

## Formation Développer son potentiel créatif

<b>Durée de la formation :</b>	14 heures
<b>Date de la session :</b>	du 12/10/2026 au 13/10/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	9h15 - 17h00
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Victoire - Station Marne - Salle 106
<b>Nombre de places maximum :</b>	12
<b>Formateur(s) :</b>	CEGOS
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Personnels de l'UB et des partenaires du site/PUI
<b>Public prioritaire :</b>	Acteurs impliqués dans l'innovation, toute personne voulant développer ses capacités créatives
<b>Date limite d'inscription :</b>	01/10/2026

---

### Objectifs :

Objectifs de la formation :

- Lever des freins et exprimer sa créativité
- Acquérir le processus créatif intitulé "Looping"
- Mettre en pratique des outils de production d'idées

Pourquoi s'inscrire à la formation :

- Pour améliorer ses pratiques au quotidien en trouvant des solutions concrètes
- Pour prendre du recul et renouveler sa manière de penser
- Pour apprendre à sortir du cadre et proposer des idées pertinentes
- Pour faire émerger de nouvelles approches

Les points forts de la formation :

- 8 challenges créatifs
- Un guide pratique pour utiliser les outils d'intelligence artificielle générative dans la démarche créative
- Mises en situation sur des cas réels

Cette formation, intégrée au programme de formation à l'innovation, bénéficie d'une aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche au titre du Plan France 2030, portant la référence ANR-21-EXES-0004.

### Programme :

Avant la formation :

- Un questionnaire de positionnement avant la formation
- Une vidéo : "Regardez John animer une séance de brainstorming".

Pendant la formation - en groupe :

#### 1 - Décoder son processus créatif

- Expérimenter la créativité.
- Prendre conscience de ses ressorts de créativité personnels.
- Découvrir le processus créatif.

#### 2 - Lever les freins et stimuler sa créativité

- Adopter les 7 attitudes créatives.
- Les apports des neurosciences à la créativité.
- Sortir du cadre avec la bissociation, le bouton OFF et la sérendipité.
- Expérimenter la micro-innovation continue.

### 3 - Résoudre des problèmes avec le "Looping" créatif

- S'échauffer : un "vrai" préalable.
- Poser le problème.
- Produire des idées : imaginer.
- Confronter les idées au problème : trouver des solutions.
- Évaluer les solutions : trier et sélectionner.

### 4 - Pratiquer 3 outils de production d'idées

- Les "3 vœux" pour trouver des solutions innovantes.
- Le "schéma heuristique" pour élargir sa vision.
- La "matrice de découverte" pour imaginer de nouveaux produits ou process.

### 5 - Trier et sélectionner les idées

- Respecter le cycle divergence/convergence.
- Expérimenter la technique de "l'avocat de l'ange".
- Évaluer les idées : méthode "coup de cœur", vote pondéré.

Après - Mise en oeuvre en situation de travail :

- Un programme de renforcement : "Animer une séance de brainstorming".

#### **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](#)