



ATELIER AÏKIDO VERBAL™

« L'assertivité bienveillante dans votre communication »



- 1 jour
- 10h00 – 17h30
- 4 à 16 participants
- Tout public
- Tous niveaux confondus
- Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS :

- Acquérir la capacité de retrouver une position équilibrée et calme face à la négativité et aux attaques verbales
- Reconnaître et comprendre les réactions et la déstabilisation lors des agressions verbales
- Peaufiner son écoute et apprendre à se positionner pour mieux répondre aux besoins

CONTENU, OUTILS :

- Introduction à la pratique et à la philosophie Aïkido Verbal™
- Se centrer et stabiliser sa posture grâce à l'appropriation des principes de l'Aïkido
- Entraînement de posture et d'écoute à travers le Stretching (étirement) Verbal
- Une sélection de techniques Aïkido Verbal™ adaptées : mieux comprendre les autres, afin de proposer des issues équilibrées aux échanges
- Mise en pratique et adaptation des outils se basant sur des cas réels de conflit

ENCADREMENT ET APPROCHE :

L'atelier est paramétré par les besoins des participants. Les apports théoriques sont amenés au rythme du groupe. Les facilitateurs mettent l'accent sur la pratique afin d'assurer une acquisition réelle des techniques.

TARIF : 120€ / Personne