

# Réussir son expatriation en Norvège

## Public

Les collaborateurs de l'entreprise et les conjoints, partant en expatriation en Norvège

## Prérequis

Aucun prérequis

## Objectifs

Cette formation vise à augmenter de manière significative l'efficacité des participants pour **relever le défi de leur expatriation**. L'objectif est de leur permettre d'identifier leurs enjeux, de s'adapter et de s'intégrer rapidement en Norvège. A l'issue de la formation, ils auront acquis des clés pour les aider à :

- Prendre conscience de leur bagage culturel
- Comprendre le contexte et la culture norvégienne
- Analyser les situations d'incompréhension et identifier les modes de communication
- Réduire et maîtriser les symptômes du choc culturel
- Comprendre les mentalités et les méthodes de travail, décoder les processus de décision et de négociation des Norvégiens
- Maintenir un équilibre personnel et familial

## Les + de la formation

- Réalisation de son profil culturel
- Accès à 70 dossiers pays
- E-learning pragmatique et ludique
- Pédagogie interactive
- Acquisition de clés opérationnelles

## Formations intra-entreprise

Durée : à définir.

Vous souhaitez organiser une formation sur mesure ?  
Contactez-nous !

## PROGRAMME

### MODULE 1 : RÉUSSIR SON INTÉGRATION PERSONNELLE EN NORVÈGE

#### 1. L'interculturel, clef de succès d'une expatriation

- Prise de conscience de son propre bagage culturel
- Le choc culturel et le processus d'intégration
- Identifier et dépasser les stéréotypes

#### 2. Les essentiels de la culture norvégienne

- Un espace scandinave aux ressources multiples
- Une population homogène aux différences régionales réelles
- Une histoire ancienne riche d'échanges et de conflits
- Un modèle social-démocratique exemplaire
- Une économie performante

#### 3. Les valeurs et les comportements des Norvégiens

- Le respect de la sphère privée
- Réserve et retenue
- La valeur de l'irénisme et le rejet de la confrontation
- Une société paritaire et libérale
- La valeur de la culture physique
- Un temps organisé

#### 4. La vie pratique en Norvège

- Focus sur la ville d'accueil
- Transports, administration, logement, sécurité, hygiène, santé
- Vie sociale, loisirs, activités extra-professionnelles
- Apprentissage de la langue
- Écoles, activités extrascolaires, sports

### MODULE 2 : RÉUSSIR SA MISSION PROFESSIONNELLE EN NORVÈGE

#### 1. L'entreprise norvégienne

- Une structure entre hiérarchie et collégialité
- Un contexte de travail informel mais ultraproductif
- Le « *Flexitid* » au cœur du temps de travail
- Un code du travail rigoureux protecteur des employés

#### 2. Communiquer efficacement avec des Norvégiens

- Une communication de l'implicite et de la nuance
- Comprendre le non-verbal
- L'anglais des affaires et l'atout de l'apprentissage du norvégien

#### 3. Travailler avec des équipes norvégiennes

- Construire la confiance : rigueur, professionnalisme, réactivité
- Souplesse, persévérance, performance
- Valoriser la codécision et la rétroaction
- Promouvoir la culture de groupe et l'atmosphère de travail

#### 4. Réussir ses réunions et ses négociations avec des Norvégiens

- Valoriser la fiabilité et la franchise
- Identifier les processus et les objectifs
- Respecter les délais et les engagements
- Le sens du contrat et ses implications

#### 5. Derniers conseils pratiques

- Prudence, patience, humilité
- Codes sociaux, cadeaux, cartes de visite, tenue vestimentaire
- Sujets délicats : politique, histoire, religion
- L'humour, un outil à manier avec modération