

Formation

Approfondir les biais cognitifs : la mise en pratique

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 26/11/2026 au 26/11/2026
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h15 - 17h
Lieu :	Univ. Bordeaux - Victoire - Station Marne - Salle 106
Nombre de places maximum :	12
Formateur(s) :	JUST BE CAUSE
Prérequis sur cette formation :	Avoir suivi la formation Appréhender les biais cognitifs pour améliorer son efficacité professionnelle & relationnelle
Public ciblé :	Personnels de l'UB et partenaires du site/Pôle universitaire d'innovation (PUI)
Public prioritaire :	
Date limite d'inscription :	17/11/2026

Objectifs :

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

Cette formation vise à mettre en pratique les biais décisionnels qui ont été vus pendant la formation Appréhender les biais cognitifs pour améliorer son efficacité professionnelle & relationnelle. Il faut donc avoir suivi cette formation au préalable pour participer à celle-ci.

À l'issue de cette journée, vous serez capable de :

- Consolider votre compréhension des principaux biais cognitifs rencontrés en situation professionnelle
- Développer des réflexes concrets pour repérer et limiter l'influence des biais dans vos décisions, vos relations et les situations de changement
- Vous approprier trois outils directement transférables : l'écoute active, l'OSBD et les principes de la démarche appréciative
- Appliquer ces outils grâce à des mises en situation professionnelles, des jeux de rôle et des exercices collaboratifs

Formation bénéficiant 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 :

PRENDRE DES DÉCISIONS PLUS ÉCLAIRÉES ET CONSCIENTES

- Rappeler les mécanismes des biais cognitifs influençant nos prises de décision
- Découvrir L'ÉCOUTE ACTIVE comme outil de clarification et de prise de recul
- Acquérir des techniques de questionnement et listes de questions puissantes permettant d'élargir son analyse d'une situation donnée
- S'entraîner à identifier les faits, vérifier ses hypothèses et explorer des alternatives
- Mettre en pratique ces compétences au travers de mises en situation professionnelles concrètes en sous-groupes et d'exercices guidés
- Enrichir sa connaissance des biais au travers d'une démonstration interactive inspirée des sciences cognitives et/ou du mentalisme

CULTIVER DES RELATIONS PLUS SEREINES ET AUTHENTIQUES

- Rappeler les mécanismes des biais cognitifs influençant nos relations aux autres
- Découvrir l'outil « OSBD » pour favoriser une communication plus constructive
- Apprendre à distinguer faits, interprétations, émotions et besoins dans les échanges professionnels

- S'entraîner à formuler des feedbacks, des demandes et des désaccords de manière plus efficaces
- Mettre en pratique ces compétences au travers de jeux de rôle et de situations issues du quotidien professionnel en sous-groupes
- Enrichir sa connaissance des biais au travers d'une démonstration interactive inspirée des sciences cognitives et/ou du mentalisme

DÉVELOPPER UNE MEILLEURE OUVERTURE AU CHANGEMENT

- Rappeler les mécanismes des biais cognitifs influençant la relation au changement
- Découvrir les principes clés de la Démarche Appréciative (niveau bases) pour développer une vision plus constructive des situations
- Identifier les ressources, réussites et leviers déjà présents dans un contexte professionnel
- Acquérir des techniques favorisant l'engagement et la mobilisation face au changement
- Mettre en pratique ces compétences au travers d'exercices collaboratifs et de cas concrets en sous-groupes
- Enrichir sa connaissance des biais au travers d'une démonstration interactive inspirée des sciences cognitives et/ou du mentalisme

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](#)