



GERER SON STRESS ET CELUI DE SON EQUIPE EN CABINET D'AVOCAT

OBJECTIFS :

- ↻ Mesurer son propre niveau de stress
- ↻ Identifier les stresseurs ambiants au sein du cabinet
- ↻ Agir autrement en situation de stress

PROGRAMME :

1. Comprendre le mécanisme du stress
 - Facteurs et manifestations
 - Résistance, vulnérabilité et performance
 - La pensée positive et le respect des valeurs
2. Agir sur le stress : programme en 3 axes pour le cabinet
 - Optimiser le cadre de travail
 - Transformer le groupe en équipe pour gagner en sérénité
 - Anticiper les conflits potentiels pour apaiser le climat
3. Gérer son temps, facteur de stress pour l'avocat
 - Etablir ses priorités
 - Agir avec efficacité
 - Accepter d'en perdre

METHODE :

1. En amont de la formation
 - ⇒ Prises d'informations sur la situation spécifique de chaque participant
2. Pendant l'action de formation
 - ⇒ Recueil des attentes et des besoins de chaque participant
 - ⇒ Test de positionnement individuel
 - ⇒ Apports théoriques, cas pratiques, mise en situation et jeux de rôles
3. Après la séance de formation
 - ⇒ Evaluation individuelle
 - ⇒ Analyse des outils mis en place au sein de chaque cabinet