



FORMATION CONTINUE 2021

VISIOCONFERENCE

CYCLE MIEUX VIVRE LE METIER

SESSION III : LA GESTION DU TEMPS

**Mercredi 1er décembre
De 9h30 à 13h00**

Nadège VILLEMAIRE
Coach de temps

**90€ la séance
60€ / - 2 ans**

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

- Mettre en place un mode d'organisation plus productif
- Gérer ses priorités
- Optimiser sa gestion du temps
- Faire usage de son temps à bon escient
- Maitriser son activité par une planification appropriée

Pré requis :

Être Avocat.

Programme :

- Les avantages d'une gestion du temps efficace
- Mieux se connaître pour mieux gérer son temps : comment gérer son énergie
- Contrôle de l'utilisation de son temps
- Hiérarchiser son temps et ses priorités – Différencier situations urgentes et importantes
- Les sources de stress dans le travail : la gestion des priorités et des imprévus
- S'organiser dans son travail : les outils d'aide à l'organisation
- Lâcher prise sur son perfectionnisme
- Mieux gérer les surcharges de travail
- Les lois inexorables du temps

Moyens pédagogiques :

Support pédagogique remis avant la formation.

Apports théoriques et pratiques.

Alternance de contenus théoriques et cas pratiques.

Réflexion et analyse de la pratique professionnelle.

Enquête de satisfaction de la formation.

Quizz d'atteinte des objectifs.

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'EDASOP (edasop.fr) leur attestation de présence.

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

Cette formation faisant partie de la convention de financement 2021 signée entre le FIF PL et l'EDASOP, 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@edasop.fr

[05 61 53 58 52](tel:0561535852)

