



LA COMMUNICATION

HAUTE QUALITE RELATIONNELLE®.

EFFICACE ET ÉPANOUI (E)
AU TRAVAIL

Prévention des risques
psychosociaux et Qualité de
vie au travail.

Objectifs opérationnels :

A la fin de la formation, le stagiaire doit être capable :

- D'utiliser des outils au service de la performance et du mieux-être au travail.
- De mettre en place des outils relationnels efficaces dans la prévention des risques psycho-sociaux et l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. (QVT)
- D'augmenter sa confiance en soi
- D'optimiser la relation employé-manager et salarié-entreprise.



Objectif pédagogique :

Utiliser les Outils de communication Haute Qualité Relationnelle® pour effectuer une prévention primaire des Risques psychosociaux, et améliorer l'efficacité du travail en équipe.

Prérequis : aucun

Durée : Deux jours.(14 heures) Les formations débutent à 9h00 et se terminent à 17 h.

Public visé :

Tout salarié des secteurs privés et publics.

Le programme détaillé :

Moyens pédagogiques (outils), techniques et d'encadrement :

Chaque stagiaire dispose d'un support de cours, remis en amont de la formation qui retranscrit les apports théoriques, et les outils de la méthode.

Formateur :

Le stage est encadré par le formateur diplômé, Christophe Médici, titulaire du DUFA (diplôme universitaire de formateur d'adultes), consultant/formateur depuis 1992, spécialisé dans les formations en communication, management, préventions des risques psychosociaux, gestion du stress, gestion des conflits, prise de parole en public. Il est le fondateur de la méthode Haute qualité relationnelle ®, ainsi que de la méthode « RCO », relation commerciale optimale, et « RMO » (Relation Managériale Optimale). Conférencier professionnel et auteur, à ce jour, de 19 ouvrages de psychologie, formation continue, Christophe Médici est un expert reconnu internationalement et médiatiquement de tous ces domaines.

Modalités : stage inter-entreprises ou intra entreprise.

Suivi et évaluation :

Des « jeux » de mise en situation seront réalisés au fil de l'eau de la formation.

Le stagiaire devra répondre à un QCM de contrôle des connaissances en cours de formation et un entretien de synthèse sera réalisé en fin de formation. Il lui sera alors remis

1er jour

Etape 1 :

Les stagiaires se présenteront et formaliseront leurs attentes par rapport à la formation
Présentation de la méthode Haute Qualité Relationnelle ®
Calcul de votre IES : indice d'estime de soi.

Etape 2 :

Présentation des 2 premiers Outils Relationnels (OR) :
ORES : Outils relationnels Envers Soi
ORA : outils relationnels envers l'autre.

Etape 3 :

Les 19 clés de la Haute Qualité Relationnelle.

Etape 4 : Découverte des « Cercles de Qualité Relationnelle. »

Prévention primaire des risques psychosociaux.
EMDR : Evaluer la Meilleure Distance Relationnelle.
Effectuer chaque année un Check Up Relationnel (CUR)
Conscientisation des relations toxiques dans vos 4 cercles.

Etape 5 : Les manifestations de la Basse Qualité Relationnelle au travail.

Travaux en sous-groupes.
Découverte du Premier Trousseau de la HQR.

Etape 6 :

Les secrets de la motivation au travail.
Psychologie de la Motivation.

Etape 7 : La gestion des conflits HQR.

Outils pour bien gérer les conflits au travail.
Découvrir les 5 familles de conflit au travail

Etape 8 : Comment vivez-vous les conflits ?

Test : Quel est votre rôle de prédilection dans le Triangle dramatique ?
Les propositions de la méthode Haute Qualité Relationnelle.

Etape 9 : L'utilisation du trousseau FORCE.

La HQR méthode de Communication Contre Violente :

Clé Fermeté.
Clé Observation.
Clé Rire.
Clé Courtoisie.
Clé Expressivité

Etape 10 : synthèse de la première journée





2ème jour

Etape 11 : Evaluation de votre Indice d'Estime de Soi

Pratique de la Gymnastique d'Estime de Soi.
Rituels pour Rehausser son estime de soi.

Etape 12 : Les sociostyles, pour une communication ajustée.

Découvrir votre sociostyle, celui de vos collègues, de votre manager.

Etape 13 : Sociostyles et prévention des risques psychosociaux.

Pour devenir un CTT : Communicant Tout Terrain.

Etape 14 : la gestion du stress HQR

Pratique de la micro-sieste

Rituels de Gratitude : RDG.

Pratique du JER : journal d'écologie relationnelle

Etape 15 :

La gestion du stress HQR : Une approche intégrative.

Etape 16 : la cohésion d'équipe HQR.

Le dispositif des « Bénécoms » :

Rituels de communication HQR entre collègues

La charte Haute Qualité Relationnelle.

Le label Haute Qualité Relationnelle.

La certification HQR.

Etape 17 : élaboration d'un plan d'action HQR.

Evaluation finale :
Contrôle des connaissances avec
un QCM

