

Formation Recevoir une critique et y répondre

Durée de la formation :	3.5 heures
Date de la session :	du 20/06/2025 au 20/06/2025
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h00-12h30
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 Formation des Personnels - Rdc
Nombre de places maximum :	15
Formateur(s) :	GL FORMATION MANAGEMENT
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Tout public
Public prioritaire :	Personnels de l'université de Bordeaux
Date limite d'inscription :	30/04/2025

Objectifs :

Prendre conscience de ses attitudes spontanées dans les situations de désaccord. Gérer sereinement les remarques. Savoir recevoir et répondre de manière constructive à tout type de critique. Comprendre ce qu'est l'empathie et son utilité dans les situations de tension émotionnelle.
A l'issue de la formation, vous serez capable d'accepter une critique justifiée ou injustifiée et répondre de manière empathique et efficace.

Programme :

- Reconnaître les tendances comportementales en communication interpersonnelle
- Les attitudes spontanées de passivité, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité.
- Le triangle dramatique de Karpman

- Recevoir une critique justifiée ou non
- L'auto-empathie
- La reformulation empathique vs l'antipathie et l'apathie
- Les 5 modes de gestion du désaccord

- S'affirmer en recevant une critique
- S'expliquer avec la méthode DESC
- Solutionner sous forme de demande

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](#)