

Thème : Diminuer son stress et développer sa sérénité

Date : Vendredi 5 mai 2023 de 14h à 17h

Lieu : Saintes

Pré-requis : être avocat / **Niveau : 1**

Objectifs :

- *S'initier au fonctionnement du stress ;*
- *S'initier au fonctionnement des émotions*
- *Acquérir des outils pour tenter de gérer avec plus de sérénité son quotidien d'avocat*

Méthodes mobilisées :

➤ Programme :

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Quelques clés pour plus de sérénité

➤ Moyens pédagogiques : Apports entrecoupés d'échanges et d'exercices.

➤ **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

Monsieur Didier ROUSSEAU, Ancien avocat, coach professionnel.

Informations importantes :

- Date limite des inscriptions : 15 jours au plus tard avant la formation (les séances sont susceptibles d'être annulées faute d'un nombre de participants suffisant)
 - Tarifs : Avocats ayant plus de deux ans d'exercice : 80€ la demi-journée de formation (hors abonnement) et 40€ pour les avocats « jeune Barreau »
- 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 2022 ainsi qu'un chèque de règlement libellé à l'ordre de l'ECOEA. 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.