



EMPRESAS

AIKIDO RELACIONAL
***As Estratégias verbais de um artista
marcial para harmonizar as relações nas
organizações***

*Um treino completo e divertido que desenvolve as
competências e a confiança face à agressividade, adaptado
ao meio empresarial*

*Desde a defesa pessoal verbal pacífica, até a resolução
harmoniosa de conflitos, o MVA inspira-se do Aikido
marcial. Dai a sua originalidade e eficácia.*

A quais situações o Aikido Relacional responde ?

» (Equipa) **Tenho dificuldades com a minha hierarquia no dia a dia :**

“Quando a minha chefia adota posturas destrutivas, mostra-se indisponível, ou não reconhece os meus esforços, eu bloqueio, ou tenho tendência a contra-atacar.

Isto está a ter um impacto negativo na nossa relação, e parece que um muro está a erguer-se . A comunicação está a diminuir cada vez mais, e uma escalada de animosidade está a crescer.

Isto está a ter um forte impacto na minha desmotivação.

Não conseguimos mais alinhar o meu trabalho à sua expectativa, e a sua expectativa não me é clara.

Como resultado destes conflitos crónicos, a minha avaliação provavelmente vai sofrer consequências e a minha saúde psicológica está a piorar.

Trabalhar nesse ambiente é desagradável e sofredor para mim.

Precisaria aprender a reagir de forma calma e distanciada, de modo a proteger-me, e a influenciar pela minha postura, maior respeito e objetividade.

Sei que as equipas também podem liderar a cultura pelo seu próprio comportamento, mas como isso se faz ? Como reagir à agressividade da minha hierarquia transformando um potencial conflito em diálogo ? “

A quais situações o Aikido Relacional responde ?

» (Equipa) **Recebo muito pouco feedback** da minha hierarquia, e vejo os colegas ter uma melhor relação com a chefia do que eu. Tenho receio de pedir feedback, pois antecipo que vai resultar daí uma crítica, um sarcasmo, um juízo de valor, o que já me deixa na defensiva.

Não sei como reagir calmamente à crítica sem me justificar ou sem contra-argumentar nessas situações (o que tem tendência a irritar ainda mais a minha chefia).

Preciso saber como gerir avaliações ou comentários subjetivos, não sustentados ou que eu acho injustos. Me sinto prejudicado/a profissionalmente, e estagnar.

Quando recebo um feedback negativo, como posso o transformar em um diálogo construtivo ? O meu maior desafio é não sentir ansiedade nessas alturas. Mas também não sei como posso influenciar com a minha postura uma mudança positiva na forma como a chefia comunica comigo. Pode ajudar-me”?

A quais situações o Aikido Relacional responde ?

» (Equipa) “**Tenho colegas de difícil trato**, e o ambiente entre nós não é o melhor. Existem constantes ironias, sarcasmos, não ditos ou rumores nas costas uns dos outros, degradando o espírito de equipa e a colaboração. Lido dificilmente com isso e desconfio dos meus colegas cada vez mais. Existe um ambiente de forte competitividade pouco saudável entre nós.

Preciso desenvolver maior imunidade perante isso, e quero aprender a reagir com desenvoltura às provocações dos colegas, para não ser mais alvo de desrespeito, e até influenciar um ambiente mais colaborativo e harmonioso. “

» (Chefia) “Sou responsável por uma equipa, e **tenho de lidar frequentemente com posturas pouco cooperativas**, compreensivas ou mesmo agressivas por parte dos membros desta equipa. Esta gestão emocional do pessoal causa-me stress.

Gostaria de aprender a relacionar-me com a equipa com autoridade natural, influenciando neles uma forma de comunicar mais construtiva, e maior produtividade e autonomia.”

A quais situações o Aikido Relacional responde ?

» (Interdepartamental) **”Os conflitos de interesse, as prioridades e os objetivos** de cada departamento são muito desafiantes. A colaboração transversal na organização é difícil, e isso intensifica uma cultura de “silos”, onde cada Direção avalia o seu próprio sucesso independente do sucesso das outras direções.

Como desenvolver uma cultura mais colaborativa no dia a dia com o colega de outro departamento, sobre tudo quando temos objetivos interdependentes? Como ser mais fluida a nossa relação do que organizando constantes negociações e discussões nas situações de crise?”

» (Todos) **“As apresentações ou reuniões onde precisamos apresentar um projeto ou solução são estressantes.** Ou suscitam desinteresse, ou suscitam críticas e objeções. Tentar antecipar todos os cenários de objeções é desgastante.

Gostaria de aumentar a minha confiança na forma como apresento, sem tentar convencer (nem vencer) e aumentar a minha capacidade de acolher as observações de forma fluida, não competitiva, e construtiva.”

A quais situações o Aikido Relacional responde ?

(Atendimento) Lido com **clientes que faltam ao respeito**, alteram-se e são agressivos. Isso desestabiliza-me e prejudica a minha saúde. Quero aprender a lidar calmamente conseguindo baixar a agressividade dos clientes podendo estabelecer um diálogo com um desfecho positivo.

» (Administração) **As comunicações estratégicas** em contexto adverso são criadoras de ansiedade nas equipas, e a linguagem e forma como estas comunicações são feitas marcam a diferencia na forma como as equipas se envolvem e contribuem à mudança. Gostaria de receber apoio e aconselhamento nesta matéria.



O que é MVA® Empresarial? É um programa de treino verbal inspirado no treino desportista e na filosofia e técnicas do Aikido Marcial (o participante não precisa de ter experiencia alguma desportiva).O seu objetivo é restabelecer a quem o pratica, a calma interna, e os recursos face a conflitos relacionais na empresa.

O treino desenvolve autoconfiança, autonomia, e a capacidade de lidar perante todas as formas de agressividade (ver as situações mais comuns exemplificadas nas paginas anteriores) .

Qualquer potencial conflito se transforma então em dialogo construtivo e equilibrado.

O MVA transfere para um “Dojo” verbal , sob forma de analogia comunicacional, o método de treino, o tipo de ataques , as estratégias de defesa e de harmonização, e a filosofia trabalhadas no Aikido.



As nossas principais fontes e referencias são a arte marcial (fundada pelo Morihei Ueshiba), as analogias verbais do Atemi™ (da autoria de Elisa Stern), o Aikido Verbal™ (da autoria do Luke Archer), a estratégia da escola de Palo Alto 180º (adaptada ao assédio pela Emanuelle Piquet), a Comunicação não Violenta (* do Marshall Rosenberg), e as estratégias de reequilíbrio interno propostas pela Programação Neurolinguística (Richard Bandler e John Grinder).

Mas acima de tudo, O Aikido Relacional é a modelização e a analogia relacional do que o corpo faz no “tatami marcial” trazida para a comunicação.

O Aikido Relacional® é um treino completo e divertido que desenvolve as competências e a confiança face à agressividade, adaptando-se ao meio empresarial. Desde a defesa pessoal verbal pacífica, até a resolução harmoniosa de conflitos, o AR® inspira-se do Aikido marcial. Dai a sua originalidade e eficácia.



O que proporciona o programa de treino MVA®? O MVA transfere para o dia a dia as práticas eficazes do Aikido marcial; Não requerendo nenhuma experiencia prévia na prática de artes marciais, o domínio deste leque de estratégias construtivas aporta ao praticante um numero suficiente de opções adaptadas à sua realidade. Só o facto de conhecer opções adicionais de reações às que antes tinha, traz à pessoa calma e equilíbrio interno. Os automatismos defensivos (passivos e agressivos) passam a ser substituídos por novos automatismos construtivos. Aumenta assim a sua auto-liderança emocional, e a sua influencia positiva pela via da sua própria atitude resultando num ambiente profissional construtivo, colaborativo, e produtivo.

- **Como decorre a prática do MVA® ?** O MVA pode ser descrito como **uma prática desportiva verbal que desenvolve novos reflexos de forma 100% prática.** Cada sessão é estruturada em 3 partes, privilegiando um tempo dedicado ao desenvolvimento de técnicas de Reequilíbrio mental e Confiança Interna, outro dedicado ao “aquecimento” verbal dos reflexos, e outro à aplicação prática das técnicas sobre situações reais em contexto agressivo . O aspeto 100% prático desenvolve **automatismos novos construtivos** cada vez mais naturais, adaptados rapidamente à cada situação, com eficiência e menor esforço.
- O treino decorre num ambiente protegido, guiando-nos pelo princípios de todo artista marcial : **A resolução pacífica sem lesões, a procura de eficácia, e o fortalecimento interno.**
- O comprometimento de cada um da forma como se relaciona com os outros, **influencia estruturalmente a cultura de uma organização. E O Aikido Relacional propicia esta mudança em ambiente protegido, e bem disposto.**



- ✓ “Desde que treinamos, estamos todos a conseguir falar mais livremente uns com os outros. Há mais união entre departamentos e colegas e sabemos ultrapassar os eventuais conflitos de interesse sem mais levar pessoalmente”. DRH
- ✓ “É uma forma totalmente nova de comunicar com os outros, de lidar com os problemas sem agressividade, adquirindo passos rápidos e simples a adotar em caso de conflito” Mark, 36 anos
- ✓ “Deu me ferramentas muito concretas para responder a diferentes tipos de ataques” Hugo, 28 anos
- ✓ “O MVA expõe-nos a uma prática intensa, e algumas técnicas já se tornaram um reflexo em mim...” Lisa, 48 anos
- ✓ “Consegui apresentar as minhas propostas à minha chefia, e a pesar dele não as validar, conseguimos construir juntos outras alternativas e ele ficou muito entusiasmado. Isto teria sido impossível há 3 meses atrás” Rafaela, 47 anos
- ✓ “Vir ao trabalho tornou – se algo leve desde que tenho estes recursos. Sinto-me centrada e preparada com tranquilidade para as dificuldades do dia a dia. Espantoso.”



Testemunhos



- ✓ " Graças já ao 1er treino, naquela semana, quando um colega julgou (sem conhecimento de causa) o meu trabalho, consegui não levar pessoalmente e não respondi com crispação. A tentação era afirmar-me, e dizer-lhe o quanto estava enganado... mas mantive-me calmo, e no momento, optei por não reagir, e fui ter depois com esta pessoa para entender a dúvida e dialogar melhor sobre a questão" Jorge, 46 anos, 2º treino
- ✓ Já não procuro o movimento certo verbal....é como no Dojo de Aikido Marcial: já não estou preocupado onde ponho o pé esquerdo nem o direito, e foco sim toda a minha atenção no caminho da harmonização com o meu interlocutor. Sem ficar preso a uma técnica, pois os recursos e as opções já estão na mente após este tempo de treino." Luis, praticante regular, 37 anos
- ✓ “O MVA e a sua inspiração na Arte marcial abriram-me um vasto novo campo de descoberta. É incrível de se ver numa pessoa que já tem muita prática, e é aplicável em qualquer situação em que nos sintamos atingidos. ”
Virginie, 50 anos
- ✓ “ Após ter escrito um mail que pretendia obter a alteração de uma situação insatisfatória, consegui com a ajuda do AR® o reescrever de uma forma muito mais potenciadora de soluções equilibradas para todas as partes.

Fundadora e Facilitadora

ELISA STERN

- Executive Coach & Master Practitioner NLP – Criadora do Programa b-learning “Liderança Consciente”™
- Fundadora em Portugal do Programa – Martial Verbal Arts™
- Facilitadora certificada de Aikido verbal™
- Certificada como Formadora avançada pelo Ministério da Educação e Formação Profissional (IEFP), menção “Excelente”, e em Gestão da Mudança pelo INSEAD
- Aikidoca 1º kyu (Sensei : Pablo Durán, Aikikai Tókyo, Dojo da Luz)

De origem francesa e inglesa, cresci na Colômbia e no Brasil. Resido em Lisboa há cerca de 30 anos. Tive uma experiência de 15 anos em cargos de Direção numa multinacional, e 13 anos como Coach Executiva e Formadora de quadros de gestão em vários países. No treino de executivos, especializei-me na qualidade da relação com os Clientes, e na qualidade da Liderança de equipas.

Certificada como Master Executive Coach NLP, após os 13 anos como Formadora e coach Executiva, criei o Programa B-Learning “Liderança Consciente”® “dirigido aos jovens executivos que desejem formar-se de forma autónoma, confidencial e independente .

A partir de 2016, dediquei-me praticamente a full time 3 anos ao público mais jovem. Pratiquei e facilitei intensamente o Aikido Verbal™. Vocacionado a reorientar harmoniosamente um conflito em diálogo, o Aikido Verbal™ é uma proposta pacífica e elegante de resolução, bem eficaz nos casos em que a negatividade ambiente ainda não está a ameaçar os direitos, ou a integridade moral e física da pessoa.

Ao deparar-me no entanto com um leque numeroso de situações de maior abuso que abrangiam igualmente Intimidação, assédio, violência e Bullying, integrei no acompanhamento às crianças, as técnicas de defesa pessoal verbal também inspiradas da arte marcial (como o ATEMI e o KOTE GAESHI). Surge assim o meu próprio programa Martial Verbal Arts™, que transmito há quase 10 anos, para aportar resposta completa à totalidade das situações com as quais os meus alunos se deparam, e inspirando-me cada vez mais da minha arte marcial, o Aikido.

A vocação do Programa Martial Verbal Arts™ é desenvolver as capacidades autónomas de restaurar a sua paz interna e com o seu entorno. O Programa é adaptado a cada pessoa, e à sua situação, fazendo-a treinar de forma divertida e num ambiente acolhedor.

Sou praticante de Aikido (1º Kyu, Dojo da Luz- Benfica) e mãe de 2 filhos, uma karateca adolescente 2º dan, e um judoca adulto cinto preto 1º Dan.

Trabalho em sinergia com o Sensei de Aikido Pablo Durán (5º dan Aikikai Tóquio), junto de empresas, e escolas. E acompanho e treino em língua espanhola, portuguesa e francesa à distância (on line) e presencialmente.





EMPRESAS

MODALIDADES DE TREINO

“ MVA : As Estratégias verbais de um artista marcial para lidar com a agressividade nas relações”

*Um treino completo e divertido que desenvolve as competências e a confiança face à agressividade, adaptado ao meio empresarial
Desde a defesa pessoal verbal pacífica até a resolução harmoniosa de conflitos, o MVA inspira-se do Aikido marcial*

Modalidades de Treino sob medida à Empresa

1. Treinos intensivos de 1 dia para grupos de até 20 pessoas – Iniciação
2. Treinos extensivos on line em grupos de até 6 – 60 minutos / semana, packs de 6 sessões
3. Treinos extensivos presenciais com grupos de até 12 pessoas – 90 minutos cada 15 dias/semana, 6 treinos
4. Coaching e Prática individual personalizada– packs de 4 sessões de 1h30



“MVA : A prática Aikidoca para um ambiente empresarial construtivo e produtivo”



Contactos e Informação

Site e Eventos : www.martialverbalarts.com

Tlmvl : 351 963 390 839

Mail : arte.marcial.verbal@gmail.com

Elisa Stern

Contactos e Informação

Site e Eventos : www.martialverbalarts.com

Tlmvl : 351 963 390 839

Mail : arte.marcial.verbal@gmail.com