FORMATION AVOCATS · PRISE DE PAROLE

Être présent, même quand le trac est là.

Le dossier est prêt, les arguments aussi. Et pourtant la voix se serre, le débit s'emballe, une interruption du président suffit à vous faire perdre le fil.

Une journée pour travailler ce que la fac de droit n'enseigne pas : votre voix, votre posture, votre regard, et la façon de retomber sur vos pieds quand l'audience ne se passe pas comme prévu.

Les moments où la parole se dérobe.

- La première minute de plaidoirie, quand tout le monde vous regarde
- L'interruption du président ou la remarque du confrère
- Le trou de mémoire au milieu d'un argument
- La prise de parole en réunion d'associés ou devant un client important

Objectifs pédagogiques

- Préparer une intervention orale en trois temps faciles à retenir
- Poser votre voix et votre respiration pour garder un débit maîtrisé
- Utiliser regard, posture et silences pour gagner en présence
- Retrouver le fil après une interruption ou un trou de mémoire
- Transformer le trac en énergie plutôt que de le combattre

Programme

1. **Matin · Vos prises de parole** : Tour de table, positionnement, analyse de ce qui fonctionne déjà chez vous.
2. **La voix et le corps** : Respiration, débit, silences, ancrage dans le sol, gestion des notes.
3. **Mise en situation 1** : Plaidoirie courte face au groupe, avec retours individualisés.
4. **Après-midi · Les imprévus** : Interruptions, questions déstabilisantes, trou de mémoire : les réflexes pour retomber sur ses pieds.
5. **Mise en situation 2** : Même exercice, avec interruptions ; comparaison avant / après.
6. **Votre plan personnel** : Trois points de progrès et un entraînement de 5 minutes pour les semaines suivantes.

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

Faut-il être filmé ?
Non, la vidéo est proposée, jamais imposée. Beaucoup de participants la trouvent précieuse pour mesurer leurs progrès en une journée.

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.