



Communication assertive

Prendre en compte ses besoins et ceux des autres dans une communication fluide et bienveillante.

Objectif général de formation

Dans cet atelier, vous apprendrez les bases de l'Aikido Verbal, une technique permettant de se soustraire à l'agression verbale et de déstabiliser son assaillant. Ceci afin de reposer les bases d'un échange harmonieux permettant de s'écouter, se reconnaître et chercher une issue gagnant-gagnant.

Vous identifierez les différentes postures les plus courantes dans ce type de situation, et apprendrez à choisir comment y répondre.

Objectifs pédagogiques

- Repérer les facteurs de conflits
- Comprendre, prévenir et gérer de manière respectueuse et constructive les situations conflictuelles
- Distinguer les différents types de conflits (divergence de point de vue, problèmes relationnels, organisationnels)
- Expérimenter des attitudes et des techniques permettant de gérer plus efficacement des situations vécues comme difficiles.
- Développer sa capacité à exprimer clairement ses besoins
- Développer sa capacité à trouver et mettre en œuvre des solutions négociées aux conflits.

Public cible

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication, mais en premier lieu celles et ceux qui subissent des agressions verbales, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel.

Méthodologie

Chaque participant s'appuiera sur une situation vécue pour expérimenter l'évolution dans sa façon de réagir à une agression verbale. L'atelier est équilibré entre une partie théorique permettant une meilleure compréhension des mécanismes en jeu lors d'un conflit, et une partie pratique permettant d'expérimenter en duo ou en trio des situations réelles issues du

vécu des participant-e-s.

Contenu

Historique et philosophie des techniques de formation - Définition d'une agression verbale - Les postures faces à l'agression Spirale de l'agressivité- L'esprit gagnant-gagnant - Stretching verbal - Le sourire intérieur - Écoute profonde - Comprendre son adversaire - Déstabiliser son assaillant - Analyse transactionnelle - Transformer le conflit en conversation

Lectures

Aïkido Verbal - Ceinture verte: l'art de diriger les attaques verbales vers un résultat équilibré - Luke Archer - 2013

Qui est l'instant Z ?

Nous sommes une équipe pluridisciplinaire au service des modèles d'organisation agile qui permettent de réaliser des projets soutenus par une dynamique collaborative alliant efficacité et qualité relationnelle.

Nous pensons que pour relever les défis qui attendent l'humanité et construire un avenir enviable, nous devons réinterroger et faire évoluer la façon dont nous pensons et nous organisons.

Afin que des groupes puissent mener des projets à bien en alliant efficacité et qualité relationnelle, nous explorons et transmettons des approches en lien avec la permaculture humaine et participons à la création d'un réseau d'acteurs engagés.

Plus d'informations sur instantZ.org