

Formation Oser dire non, et l'art du questionnement

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 14/04/2025 au 14/04/2025
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 :	13/02/2025

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](#)