 au 9 avril 2025
- du 14 au 16 mai 2025
- du 10 au 12 juin 2025

#### LILLE

- du 16 au 18 juin 2025
- du 6 au 8 octobre 2025
- du 10 au 12 décembre 2025

#### LYON

- du 26 au 28 mars 2025
- du 10 au 12 juin 2025
- du 6 au 8 octobre 2025
- du 3 au 5 décembre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

## Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.

| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.

| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.

| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.

| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).

| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.

| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.

| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.

| Horaires identiques au présentiel.

---

## Accessibilité



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.