

## **Formation Oser dire non, et l'art du questionnement**

<b>Durée de la formation :</b>	7 heures
<b>Date de la session :</b>	du 26/01/2026 au 26/01/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	9h00-17h00
<b>Lieu :</b> des personnels	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle de formation 75 au RDC
<b>Nombre de places maximum :</b>	12
<b>Formateur(s) :</b>	IMPRO2
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun - Prévoir vêtements souples (pour être à l'aise)
<b>Public ciblé :</b>	Personnels avec des fonctions d'encadrement hiérarchique
<b>Public prioritaire :</b>	Personnels de l'université de Bordeaux
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>09/01/2026</b>

---

**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](#)