Formation
Recevoir une critique et y répondre

Durée de la formation : 7 heures
Date de la session : du 01/04/2027 au 01/04/2027

Dates précises :
Horaires de la session : 9h00-17h00

Lieu : Univ. Bordeaux - Talence - Bât. 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 : 18/02/2027

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.
Connaitre 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

- Reconnaitre 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**

Date édition : 26/11/2026