

La méthode RMO : Relation Managériale Optimale ®

Communication efficace, saine et durable



Objectifs opérationnels :

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
- 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 :

14 heures sur deux 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.

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 « RCO », 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.

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 une attestation de fin de stage.

La méthode RMO : Relation Managériale Optimale ®

Communication efficace, saine et durable



Objectifs opérationnels :

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
- 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 :

14 heures sur deux jours.

Les formations débutent à 9h00 et se terminent à 17 h.

Public visé :

Tout salarié des secteurs privés et publics.

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

Après-midi : Être capable de gérer tout type de conflits au sein de son équipe.

- 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)

La méthode RMO : Relation Managériale Optimale ®

Communication efficace, saine et durable



2ème 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

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

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

o 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...

Objectifs opérationnels :

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

- 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 :

14 heures sur deux jours.

Les formations débutent à 9h00 et se terminent à 17 h.

Public visé :

Tout salarié des secteurs privés et publics.

La méthode RMO : Relation Managériale Optimale ®

Communication efficace, saine et durable



Objectifs opérationnels :

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

- 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 :

14 heures sur deux jours.

Les formations débutent à 9h00 et se terminent à 17 h.

Public visé :

Tout salarié des secteurs privés et publics.

Après-midi : 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 :

- o Travail sur les valeurs, le comportement et l'identité

- o Reconnaître les points forts et les qualités de chacun

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