



FORMATION CONTINUE 2026

VISIOCONFERENCE

EXERCICE PROFESSIONNEL

**OPTIMISER SON EFFICACITE AU TRAVAIL
ET LA SATISFACTION DU CLIENT**

**Mardi 17 mars
De 9h30 à 12h30**

Sophie GOURDIAT
Médiatrice
Avocate honoraire

**80€ la séance
60€ / - 2 ans**

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

- Prioriser efficacement leurs tâches en distinguant urgent et important (matrice d'Eisenhower)
- Optimiser leurs efforts en identifiant les 20% d'activités qui génèrent 80% des résultats (loi de Pareto)
- Neutraliser leurs "voleurs de temps" en mettant en place des solutions concrètes
- Organiser leur journée avec des to-do lists intelligentes et une planification réaliste
- Protéger leur concentration en gérant les interruptions et en intégrant des pauses stratégiques
- Élaborer un plan d'action personnel applicable dès la semaine suivante

Pré requis :

Être avocat.

Programme :

I - Accueil et diagnostic

Sondage sur les pratiques actuelles

Brainstorming avec un tableau interactif

II - Comprendre son cerveau pour reprendre le contrôle

Le fonctionnement du cerveau : automatismes et stress

Les axes de l'efficacité : Focus, et récompense

III - La matrice d'Eisenhower

Urgent versus Important - Le piège de la fausse urgence

IV - La loi de Pareto - Principe des 80/20

Concentrer ses efforts sur l'essentiel

Identifier ses zones d'inefficacité et définir des actions correctives

V - Les voleurs de temps

Théorie : Voleurs externes et internes

Exercice en solo : Mes 3 principaux voleurs et leurs solutions

VI - Les to-do lists intelligentes

Structurer sa liste : règle des 5 minutes, lois de Mackenzie et Parkinson

VII - Concentration et pauses

Gérer les interruptions et créer des plages de "deep work"

L'importance des pauses régénérantes

VIII - Plan d'action et conclusion

Exercice individuel : Mon plan d'action personnel

Synthèse et questions-réponses

Moyens pédagogiques :

Conférence avec échanges interactifs.

Remise d'un livret pédagogique lors de la séance.

Modalités d'évaluation de la formation :

Quizz d'atteinte des objectifs adressé à l'issue de la formation.
Enquête de satisfaction de la formation.

Niveau de la formation : 1 (Acquisition des fondamentaux).

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'EFA (efa-toulouse.fr) leur attestation de présence.

Formation via zoom. Le lien est adressé par l'EFA aux participants par mail au plus tard la veille de la formation. Si vous n'avez pas reçu le mail avant la formation, vérifiez dans vos spam et s'il n'y est pas, appelez l'EFA (05 61 53 06 99).

Les avocats-apprenants peuvent contacter l'EFA (05 61 53 06 99) à l'occasion de la formation en visioconférence afin d'être assistés pour la rejoindre ou en cas d'une quelconque difficulté rencontrée.

Cette formation faisant partie de la convention de financement 2026 signée entre le FIF PL et l'EFA, elle n'est pas ouverte à remboursement à titre individuel mais est prise en charge à titre collectif. La convention de financement précise les modalités de prise en charge de ces formations à titre collectif. Ainsi, pour chaque avocat-apprenant inscrit à une action de formation collective, le montant financièrement pris en charge par le FIF PL est versé directement à l'EFA et vient en déduction des droits ouverts à l'avocat-apprenant au titre d'actions individuelles de formation.

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](tel:0561535852)