

COMMUNIQUER ET AGIR SANS CONFLIT AVEC L'AIKIDO

1 jour (7h)

8 stagiaires maximum

Cette formation vise à mettre un terme aux pratiques conflictuelles qui polluent les relations professionnelles, et à rétablir de la cohésion et de la confiance. Elle s'appuie également sur une session pratique d'AIKIDO traditionnel (discipline martiale japonaise – sans compétition) pour une mise en application simple en cas d'agression physique.

Objectifs :

1. Comprendre le conflit et la non-opposition
2. Communiquer de façon naturelle et cohérente, pour plus de compréhension et d'action
3. Rétablir les relations professionnelles et la performance.
4. Neutraliser toute forme d'agression (verbale, physique)

Déroulé :

Module 1 (Demi-journée)

- Comprendre l'approche globale (culture chinoise/japonaise)
- Comprendre la non-opposition (culture chinoise/japonaise) et en acquérir la posture.
- Percevoir sans déformer (observation & écoute active)
- Communiquer avec cohérence, pour plus de compréhension et d'adhésion
- Méthodes et outils pour mieux communiquer
- ✓ **[PRATIQUE]** Exercices et jeux de rôles (entretien de motivation, entretien annuel, etc.)

Module 2 (Demi-journée)

- Non-opposition et cas de conflits (approfondissement)
- **[PRATIQUE]** Situations conflictuelles
- ✓ Entretien collaborateur (motivation/recadrage), rencontre client, entretien annuel
- **[PRATIQUE]** Session d'AIKIDO traditionnel (2h)
- ✓ Mise en application et exercices en cas de conflit physique

JULIEN BERNARD, Formateur/Coach indépendant

4 allées des PEUPLIERS
31150, LESPINASSE
06.75.13.81.40
Julien.j.bernard@free.fr
SIRET : 802 887 349 00024
CODE APE : 7022Z
Organisme de formation : *