

LA METHODE RMO

RELATION MANAGERIALE OPTIMALE®

Communication efficace, saine et durable



OBJECTIFS OPERATIONNELS

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

- Reconnaître les types de conflits qui se jouent au travail.
- De repérer les formes de mal-être au travail (détection des risques psychosociaux)
- De gérer les différents types de conflits de manière efficace à l'aide des outils de la HQR.
- D'appliquer les techniques pour désamorcer les conflits dès que possible et Prévenir les risques psychosociaux.

Objectif pédagogique :

Utiliser les Outils de communication Haute Qualité Relationnelle® pour comprendre que bien manager c'est pouvoir bien communiquer.

Prérequis : aucun

Durée :

35 heures sur cinq jours. 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.

Modalités :

Stage inter-entreprises ou intra entreprise.

LA METHODE RMO

RELATION MANAGERIALE OPTIMALE®

Communication efficace, saine et durable



FORMATEUR

Le stage est encadré par le formateur diplômé, Christophe Médiçi, 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 « RMO », relation commerciale optimale, et « RMO » (Relation Managériale Optimale). Conférencier professionnel et auteur, à ce jour, de 19 ouvrages de psychologie, formation continue, Christophe Médiçi est un expert reconnu internationalement et médiatiquement de tous ces domaines.

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.

Le programme détaillé

1er jour : L'importance d'apprendre une communication ajustée.

Etape 1 :

Présentation de la méthode Haute Qualité Relationnelle®

Calcul de votre IES : indice d'estime de soi. (Questions que les questionnaires d'Indice de Qualité Relationnelle envers soi et envers les autres ont pu faire naître).

Etape 2 :

Le « Journal d'Ecologie Relationnelle » : il sera utilisé tout au long de la formation - explication

Etape 3 :

Définition du Management Non Toxique

Etape 4 :

Bâtir son Cercle de Qualité Relationnelle afin de pouvoir décrypter efficacement la nature et les enjeux des relations dans le contexte du travail.

LA METHODE RMO

RELATION MANAGERIALE OPTIMALE®

Communication efficace, saine et durable



2ÈME JOUR :
ÊTRE CAPABLE DE GÉRER TOUT TYPE DE
CONFLITS AU SEIN DE SON ÉQUIPE.

Le programme détaillé

Etape 1 :

Définition du management Toxiques : Qu'est-ce qu'un management toxique ?

Etape 2 :

Pour aller plus loin dans le Management : du management Participatif au management Co-génératif.

Etape 3 :

Quels sont les types de conflits ? Quelles sont les formes de mal-être au travail, la prévention des risques psychosociaux (AT, Karpman)

Etape 4 :

Apprendre à observer, évaluer et analyser la situation conflictuelle de manière efficace pour mieux pouvoir y répondre.

Etape 5 :

Les outils pour désamorcer le conflit, le gérer et le réguler quand le conflit est présent : les outils de la RCO, la mise en situation, les jeux de rôle, travail sur les 3 V (Visuel, Vocal et Verbal)
Il lui sera alors remis une attestation de fin de

LA METHODE RMO

RELATION MANAGERIALE OPTIMALE®

Communication efficace, saine et durable



3ÈME JOUR :
DÉVELOPPER UNE VÉRITABLE
COHÉSION D'ÉQUIPE AVEC DES
OUTILS « RMO » ET LA GESTION
DU STRESS DE L'ÉQUIPE ET
INDIVIDUELLE.

Etape 1 :

Apprendre à respecter l'autre

Etape 2 :

Apprendre à conjuguer nos différences

Besoins d'espace et de temps, besoins physiques et émotionnels - explication des rythmes circadiens et méthode de gestion du stress intégrative

Utiliser la Communication Non Violente vis-à-vis de soi - mise en situation

Le Journal d'Ecologie Relationnelle & gestion des émotions et du stress - explication

Etape 3 :

L'Ecoute Active (ERIC) - pour comprendre une situation problématique dans son ensemble et agir efficacement. (Exercice pratique de mise en situation)

Etape 4 :

La gestion des changements avec les niveaux logiques de Bateson. Repérer efficacement le niveau où le besoin de changement se fait sentir et agir efficacement.

Etape 5 : La gestion du stress

Définition, rythmes ultradiens, états d'excellence

Etape 6 :

Outils relationnels de gestion du stress à pratiquer au quotidien.

Etape 7 :

Cohérence cardiaque

Etape 8 :

Les pouvoirs extraordinaires de la gratitude. Un formidable Game Changer...

LA METHODE RMO

RELATION MANAGERIALE OPTIMALE®

Communication efficace, saine et durable



4ÈME JOUR :
PSYCHOLOGIE DE LA MOTIVATION.
MOTIVATION DE L'ÉQUIPE.
MOTIVATION INDIVIDUELLE.

Etape 1 : La psychologie de la motivation :
Quand la motivation devient le moteur de l'excellence et de la performance !

Etape 2 :
Outils pour motiver l'équipe

Etape 3 :
Outils pour passer d'un Cycle de démotivation au CDM : cycle de Motivation.

Etape 4 : Outils de Cohésion d'Equipe :
Travail sur les valeurs, le comportement et l'identité
Reconnaître les points forts et les qualités de chacun

5ème jour :
La pratique des sociostyles au service d'un management HQR®

- Pratiquer un management « ajusté » = jeux de rôles
- Le management d'une réunion
- Le management d'une présentation de projet en public

Evaluation finale :
Contrôle des connaissances avec un QCM