

INTITULÉ DE FORMATION :

## Devenir Praticien Novice d'Aïkido Verbal™

Niveau 1.1 : Praticien Novice



### PUBLIC

Toute personne, voulant développer et élargir ses capacités relationnelles.

### PRÉ-REQUIS

La formation s'adapte à tous les niveaux, il n'y a donc aucun prérequis pour y participer.

### DURÉE

14 heures :

- soit 2 jours (7h par jour)
- soit 4 demi-journées (3.5 h par demi-journée)

### DATES

- Présentiel à Lyon : 03 & 04 octobre 2020
- À distance en ligne : se référer au **calendrier**

### LIEU

À définir (inter)

### HORAIRES

De 9H00 à 12H30  
et de 13H30 à 17H00

### NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 4
- Maximum : 10

### TARIF

Forfait inter : 420,00 € TTC / personne

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter en cas de besoin pour un participant.**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Pratiquer une écoute « augmentée » : neutre, disponible, ouvert
- Sortir du conflit en maintenant une connexion avec l'autre : accompagner, prendre une distance saine, ne pas prendre au personnel)
- Transformer le conflit en une opportunité de pratique de l'Aïkido Verbal™

## CONTENU

- Introduction à la pratique et à la philosophie Aïkido Verbal™
- Se centrer et stabiliser sa posture : plusieurs techniques et pratique du centrage corporel
- 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
- Entraînement pour reconnaître une déstabilisation et le transformer en ouverture
- Mise en pratique des outils se basant sur des cas réels de conflit