

Formation Oser dire non, et l'art du questionnement

Durée de la formation : 7 heures

Date de la session : du 21/11/2024 au 21/11/2024

Dates précises :

Horaires de la session : 9h00-17h00

Lieu: Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 Formation

des Personnels - Rdc

Nombre de places maximum: 10

Formateur(s): IMPRO2

Prérequis sur cette formation : Aucun - Prévoir vêtements souples (pour être à l'aise)

Public ciblé : Personnels avec des fonctions d'encadrement hiérarchique

Public prioritaire : Personnels de l'université de Bordeaux

Date limite d'inscription : 10/09/2024

Objectifs:

Formation par l'improvisation théâtrale!

✓ Découvrez la manière dont vous vous y prenez à l'heure de décliner une demande faite par votre chef, un collègue, un collaborateur, demande que vous ne pouvez ou ne voulez pas accepter.

- ✓ Entraînez-vous à explorer les différentes façons de dire non de façon constructive à une sollicitation à laquelle vous ne pouvez/voulez pas répondre par l'affirmative.
- ✓ Apprenez à poser vos limites car savoir dire non, c'est apprendre à se dire oui à soi-même (à ses propres besoins et enjeux)
- ✓ Gagnez en affirmation personnelle sans blesser vos interlocuteurs, en vous entraînant dans l'action.

Programme:

Formation-atelier animé par un comédien/consultant de la société Impro2, comédien professionnel spécialisé en théâtre d'improvisation théâtrale au sein de structures.

Le plus de cette formation atelier : un training comportemental livrant les clés de l'assertivité. Des mises en situation actives et des retours opérationnels. Un cadre décalé, dynamique et motivant propice à l'appropriation de comportements nouveaux.

1ère partie (matin) : exercices d'improvisation : cohésion, fun, lâcher prise et 1ères clés d'assertivité 2è partie (après-midi) : focus "oser dire non" : alternance d'exercices et de jeux de rôles pour muscler sa capacité à dire "non" de façon toujours constructive.

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**

Date édition: 05/11/2025