FORMATION AVOCATS · ORGANISATION ET ÉQUILIBRE

Tenir dans la durée sans y laisser votre énergie.

Les délais qui s'empilent, l'urgence qui devient la norme, les soirées et les week-ends grignotés. On tient… jusqu'au jour où l'on ne tient plus.

Une journée pour reprendre la main sur votre agenda, repérer vos signaux d'alerte et installer des habitudes simples qui protègent votre énergie, sans révolutionner votre cabinet.

Quand l'urgence devient la norme.

- Tout est urgent, rien n'avance vraiment
- Difficile de déléguer ou de dire non à un client
- La fatigue qui s'installe, le sommeil qui se dégrade
- Le sentiment de ne jamais décrocher

Objectifs pédagogiques

- Distinguer l'urgent de l'important et planifier en conséquence
- Déléguer et refuser une demande sans culpabiliser
- Repérer vos signaux personnels d'alerte avant l'épuisement
- Utiliser des techniques de récupération rapides au quotidien
- Construire votre routine personnelle de prévention

Programme

1. **Matin · Votre charge réelle** : Cartographie de votre semaine type, de vos voleurs de temps et de vos sources de pression.
2. **Prioriser et planifier** : Matrice urgent / important, blocs de concentration, gestion des interruptions.
3. **Déléguer et dire non** : Ce que l'on peut confier, comment le confier, comment refuser une demande client.
4. **Après-midi · Les signaux d'alerte** : Repérer la fatigue qui s'installe, chez soi et chez ses collaborateurs.
5. **Récupérer vraiment** : Respiration, micro-pauses, sas de fin de journée : des outils de quelques minutes.
6. **Votre plan personnel** : Trois engagements concrets et un point de suivi à 3 mois.

Informations pratiques

Public	Avocates et avocats, quel que soit le mode d'exercice et l'ancienneté ; collaborateurs et juristes de cabinet
Prérequis	Aucun
Durée et horaires	7 heures · 9 h – 12 h 30 et 14 h – 17 h 30
Lieu et format	Inter à Pau-Lescar ou à Bayonne · intra dans votre cabinet ou votre barreau · visio possible par demi-journées
Groupe	6 à 12 participants
Tarif	390 € par participant en inter · intra cabinet ou barreau dès 1 600 € la journée (jusqu'à 12 participants) · exonéré de TVA (formation professionnelle continue)
Financement	Avocats libéraux : prise en charge possible par le FIF-PL, dans la limite de son plafond annuel (900 € par avocat en 2026). Collaborateurs salariés : financement par le cabinet. Voir les financements.
Méthodes	20 % d'apports courts, 80 % d'entraînement : mises en situation tirées de vos cas

	réels, retours individualisés, livret remis à chaque participant
Évaluation	Questionnaire de positionnement, mises en situation observées, évaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation, suivi à 3 mois
Inscription et délais	Inter : jusqu'à 15 jours avant la session. Intra : 4 à 6 semaines entre le premier échange et la formation. Convention ou contrat envoyé avant le démarrage.
Accessibilité	Une situation de handicap ? Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations possibles : en savoir plus.
Formateur	Dominik Hansen
Indicateurs	Nouvelle formation : indicateurs publiés après la première session. Ensemble de nos formations : 9,7/10 de satisfaction moyenne.

Questions fréquentes

Ces heures comptent-elles pour ma formation continue ?
Vous recevez une attestation de présence et de fin de formation, avec le programme détaillé, à joindre à votre déclaration annuelle. La formation porte sur des compétences directement liées à l'exercice de la profession.

Ce que je raconte reste-t-il confidentiel ?
Oui. On travaille sur des situations professionnelles, jamais sur des éléments couverts par le secret : les cas sont anonymisés et rien ne sort de la salle.

Peut-on organiser la formation pour tout le cabinet ?
Oui, en intra, dans vos locaux, avec un programme ajusté à vos contentieux et à votre organisation. Comptez 4 à 6 semaines entre notre premier échange et la formation.

Contact et inscription : 07 82 11 22 85 · hansenformation@gmail.com · hansen-institute.com
Hansen Institute, SAS au capital de 3 000 € · 6 allée de la Maïsoeta, 64230 Uzein · SIRET 830 549 465 00011 · Déclaration d'activité n° 75 64 04937 64 (ne vaut pas agrément de l'État) · Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation · Formation exonérée de TVA.