

Thème : Équilibre vie pro / vie perso : des clés pour tenter de tout concilier

Date : Vendredi 20 septembre 2024 de 14h00 à 17h00

Lieu : Angers

Pré-requis être avocat, connaissances de base de la matière ciblée / **Niveau : 1**

Objectifs :

- Prendre du recul par rapport à son agenda
- Prioriser entre les points essentiels de ma vie et ceux de mon activité professionnelle
- Appréhender plus concrètement la question du sens de mon métier

Méthodes mobilisées :

➤ Programme :

Comment aller vers l'équilibre ?

- Prendre du pouvoir sur son agenda : planifier et s'organiser efficacement, poser des limites à sa vie professionnelle
- Comment faire des choix et les assumer :
 - Lister les avantages du statut libéral (et prendre les atouts du régime salarié)
 - Faire une balance décisionnelle et choisir sereinement
- Prendre plus de temps pour soi et le vivre sans culpabilité. Comment faire ? Quels effets ? Estime de soi, confiance en soi, effets sur la famille

Pourquoi aller vers l'équilibre ?

- Redéfinir ses priorités
 - Ce qui fait sens. Où est l'Essentiel dans ma vie ? Où est l'Important ? Ce qui est cohérent entre mes valeurs et mes actes.

➤ **Moyens pédagogiques :** Power point remis à l'issue de la formation. Exercices en binôme et échanges interactifs durant la formation.

➤ **Modalités d'évaluation finale :** un questionnaire d'auto-évaluation est proposé en fin de formation afin de mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque apprenant.

Intervenant • Monsieur Didier ROUSSEAU, Coach professionnel

Informations importantes :

- Date limite des inscriptions : 15 jours au plus tard avant la formation (les séances sont susceptibles d'être annulées faute d'un nombre de participants suffisant)
- Tarifs : Avocats ayant plus de deux ans d'exercice : 85€ la demi-journée de formation (hors abonnement) et 45€ pour les avocats « jeune Barreau » Les inscriptions peuvent s'effectuer sur notre site internet www.avocats-eco.fr ou par voie postale en nous adressant le bulletin d'inscription à la formation, la copie de l'attestation de versement à l'URSSAF au titre de la formation professionnelle pour l'année 2023 ainsi qu'un chèque de règlement libellé à l'ordre de l'ECOEA. Toute annulation doit être adressée par écrit au plus tard 4 jours ouvrés avant le début de la formation. Aucun chèque ne sera remboursé après la clôture des inscriptions.