

Formation La communication non violente

Durée de la formation :	12 heures
Date de la session :	du 16/03/2026 au 17/03/2026
Dates précises :	16 et 17/03/2026
Horaires de la session :	9h15 - 16h15
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment B20 bibliothèque - Salle Ile aux oiseaux
Nombre de places maximum :	15
Formateur(s) :	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Public prioritaire :	Personnels de l'université
Date limite d'inscription :	12/02/2026

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 communication non violente (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](#)