

## PROGRAMME ET CONTENU DES ATELIERS DE GESTION DES CONFLITS AVEC L'AÏKIDO VERBAL

### Apports formatifs des ateliers

- ✓ Capacité à se recentrer sur soi-même pour mieux gérer les situations de conflit
- ✓ Prise de connaissance des techniques pour se préserver et rediriger des attaques verbales
- ✓ Capacité d'intégrer les outils et approches nécessaires dans son expression afin de résoudre une situation de conflit

### Déroulement de l'atelier 1

#### Les trois étapes de l'Aïkido Verbal (découverte)- Durée : 6h30

- Introduction à L'Aïkido Verbal
  - Qu'est-ce que l'Aïkido ?
  - Les principes de l'Aïkido Verbal
  - Comprendre les différents genres d'attaques
- Nos façons de réagir
  - Les réactions types – physiques et verbales
  - Interrompre nos réactions
  - Les trois étapes de la méthodologie
- Recevoir avec sérénité
  - Qu'est-ce que le Sourire Intérieur ?
  - Quel ancrage vous convient ?
  - Entraînez-vous à vous « recentrer »
- Accompagner à la déstabilisation
  - Découvrir l'Irimi – des techniques pour développer l'empathie
  - Se placer sur le « tatami verbal »
  - La mise en pratique des techniques – détecter la déstabilisation
- Rééquilibrer un échange
  - Qu'est-ce que l'harmonie de l'énergie (Ai-ki) ?
  - Préciser votre intention : remplacer le rapport de force par l'apprentissage et l'harmonie
  - Résoudre un échange et reconnaître un Ai-ki.
- Conclusion
  - Application et adaptation culturelle
  - Démonstration de pratique finale
  - Auto-analyse et retour à 360°

## Déroulement de l'atelier 2

**Se recentrer pour mieux faciliter la résolution d'un conflit - Durée : 6h30**

- Développer son intention d'équilibre
  - Lier le recentrage corporel à notre intention en communication
  - La communication interne et nos ancrages
  - Développer son « Sourire Intérieur »
- Les 5 styles de gestion des conflits
  - Quizz – découvrir son style naturel de gestion des conflits
  - Les facteurs qui influencent la communication pendant une situation conflictuelle
  - Analyse groupale d'une séquence de communication
- Le « stretching » (étirement) verbal
  - Les principes du stretching verbal
  - Les mots à connotation négative et positive
  - Utiliser l'empathie « protégée » pour désarmer
  - Exercice du miroir
- Faciliter et accompagner
  - Technique « Reverso » : pratique et débriefe
  - Technique « Scruter le sens » : pratique et débriefe
  - Les moyens de « proposer Aï-ki » (rééquilibrer un échange)
- Les cas réels
  - Exposer les cas le « tatami verbal »
  - La mise en pratique des techniques
  - Débriefe
- Conclusion
  - Plan d'action individuel
  - Auto-analyse et retour à 360°

*La pédagogie pratiquée pendant tous les ateliers est inductive et interactive. Un accent est mis sur le travail en binôme et trinôme afin de pratiquer rapidement l'approche, d'acquérir les techniques et de permettre une prise de recul par rapport à son propre avancement.*