

## Formation La communication non violente

<b>Durée de la formation :</b>	12 heures
<b>Date de la session :</b>	du 16/03/2026 au 17/03/2026
<b>Dates précises :</b>	16 et 17/03/2026
<b>Horaires de la session :</b>	9h15 - 16h15
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment B20 bibliothèque - Salle Ile aux oiseaux
<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>12/02/2026</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 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](#)