



INTITULÉ DE FORMATION :

Devenir Praticien Confirmé d'Aïkido Verbal™

Niveau 1.2 : Praticien Confirmé



PUBLIC

Toute personne, voulant développer et élargir ses capacités relationnelles.

PRÉ-REQUIS

Le **Niveau 1.1 – Praticien Novice** est requis pour participer à la formation

DURÉE

21 heures :

- soit 3 jours (7h par jour)
- soit 6 demi-journées (3.5 h par demi-journée)

DATES

- Présentiel à Lyon : 20, 21 et 22 novembre 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 : 630,00 € 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 :

- Mettre en pratique un moyen personnel de se recentrer face à une agression
- Proposer une variation de mouvements pour accompagner l'autre et harmoniser un échange
- Mieux comprendre ses propres sensibilités afin de se protéger en cas d'attaque
- Créer une ouverture pour être entendu en situation conflictuelle
- Orienter un conflit vers un terrain conversationnel

CONTENU

- 7 techniques de centrage, y compris le centrage personnalisé et la gestion de l'espace
- Les dynamiques d'expression pour une meilleure efficacité en situation conflictuelle
- L'Échelle de Sensibilité Verbale, et la gestion des critiques, jugements, objections, accusations et plaintes
- 6 techniques de Stretching Verbal pour développer les mouvements et la posture
- Une sélection approfondie de 9 techniques **Aïkido Verbal™** et de 4 enchaînements de mouvements
- Les harmonies symétriques et asymétriques pour mieux proposer une direction mutuelle appropriée
- Mise en pratique des outils se basant sur des cas réels de conflit