

J'exerce sereinement : je préviens et je gère mon stress - boîte à outils



33. VIE PROFESSIONNELLE



RÉF : UM22-06

DATE : 16 juin 2022

DURÉE : 6h

PUBLIC : Avocats

PRÉ-REQUIS :

Avocats en exercices
Compétences socles Cléa

HORAIRES :

09:30 > 12:30

14:00 > 17:00

TARIF : 300€

NIVEAU :

FORMATEUR :

Mme Jessica SACCHETI,
Coach RNCP et formatrice
certifiée par la CCI de Haute-
Savoie

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

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Définir le stress et comprendre ses impacts

Mesurer son niveau de stress actuel

Identifier ses propres déclencheurs

Utiliser des outils de gestion du stress

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de : De mieux gérer son stress

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Exposé | <input type="checkbox"/> Démonstration / exercices |
| <input type="checkbox"/> Questionnement / débat | <input type="checkbox"/> Autre... |
| <input type="checkbox"/> Mise en situation | |

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Power Point | <input checked="" type="checkbox"/> Jeux |
| <input type="checkbox"/> Revue de Jurisprudence | <input type="checkbox"/> Autre... |
| <input type="checkbox"/> Textes | <input type="checkbox"/> Autre... |
| <input type="checkbox"/> Vidéo | |

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DE L'OBJECTIF

Comment estimez-vous que l'avocat aura atteint son objectif ?
Définissez un seuil de réussite.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Quiz ou QCM | <input type="checkbox"/> Autre... |
| <input type="checkbox"/> Mise en situation | <input type="checkbox"/> Autre... |
| <input type="checkbox"/> Restitution | |

J'exerce sereinement : je préviens et je gère mon stress - boîte à outils



33. VIE PROFESSIONNELLE



RÉF : UM22-6

DATE : 16 juin 2022

DURÉE : 6h

PUBLIC : Avocats

PRÉ-REQUIS :

Avocats en exercices
Compétences socles Cléa

HORAIRES :

09:30 > 12:30

14:00 > 17:00

TARIF : 300€

NIVEAU :

FORMATEUR :

Mme Jessica SACCHETI,
Coach RNCP et formatrice
certifiée par la CCI de Haute-
Savoie

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

DESCRIPTION / CONTENU

A : Définir le stress et comprendre ses impacts

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

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

B : Mesurer son niveau de stress actuel

- Mesure du niveau de stress
- Les différents accompagnements
- Les différents niveaux d'actions sur le stress – Les niveaux logiques de R. Dilts

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

C : Identifier ses propres déclencheurs

- Les 6 types de personnalité
- Les messages contraignants et leurs antidotes
- Les signaux physiques et comportementaux sous stress (besoins psychologiques)

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

Utiliser des outils de gestion du stress

- Gestions des tensions internes - la méthode Tipi
- Les états ressources – les ancrages
- Le système nerveux autonome et sa régularisation (la cohérence cardiaque)
- Clôture de formation

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