

Formation Recevoir une critique et y répondre

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 22/01/2026 au 22/01/2026
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 :	12
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 :	18/12/2025

Objectifs :

Prendre conscience de ses attitudes spontanées dans les situations de désaccord.
Comprendre ce que revêt la critique pour l'autre et pour soi. Renforcer sa posture professionnelle en intégrant l'assertivité à la gestion des critiques.
Connaître des bonnes pratiques d'intelligence émotionnelle pour gérer la critique.
Se saisir d'outils et de techniques de gestion des émotions pour soi et l'autre.
A l'issue de la formation, vous serez capable de développer votre capacité à gérer la critique en intégrant de l'auto-régulation selon votre profil et des outils pratiques d'affirmation de soi.

Programme :

- Recevoir une critique justifiée ou non
- La critique constructive et autres formes d'examen
- Les 5 modes de gestion du désaccord
- Reconnaître les tendances comportementales en communication interpersonnelle
- Les attitudes spontanées de passivité, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité.
- La mécanique émotionnelle
- Bonnes pratiques d'autorégulation
- S'affirmer en répondant à une critique
- Proportionner sa réponse selon les circonstances
- Le feed-back émotionnel
- 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](#)