



FORMATION CONTINUE 2024

VISIOCONFERENCE

EXERCICE PROFESSIONNEL

CYCLE

**"UTILISER LA JOIE COMME LEVIER DE VOTRE
PERFORMANCE PROFESSIONNELLE"**

SESSION 2

**SIFFLER EN TRAVAILLANT :
ENTREtenir SA JOIE PROFESSIONNELLE AU
QUOTIDIEN**

Bernadette LECA

Avocate au barreau de Marseille
Médiatrice près la Cour d'appel de Bastia / agréée CNMA
Coach

Virginie ALDIAS

Avocate au Barreau de Marseille.
Médiatrice près la Cour d'appel d'Aix en Provence / agréée CNMA.
Coach professionnel certifié RNCP.

80€ la séance et 60€ / - 2 ans

**Mardi 8 juillet
De 9h30 à 12h30**

Objectifs : A l'issue de la formation, les avocats-apprenants seront en capacité de :

- Prendre conscience de leurs ressources positives
- Se mettre dans un état d'esprit professionnel positif
- Faire baisser leur charge mentale avec la joie
- Ancrer la joie dans leur pratique professionnelle

Pré requis : Être avocat.

Programme :

I - Accepter l'envers de la médaille

II - Apprécier ce que l'on a et ce à quoi on échappe

III - Créer/mettre en place le/mon indice de bonheur brut de cabinet

IV - Définir sa routine de joie

Moyens pédagogiques :

Outils de connaissance de soi
Outils de psychologie positive
Outils de régulation émotionnelle
Outils de libération cognitive
Support pédagogique

Modalités d'évaluation de la formation :

Enquête de satisfaction de la formation.
Quizz d'atteinte des objectifs.

Niveau de la formation : 1 (Acquisition des fondamentaux), 2 (Approfondissement des connaissances et pratique de la matière) et 3 (Niveau "Expert" s'adressant aux spécialistes et praticiens confirmés de la matière) .

Présence des apprenants :

Elle sera vérifiée à chaque séance par un appel effectué au cours de la formation. En cas d'absence à la formation, le remboursement pourra être réalisé sur présentation d'un justificatif. Toute annulation effectuée moins de 72h00 avant le début de la formation n'ouvrira pas droit à un remboursement. A l'issue de la formation, les apprenants trouveront dans leur espace personnel sur le site de l'Ecole leur attestation de présence.

Formation en visioconférence via zoom. Le lien est adressé par l'EFA aux participants par mail au plus tard la veille de la formation.

Cette formation faisant partie de la convention de financement 2025 signée entre le FIF PL et l'EFA, elle n'est pas ouverte à remboursement à titre individuel.

Inscriptions possibles jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

Accès aux personnes en situation de handicap :

Toute personne en situation de handicap et/ou à mobilité réduite est invitée à le signaler auprès de la référente handicap afin que l'école puisse mettre en œuvre les ajustements nécessaires pour garantir un accueil et un déroulement optimum de la formation.

Référente handicap : Mme Stéphanie de BALORRE

s.debalorre@efa-toulouse.fr

05 61 53 58 52