

Thème : Les clés de l'épanouissement personnel (gestion du temps et du stress)

Date : Jeudi 3 septembre 2026 de 13h30 à 16h30

Lieu : Visioconférence

Pré-requis : être avocat, connaissances de base de la matière ciblée / **Niveau : 1**

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de rapport au temps et au stress
- Planifier et utiliser son temps pour allier excellence et sérénité
- Maîtriser les urgences et les imprévus avant qu'ils nous maîtrisent

➤ Méthodes mobilisées :

Programme :

Introduction

1. Comprendre les mécanismes de rapport au temps et au stress

- a. Identifier les pièges de la relation au temps et au stress
- b. Construire un rapport serein au temps pour mettre le stress à distance

2. Planifier et utiliser son temps pour allier excellence et sérénité

- a. Etablir des priorités justes
- b. Planifier efficacement et de façon réaliste

3. Maîtriser les urgences et les imprévus avant qu'ils ne nous maîtrisent

- a. Identifier ses ressources pour faire baisser la pression au quotidien
- b. Réguler et absorber les imprévus et les urgences

➤ **Moyens pédagogiques :** Présentation orale et écrite. Tableau blanc virtuel. Supports vidéo et audio. Etudes de cas et jeux de rôle

➤ **Modalités d'évaluation finale :** un questionnaire d'auto-évaluation est proposé en fin de formation afin de mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque apprenant.

Intervenant

Noréa THOMAS, je suis devenue coach professionnelle certifiée après avoir été avocate pendant 7 ans. Depuis 2020, je suis engagée aux côtés des avocats, des dirigeants et des cabinets, pour les aider à réinventer leur façon d'exercer. Je les accompagne en coaching individuel et collectif, en formation et en bilan de compétences, pour trouver une posture juste et des dynamiques collectives saines.

Informations importantes :

- **Tarifs :**
Avocats ayant plus de deux ans d'exercice : 100€ la demi-journée de formation (hors abonnement) - **85€ si inscription au moins 4 jours avant la formation**
Avocats « jeune Barreau » : 60 € la demi-journée de formation (hors abonnement) - **45€ si inscription au moins 4 jours avant la formation**
- Les séances sont susceptibles d'être annulées faute d'un nombre de participants suffisant. C'est pourquoi nous vous invitons à vous inscrire 15 jours avant le début de la formation

Les inscriptions peuvent s'effectuer sur notre site internet www.avocats-ecoa.fr ou par voie postale en nous adressant le bulletin d'inscription à la formation, la copie de l'attestation de versement à l'URSSAF au titre de la formation professionnelle pour l'année 2025 ainsi qu'un chèque de règlement libellé à l'ordre de l'ECO A. Toute annulation doit être adressée par écrit au plus tard 4 jours ouvrés avant le début de la formation. Aucun chèque ne sera remboursé après la clôture des inscriptions.

Si vous êtes concerné par une demande d'aménagement en raison d'un handicap, nous vous invitons à nous contacter en amont de la formation.