

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION  
Article L.6353-8 du code du travail

## Recevoir des critiques

### Jour 1

- Introduction de la formation
- Définition subjective de la critique
- Limites et opportunités des critiques
- Transformer une expérience difficile
- Exercice pratique
- Conditions nécessaires à une bonne gestion émotionnelles
- Exercice pratique

### Jour 2

- Relation entre comportement-pensées-émotions-valeurs et croyances
- Mobiliser ses ressources
- Exercice pratique
- Savoir répondre aux critiques
- Exercice pratique
- Donner des limites
- Exercice pratique
- Mise en commun, débriefing des deux jours et projections futures
- Clôture de la formation