

Formation

Appréhender les biais cognitifs pour améliorer son efficacité professionnelle & relationnelle

Durée de la formation : 7 heures

Date de la session : du 07/05/2026 au 07/05/2026

Dates précises :

Horaires de la session : 9h00-17h00

Lieu : Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite

Nombre de places maximum : 12

Formateur(s) : JUST BE CAUSE

Prérequis sur cette formation : Aucun

Public ciblé : Tout public

Public prioritaire :

Date limite d'inscription : 16/04/2026

Objectifs :

Cette formation s'inscrit dans le cadre des formations du programme "Innovation"

Nous sommes tous les jours et depuis toujours soumis à un certain nombre de biais cognitifs dans notre quotidien professionnel sans en avoir conscience. Qu'il s'agisse de prendre des décisions, de savoir agir et réagir dans le cadre de nos relations de travail, ou même de prendre position et action face aux contextes de changement, notre cerveau peut parfois trop nous "orienter".

Comment savoir alors si nos pensées ou actions quotidiennes sont bonnes ?

Nous vous proposons aujourd'hui un petit voyage neuroscientifique au pays des biais décisionnels pour reprendre le contrôle de votre pensée, et gagner en efficacité dans la gestion de vos projets, de vos relations et plus encore...

Formation bénéficiant d'une aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche au titre du Plan France 2030.

Programme :

PRENDRE DES DECISIONS PLUS ECLAIREES ET CONSCIENTES

- Apprendre les mécanismes cérébraux expliquant un biais cognitif
- Comprendre l'influence des biais sur notre processus décisionnel
- Décrypter le « Biais de Confirmation » pour réduire ses croyances
- Décrypter le « Biais de Cadrage » et faire des choix plus réfléchis
- Décrypter le « Biais de Disponibilité » pour améliorer sa créativité
- Acquérir des techniques pour anticiper l'impact sur nos décisions

CULTIVER DES RELATIONS PLUS SEREINES ET AUTHENTIQUES

- Comprendre l'influence des biais sur nos relations personnelles
- Décrypter le « Biais de Halo » et contrer une première impression
- Décrypter le « Biais de Connaissance » pour mieux communiquer
- Décrypter le « Biais d'Attribution » et éviter une fausse conclusion
- Acquérir des techniques pour anticiper l'impact sur nos relations

DEVELOPPER UNE MEILLEURE OUVERTURE AU CHANGEMENT

- Comprendre l'influence des biais sur nos réactions au changement
- Décrypter le « Biais de Statu Quo » et réussir à changer d'attitude

- Décrypter le « Biais de Conformité » pour garder sa propre opinion
- Décrypter le « Biais de Réactance » et mieux anticiper sa réaction
- Acquérir des techniques pour anticiper l'impact sur nos opinions

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:bf-formations.innovation@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**](#)