

## Parcours Performance RMJ® Sport de Haut Niveau en 5 ETAPES !

Le **Parcours Performance RMJ®** est un parcours basé sur la relation positive et la confiance entre le coach et la(e) sportive(f).

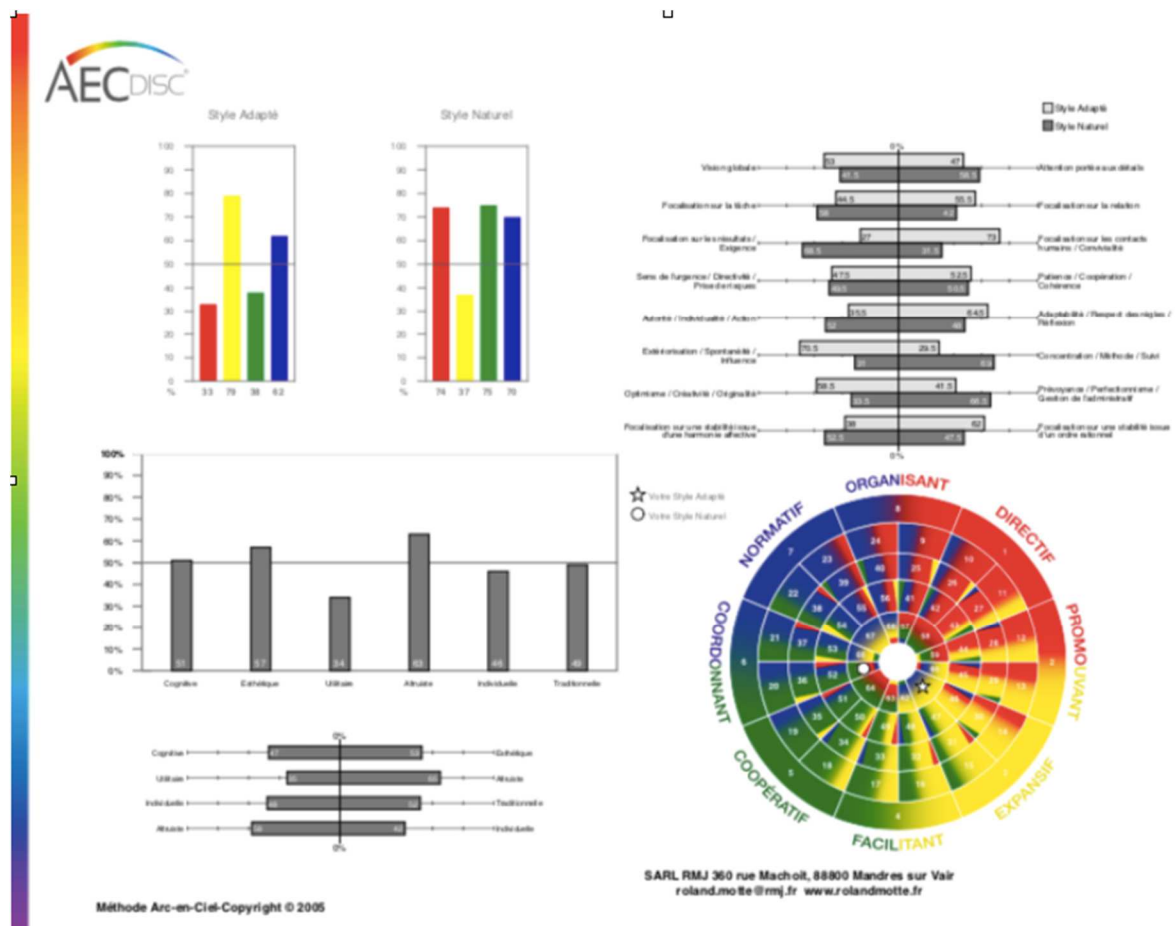
Le **PP RMJ®** n'est établi qu'après une première rencontre qui définira les contours, les objectifs et les limites de la mission.

Le **PP RMJ®** s'appuie sur les Profils Méthode Arc En Ciel DISC® qui facilitent la compréhension de l'individu, de son environnement et de la situation.

La Méthode Arc En Ciel DISC® synthétise les Types Psychologiques de Carl JUNG, le Questionnaire originel DISC de William MARSTON créé par John Cleaver et les travaux d'Eduard SPRANGER sur les Motivations.

La Méthode Arc En Ciel DISC® permet de :

- 1- **Mieux se connaître** dans ses forces et faiblesses en tant que personne et dans sa fonction professionnelle.
- 2- **S'assouplir et se développer** tout en respectant ses limites.
- 3- **Mieux reconnaître les autres** (collaborateurs, collègues, managers) dans leurs forces et faiblesses en tant que personnes et dans leurs fonctions professionnelles.
- 4- **Intégrer et prendre en compte la situation.**



Synthèse de vos graphiques

Pour compléter le Profil Arc En Ciel DISC<sup>®</sup>, le parcours **PP RMJ<sup>®</sup>** propose le diagnostic **EQi 2.0<sup>®</sup>** (Emotional Quotient inventory).

Ce test de **EQi 2.0<sup>®</sup>** (quotient émotionnel) est le plus reconnu et utilisé dans le monde. Il concrétise dix-sept années de recherches menées par le Psychologue et scientifique Dr Reuven Bar-On.

Selon lui, l'intelligence émotionnelle signifie : se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations, pouvoir s'adapter et gérer l'environnement pour appréhender les contraintes et obstacles.

Le fonctionnement émotionnel apparaît par le biais de quinze compétences regroupées en cinq dimensions : la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress.

L'évolution du coaché passe par des rencontres individuelles pour une adaptation efficace et méthodique face aux objectifs déterminés.

