

Aïkido Verbal

Gérer les conflits et attaques verbales de façon simple et efficace



Objectifs des 2 jours de formation

- Développer un réflexe de prise de distance lors d'une attaque verbale
- Acquérir les bases de la dynamique interne et externe dans la résolution des conflits
- Savoir approprier les techniques et les mettre en place lors d'une situation réelle

Journée 1

1. **Développez votre sourire intérieur** - votre moyen de vous recentrer à tout moment !

- Retrouvez votre propre moyen d'accéder à la confiance sereine
- Associez votre sourire intérieur à la respiration consciente
- Préparez votre esprit à se servir de votre confiance sereine en situation de difficulté

2. **Accédez à "l'écoute augmentée"** - votre outil *par excellence* en situation conflictuelle (mais aussi en négociation, médiation etc.)

- Affinez votre capacité à faciliter le "stretching verbal"
- Découvrez le stretch "linéaire"
- Évaluez votre écoute à travers le "feedback sandwich"

3. **Protégez-vous grâce à l'empathie** – LA position qui désarme et vous permet d'explorer des directions bénéfiques pour tous

- Incorporez la position physique d'empathie dans vos échanges
- Découvrez la technique puissante d'Irimi verbal "Méta-com"
- Apprenez à gérer des attaques qui augmentent en intensité

4. **Explorez les Aï-kis** - l'intention d'harmonie qui vous donne une longueur d'avance quelque soit l'échange

- Insérez votre intention d'Aï-ki au moment propice
- Découvrez ou redécouvrez les Aï-ki nommés "terrain d'entente" et "bel avenir"
- Explorez vos propres directions en Aï-ki avec vos cas de conflits

5. **Préparation ou passage de niveau** - bracelet vert / ceinture verte, etc. (non-obligatoire)

- Appropriiez-vous les techniques et l'approche
- Entraînez-vous avec des "spars" sur le tatami verbal
- Validez vos capacités et vos acquis



Journée 2

1. Replongez dans votre confiance sereine

- Augmentez votre sourire intérieur en l'associant à tous vos sens
- Recentrez-vous et transformez les zones de tension en "zones toniques"
- Repérez la source de bien-être en vous et apprenez à augmenter son effet sur vous

2. Peaufinez votre écoute

- Affinez votre capacité à faciliter le "stretching verbal",
- Découvrir le stretch "yin-yang" et développer la compréhension de vos propres valeurs
- Évaluez votre écoute à travers le "feedback sandwich"

3. Renforcez votre empathie

- Développez votre flexibilité mentale afin d'entrer dans la perspective de l'autre avec sincérité
- Explorez les nombreuses techniques d'Irimi verbal : "Reverso", "Scruter le sens", "Ki no nagare" et "Méta-com"
- Augmenter l'empathie dans vos échanges en incorporant les positions physiques des Irimis

4. Saisissez le moment "Aï-ki"

- Découvrez comment "ligoter les choix au positif" avec votre partenaire
- Détectez le "timing" et les moments propices afin de proposer votre Aï-ki
- Explorez vos propres directions en Aï-ki avec vos cas de conflits

5. Préparation ou passage de niveau - bracelet vert / ceinture verte, etc. (non-obligatoire)

- Appropriiez-vous les techniques et l'approche
- Entraînez-vous avec des "spars" sur le tatami verbal
- Validez vos capacités et vos acquis

Les plus de ces ateliers :

- Contenu conçu pour être adapté et accessible à tous niveaux.
- Votre "Trousse de secours" Aïkido Verbal personnalisable fournie gratuitement
- La prise et le suivi des objectifs individuels tout au long de la formation