

Les pratiques de l'attention dans les professions de droit

Développer le potentiel de l'attention permet aux professionnels du droit de gagner en recul, en sérénité et en efficacité dans leurs interrelations. Les pratiques de pleine conscience sont également reconnues pour améliorer la qualité de vie au travail.

Durée: 15.00 heures (jours)

Profils des stagiaires

- Professionnel du droit

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour la formation

Objectifs pédagogiques

- Identifier les bénéfices de la pratique de l'attention pour professionnel du droit
- Adapter et valoriser l'attention au quotidien afin de favoriser la prise de décision et la vision ;
- Faciliter la distanciation des problèmes, la prise de recul et l'empathie ;
- Optimiser la qualité d'écoute et de présence à soi et aux autres
- Favoriser une vue d'ensemble propice à l'innovation et à la créativité.

Contenu de la formation

- L'enjeu de l'attention
 - Pourquoi l'attention devient un enjeu majeur
 - Quelques outils pour restaurer et améliorer la qualité de l'attention au quotidien.
 - Déterminer et évaluer les bienfaits des exercices
- La force de l'instant présent au cœur d'un monde complexe
 - Définir un monde complexe du point de vue de la pleine conscience
 - La ressource de l'instant présent et du mode être pour faire faces aux enjeux des multiples transformations : méthodes et évaluation des exercices
- Savoir se ressourcer
 - Prendre soin de son outil de travail : soi-même
 - Les méthodes de pleine conscience offre un certain nombre de méthodes à cultiver dans son quotidien pour restaurer son énergie, identifier ses limites et renforcer ses ressources intérieures.
- Préserver l'espace de décider
 - Les environnement VUCA ont tendance à placer les personnes hors du champ de leurs limites, la pleine conscience peut être un allier précieux pour retrouver l'espace et la clarté pour décider.
 - Identifier les signes du hors champs des limites à travers les pratiques de l'attention
 - Restaurer l'espace et la clarté pour mieux décider
- clarifier l'agitation du mental
 - Clarifier l'agitation du mental pour diminuer l'impact des biais cognitif
 - Accepter et reconnaître les émotions dans un contexte professionnel (aspect théorique et pratiques)
- valoriser l'attention dans les communications
 - Comment empathie et vulnérabilité nourrissent-elles les compétences inter personnelles ?
 - Méthodes basées sur l'attention pour renforcer une présence créative et bienveillante

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Faure Stéphane

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.