

Communication assertive à Bienne

le 10.12.2020 de 09:00 à 17:30

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

Inclus dans cette session

- un package convivial thé, café et autres petits délices
- une attestation de formation et de nouvelles compétences à ajouter à votre parcours professionnel

Inscription

[Lien vers la fiche descriptive et l'inscription](#)

Horaires

- le 10.12.2020 de 09:00 à 17:30 (7 heures)

Lieu de formation

NMB - Nouveau Musée de Bienne

- **Adresse :** Seevorstadt 52, 2501 Bienne
- **Site internet :** <https://www.nmbiel.ch/>
- **Plan d'accès :** <https://goo.gl/maps/vSwn9R9Zevig1Pq97>

Repas

- Espace pour manger, pas de cuisine
- [Voir les restaurants à proximité](#)

Logement

- Pas de logement possible
- [Voir les hotels à proximité](#)

Pilote de formation

David Dräyer

+41(0)78 611 39 28 | david.d@instantz.org

Informaticien, formateur et passionné par la gestion et le partage de l'information, c'est tout naturellement que je m'intéresse à tout ce qui concerne les nouvelles méthodes de gestion de groupes mettant à profit l'intelligence collective et la co-création.

C'est pourquoi je forme et j'accompagne en Gouvernance Partagée des groupes dont l'objectif est l'épanouissement de tous, l'agilité devant les défis de notre temps et plus de clarté dans l'organisation.

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