

# RÉSOLUTION DE CONFLITS

DURÉE PROPOSÉE :

- **1h30** de pratique environ (mains nues et armes, tatami optionnel)

## 3 PRINCIPES ISSUS DE L'AÏKIDO

Appliqués aux situations conflictuelles vécues en entreprise

### CONNEXION

Poser les bases d'une **communication plus efficace** au travail

### RECONTEXTUALISATION

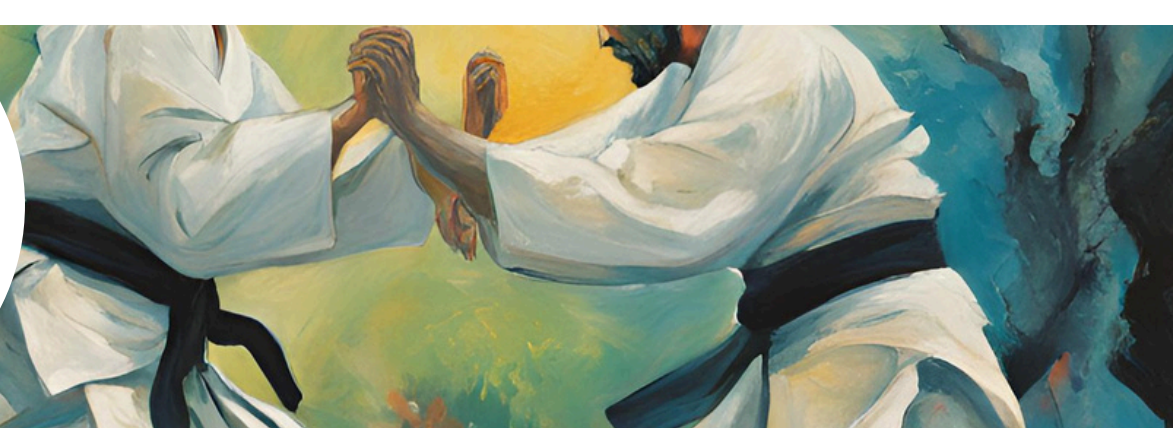
**Transformer et réorienter à votre avantage** une situation conflictuelle

### ZANSHIN

Développer **une vision claire** et pertinente en toutes circonstances

# RÉSOLUTION DE CONFLIT

Comment se passe une séance ?



**Salut de début de pratique, et temps de mise en place avec présentation des objectifs et du cadre**



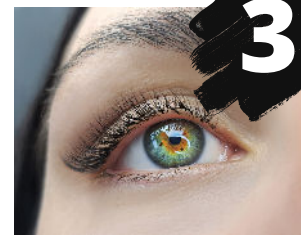
## 1 CONNEXION

Des mouvements issus de l'Aïkido à mains nues et du travail d'armes, pour faire ressentir à chacun le rôle **"protecteur"** de la **connexion** à l'autre.



## 2 RECONTEXTUALISATION

On pourrait aussi appeler cela une "redirection de l'énergie". Nous verrons comment, sur la base d'une attaque "subie", il est possible de **reprendre l'avantage** au sein d'une situation martiale.



## 3 ZANSHIN

Des exercices de vigilance, de gestion des distances et d'attention aux déplacements du partenaire. Pour **ne plus se laisser surprendre**.



## 4 DES TEMPS DE VERBALISATION

Après chaque module pratique, un temps de discussion permet de faire émerger des liens entre la pratique de l'Aïkido et des **situations vécues**.

**Salut de fin de pratique, et moment d'échange pour faire émerger les impressions personnelles des participants.**

# RÉSOLUTION DE CONFLIT

Chaque participant  
reçoit...



## UNE SÉANCE DE PRATIQUE D'1H30

Groupe de **10 à 30** personnes, avec **1 à 3 enseignants d'Aïkido** selon le nombre de participants.



## UN COMPTE-RENDU ÉCRIT

Pour chaque groupe ayant bénéficié d'une séance d'1h30, un **compte-rendu** des temps de verbalisation (envoyé dans la semaine qui suit)



## UNE FICHE RECAP IMPRIMÉE

**Les mouvements essentiels** à reproduire pour s'entraîner à gérer une situation de conflit, et pour y réagir en temps réel (remise en fin d'atelier).

## + en option

- enregistrement **d'interviews de participants volontaires**
- en fin d'atelier)
- Texte pour une **publication sur les réseaux sociaux** du client