

## Formation La communication non violente

<b>Durée de la formation :</b>	12 heures
<b>Date de la session :</b>	du 02/12/2024 au 03/12/2024
<b>Dates précises :</b>	2 et 3/12/24
<b>Horaires de la session :</b>	9h00 - 16h00
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
<b>Nombre de places maximum :</b>	15
<b>Formateur(s) :</b>	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
<b>Public prioritaire :</b>	Personnels de l'université
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>08/10/2024</b>

---

### Objectifs :

Communiquer efficacement dans la bienveillance et le respect de soi et des autres.

Développer ses capacités de communication.

Identifier ses émotions et ses besoins pour développer sa conscience de soi.

Utiliser les désaccords en opportunité de dialogue.

### Programme :

- Découvrir la CNV
- Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour « parler vrai »
- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie
- Exprimer sa reconnaissance en CNV
- Acquérir un langage fédérateur

### Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>

Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)  
et toutes les infos sur [l'intranet](#)