STAGE

La Méthode Haute Qualité Relationnelle®

#BalanceTonSaboteur

"Améliorer son intelligence relationnelle est un art qui s'apprend. Se former à la méthode HQR le permet."

Christophe Medici

Plus qu'une formation... c'est une **Trans...Formation** !
Qui vous permet de **Hausser votre Estime de Soi**. Gérer les **relations toxiques**.
D'**améliorer votre communication** et vos relations :
Au travail - En couple - À l'école - En famille.

🎯 Objectif général

Neutralisez votre **Saboteur intérieur** et développez votre estime de soi, votre confiance et votre bien-être, dans votre vie personnelle et professionnelle.

- Confiance et estime de soi
- Gestion des relations toxiques
- Une communication saine avec vos collègues, managers ou partenaires
- Cesser de vous saboter
- Guérir votre enfant intérieur
- Devenir un Communicant Tout Terrain (CTT)

Atteindre la Pleine Confiance

L'intervenant

Christophe Medici

Psycho-sociologue, formateur (DUFA), coach mental, auteur de 21 livres , dont de nombreux Best Sellers, conférencier, expert en prise de parole en public (excellence de l'éloquence), relation commerciale, management.
Animateur/Chroniqueur Médias, fondateur de la méthode HQR® depuis 2008.

Infos pratiques

Durée : 2 jours – 9h00 à 17h00
Public : Tous salariés (privé & public)
Lieu : Inter ou intra-entreprise

Programme détaillé | NIVEAU 1

"Avoir un «QR» élevé est souvent plus efficient qu'un «QI» pour réussir sa vie. Pratiquer au quotidien les outils relationnels de la méthode HQR en est la voie royale."
Christophe Medic

Objectif pédagogique

Maîtrisez les **Outils relationnels de la méthode HQR®** pour cultiver une **écologie relationnelle durable** et nourrir votre **épanouissement personnel et professionnel**

JOUR 1

ÉTAPES

Matin

1 : calcul de votre Indice d'Estime de Soi (IES)

2 : Utiliser les cercles de qualité relationnelle (CQR)

3 : Conscientiser la Basse Qualité Relationnelle (BQR)

4 : Pratique de la psychologie de la Motivation HQR®

Après-midi

5 : La gestion des conflits HQR®

6 : User du trousseau "FORCE" de la HQR® face aux personnes toxiques

JOUR 2

ÉTAPES

Matin

7 : Pratique de la gymnastique d'estime de soi (la GES)

8 : Expérimenter les Sociostyles de W. Marston

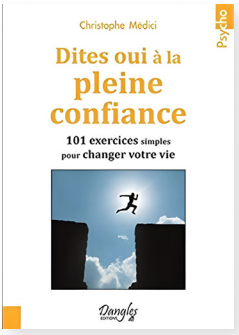
Après-midi

9 : La Gestion du stress HQR®

10 : La HQR® et lois de l'Univers

11 : Cohésion d'équipe HQR®

Ne limite pas tes défis



Défi tes limites !

Tarif

Nous consulter sur : www.hautequaliterelationnelle.fr
www.christophemedici.com