

## FORMATION PRATIQUE DE L'AÏKIDO VERBAL

Au cours de cette formation de deux jours, vous pratiquerez une méthode puissante pour prévenir les conflits et savoir quoi faire en cas d'agression verbale répétée. Cette approche s'inspire de l'art martial Aïkido et de sa philosophie.

### Objectifs de la formation et contenu

- Rafraîchir les bases exposées lors de la formation Découverte
- Améliorer votre aptitude à faire face à une agression verbale
- Apprendre à maintenir son attention sur un agresseur pour pouvoir réorienter son agressivité
- S'entraîner à gérer des situations vécues à l'aide de l'Aïkido Verbal
- Savoir comment proposer un équilibre relationnel en réponse à une agression verbale

### Méthode

La formation est très interactive et orientée vers la pratique à travers plusieurs exercices. Nous proposons un format de groupe avec la présence de deux intervenants afin de maximiser la qualité de l'accompagnement. La formation est étalée sur deux jours pour permettre aux participant-e-s de s'approprier la méthode.

### Public cible

Toute personne désirant améliorer sa communication avec son entourage personnel ou professionnel. *Prérequis : Formation Découverte de l'Aïkido Verbal.*

### Nombre de participant-e-s

De 4 à 10 personnes.

### Inscription jusqu'au 31 août 2015

par courrier postal : Ennoïa, route de Berne 5, 1700 Fribourg

ou via le site internet: [www.aikidoverbal.ch](http://www.aikidoverbal.ch)

### Conditions générales

Par le règlement du montant demandé pour la formation, vous acceptez les conditions générales précisées dans le règlement interne disponible sur notre site internet.

### Dates

5 et 6 septembre 2015

### Lieu

Arsen'alt  
Derrière-les-Remparts 12  
1700 Fribourg

### Horaire

09h00 - 12h00  
13h30 - 17h00  
Accueil dès 8h30.  
La formation débute  
chaque jour à 9h  
précises.

### Animation

Kévin D'Alton  
et Julien Gogniat,  
formateurs au sein  
d'Ennoïa.

### Matériel fourni

1 guide pratique complet,  
comprenant l'ensemble  
des aspects abordés lors  
de la formation.

### Prix

550.- chf / participant-e  
pour les deux jours.  
Repas non-compris.

### Entreprises

Cette formation peut être  
donnée en entreprise sur  
demande. Contact :

[contact@ennoia.ch](mailto:contact@ennoia.ch)



Route de Berne 5  
1700 Fribourg - Suisse  
[contact@ennoia.ch](mailto:contact@ennoia.ch)