



FORMATION : "AÏKIDO RELATIONNEL™"



PERMA'KILTIR RÉUNION
22 rue Denis Diderot
La Possession



26, 27 janvier et
2 février 2023



08:00-12:00
13:00-16:00



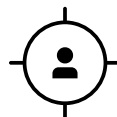
21 heures
sur 3 jours



5 à 8 personnes
inter entreprise



Aucun
pré-requis



Toute personne
majeure



Formatrice

Nathalie SINTES

« L'Aïkido Relationnel™ est une technique créative, pacifique et efficace pour cultiver ses relations de manière authentique et gérer les agressions verbales !

Cet art est inspiré de la technique maïeutique de Socrate, de l'Aïkido verbal et de la philosophie de l'Aïkido martial japonais. Lors d'un échange houleux type « PFH – Putain de Facteur Humain » (Oui, osons le dire avec beaucoup de bienveillance ! lol), les deux protagonistes se donnent alors la chance de devenir partenaires et acteurs de leur évolution.

« Personne ne perd, tout le monde évolue ! »

La voie de l'Aï-ki (rééquilibrage de l'énergie) est la quête du vrai geste, de la parole juste, qui permet de passer d'un déséquilibre relationnel à une nouvelle stabilité construite.

L'Aïkido est ainsi la « voie de de l'union », de l'harmonie et des énergies.

Le but de l'Aïkido – aussi bien martial que relationnel – est de rechercher l'harmonie avec l'adversaire, d'utiliser sa propre énergie pour la mettre au service de la relation ou pour la retourner contre lui-même, le neutraliser sans chercher à l'écraser. »

Nathalie SINTES





OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Acquérir la philosophie et les gestes clés de l'Aïkido martial pour les transposer dans la mécanique relationnelle
- Établir un bilan personnel et évolutif de ses forces, et difficultés relationnelles
- Intégrer l'enchaînement des 4 étapes fondamentales de l'Aïkido relationnel
- Expérimenter des ancrages et des postures de sécurité face à différentes situations relationnelles
- Développer une écoute active et une expression authentique
- Découvrir et pratiquer le niveau SHU des techniques maïeutiques de Socrate et de l'Aïkido martial de Morihei Ueshiba pour développer un dialogue, une relation
- Suivre et nourrir son intention avec l'autre



CONTENU PÉDAGOGIQUE



- JOUR 1 : Fondamentaux de l'Aïkido Martial - Situations relationnelles - Importance du centrage, posture et confiance en soi - Étapes fondamentales de l'Aïkido Relationnel - Positionnement interne - Approche Maïeutique de Socrate - Sens de l'écoute et expression - Questionnements socratiques et aikidoïstes
- JOUR 2 : Différents styles de centrage - Sens de l'écoute et expression - Techniques de questionnement - Postures 1 et 2 - Différents seuils de transformation - Écoute de soi et de l'autre, et solution « Aiki en posture 3 » - Retour à soi - Posture 4
- JOUR 3 : Retour d'expérience - Centrages d'urgence - Sens de l'écoute et expression - Amélioration des 4 postures et nouveaux questionnements - Ancrage et confiance en soi - Différents chemins d'une relation et points positifs - Bilan des pratiques et direction pour la suite

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



- Exercices réalisés seul, par paire et en groupe
- Mises en situation, jeux de rôles
- Feed-back et dépassement de soi
- Apprentissage par l'expérience, valorisation de l'erreur et par la validation des acquis



MOYENS TECHNIQUES

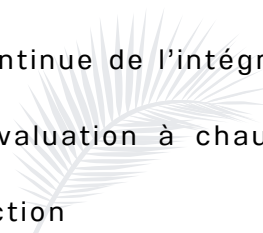


- Salle de cours équipée : vidéoprojecteur, tableau, paperboard, connexion Wifi...
- Support pédagogique pour le suivi du déroulement de l'action de formation

ÉVALUATION DES ACQUIS ET DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION



- Avant la formation : entretien de positionnement
 - Pendant la formation : quiz initial, évaluation et validation continue de l'intégration et de l'application des objectifs de formation
 - En fin de session : évaluation des acquis (quiz final) et évaluation à chaud de la satisfaction
 - 2 à 3 mois après la formation : évaluation à froid de la satisfaction
- ⚠ *Formation ni certifiante, ni qualifiante*



SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION



- Feuille d'émargements signée par la formatrice et les apprenants à chaque 1/2 journée
- Attestation individuelle de formation remise en fin de formation

À PROPOS DE LA FORMATRICE :

Issue de la génération Y et depuis toujours passionnée par les relations humaines, **Nathalie SINTES** s'est investie dans de nombreux projets tout au long de sa carrière.

Elle s'est formée à différentes méthodes créatives de gestion de projet pour l'humain et l'entreprise. Nathalie a ainsi développé de nouveaux outils en pédagogie inversée, adaptés à tous, en créant une connexion entre atouts et forces de la génération Y, et, techniques et compétences de création et de gestion de projet traditionnelles.

Elle est aujourd'hui accompagnatrice au changement au travers de séminaires de type « Agile » ludiques et participatifs. Elle propose aux différentes générations un nouveau souffle de créativité, de communication et d'innovation relationnelle autour d'un projet. Son credo, c'est l'humain auquel elle croit profondément. Nathalie intervient au sein de Perma'Kiltir Réunion depuis 2017, et c'est parce qu'elle a su y retrouver des valeurs qu'elle partage, qu'elle a fait le choix en 2020 de rejoindre l'équipe en tant qu'associée.



- Tarif de base : **588,00 €**
- Tarif *Privilège* particulier (*fonds propres*) : **529,20 €**

Date limite inscription



- Certifiée Formatrice d'Adultes - FSEA 1
- Certifiée en Management de Projet IPMA-D (International Project Management Association)
- TEFL (Teaching English as a Foreign Language)

Demandez le programme plus détaillé et votre bulletin de pré-inscription par téléphone ou par mail



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner les mêmes chances à tous d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation ; pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins et notre capacité à y répondre.

Pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap, merci de nous contacter.

contact

SCIC PERMA'KILTIR RÉUNION
22 Rue Denis Diderot - 97419 LA POSSESSION

Nadia MALET

*Responsable Pôle Pédagogique
Référente Handicap*

formation@permakiltir.re
06 92 50 48 12

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 98 97 30814 97 auprès de la DIECCTE de La Réunion
(Ce numéro de déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat)

**Organisme certifié Qualiopi -
N° certificat : FR071198-1**

Financement possible auprès de :
OPCO (Vivéa, Uniformation, ...), Etat,
Région, Pôle Emploi, Agefiph, ...