

A grey silhouette of a person in a business suit walking a red tightrope. The person is carrying a briefcase in their right hand and has their left hand extended for balance. The background is white.

Soft Skills :
Compétences
comportementales

Cycle animé par
Mme Jessica SACCHETI

SOFT SKILLS : COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

Évoluer sereinement dans son environnement professionnel.



OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

- Gérer ses émotions
- Développer son empathie
- Gérer son stress
- Gérer son temps
- Gérer les conflits et affirmation de soi
- Manager et penser collectif
- Communiquer efficacement

NB : la communication interpersonnelle sera abordée tout au long des thèmes abordés dans le programme ci-dessous et ne fait pas partie d'un îlot de formation spécifique.

FORMATEUR

Jessica Saccheti

Coach RNCP et formatrice certifiée par la CCI de Haute-Savoie – Diplômée d'un Master 1 RNCP de Coaching en entreprise, d'une formation de formateurs niveau 1 et formée à de nombreux outils en PNL, Cohérence cardiaque, Méthode COUÉ, EFT, etc.

VALEUR AJOUTÉE POUR L'AVOCAT ET SON CABINET

- Se protéger
- Pérenniser son activité d'avocat
- Connaître et maîtriser l'essentiel des softs skills nécessaires à son activité d'avocat
- Évoluer sereinement dans son environnement de travail
- Gagner en efficacité
- Se sécuriser.

SOFT SKILLS : COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES



**33. VIE
PROFESSIONNELLE**



DURÉE : 6 h

PUBLIC : Avocats ou autres

PRÉ-REQUIS :

Compétences socles Cléa
Être avocat

HORAIRE PAR JOURNÉE :

09:30 > 12:30
14:00 > 17:00

TARIF : 180 €

NIVEAU : Initiation

FORMATEUR :

Mme Jessica SACCHETI

Toute inscription devra être envoyée une semaine au moins avant la date de la session et ne sera prise en compte qu'à réception de votre règlement.

Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement inférieur à 7 jours

**Première journée - 13 mai 2022 :
Gérer son stress**

DESCRIPTION / CONTENU

A : Ouverture

- Ouverture de la formation
- Définition du stress, de ses avantages et inconvénients
- Les mécanismes du cerveau et le système nerveux autonome

QCM d'entrée en formation

B : Gérer son stress

- Évaluation du niveau de stress actuel
- Les différents accompagnements
- Identifier ses propres déclencheurs
- Les 6 types de personnalité
- Les messages contraignants et leurs antidotes
- Les signaux comportementaux et physiques sous stress
- Outils de gestion du stress et régulation du système nerveux autonome.

Mise en évidence des acquis sur une phase d'application en cas pratique supervisé

SOFT SKILLS : COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES



33. VIE PROFESSIONNELLE



DURÉE : 6 h

PUBLIC : Avocats ou autres

PRÉ-REQUIS :

Compétences socles Cléa
Être avocat

HORAIRES PAR JOURNÉE :

09:30 > 12:30
14:00 > 17:00

TARIF : 180 €

NIVEAU : Initiation

FORMATEUR :

Mme Jessica SACCHETI

Toute inscription devra être envoyée une semaine au moins avant la date de la session et ne sera prise en compte qu'à réception de votre règlement.

Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement inférieur à 7 jours

**Deuxième journée - 03 juin 2022 :
Gérer ses émotions, développer son empathie,
gérer son temps**

DESCRIPTION / CONTENU

B : Gérer ses émotions et développer son empathie

- Ouverture
- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Les émotions de base et les ressentis corporels
- Les valeurs
- Outils de gestion des émotions et régulation émotionnelle

Mise en évidence des acquis sur une phase d'application en cas pratique supervisé

C : Gérer son temps

- Les différents niveaux d'actions sur la gestion du temps : les niveaux logiques de Dilts
- Autodiagnostic
- La roue de vie : équilibrer sa vie professionnelle et personnelle
- L'organisation : Matrice Eisenhower.

Mise en évidence des acquis sur une phase d'application en cas pratique supervisé

SOFT SKILLS : COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES



33. VIE PROFESSIONNELLE



DURÉE : 6 h

PUBLIC : Avocats ou autres

PRÉ-REQUIS :

Compétences socles Cléa
Être avocat

HORAIRES PAR JOURNÉE :

09:30 > 12:30
14:00 > 17:00

TARIF : 180 €

NIVEAU : Initiation

FORMATEUR :

Mme Jessica SACCHETI

Toute inscription devra être envoyée une semaine au moins avant la date de la session et ne sera prise en compte qu'à réception de votre règlement.

Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement inférieur à 7 jours

Troisième journée - 17 juin 2022 : Gérer un conflit, affirmation de soi, manager et penser collectif

DESCRIPTION / CONTENU

C : Gérer un conflit et affirmation de soi

- La différence entre conflit et problème
- Les faits et les opinions
- Confiance et estime de soi
- Définir son rôle et poser ses limites
- La communication Non Violente
- La boucle relationnelle
- Les positions de vie et PAE

Mise en évidence des acquis sur une phase d'application en cas pratique supervisé

D : Manager et penser collectif

- Fédérer autour de valeurs communes – la raison d'être du cabinet
- L'écoute active et la motivation
- Se fixer des objectifs communs – technique SMART et coopération
- L'autonomie : Les rôles, la responsabilité et le lâcher prise
- Fermeture de la formation – QCM de fin de formation

Mise en évidence des acquis sur une phase d'application en cas pratique supervisé et QCM de fin de formation

TARIF SOFT SKILLS : COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

payable par chèque en une fois à l'inscription

	PRIX
Vendredi 13 mai 2022	180 €
Vendredi 03 juin 2022	180 €
Vendredi 17 juin 2022	180 €
TOTAL	€
ou le Cycle de 3 jours	500 €

Lieu :

EDARA

191 rue Vendôme
69003 Lyon

VOS COORDONNÉES

- de 2 ans d'exercice Statut libéral Statut salarié

Prénom Nom

Nom de votre cabinet

Adresse

Barreau de Toque

Date de naissance* Date de prestation de serment

Téléphone Mobile

Email

Spécialisation et/ou activités dominantes*

*Mentions obligatoires exigées par le CNB



Enregistré sous le numéro 84691490869.



REPUBLIQUE FRANÇAISE