



Vendredi 29 janvier 2021
de 14h00 à 17h30



L'AJN innove en proposant aux juristes des outils non-juridiques dans le cadre d'un cycle de conférences consacré aux soft skills :

SAVOIR RECONNAITRE ET GERER SON STRESS

Ressentir une certaine forme de stress au travail peut s'avérer positif voir efficace mais lorsque la dose de stress est trop élevée, elle devient souvent problématique.

Cette formation a pour objectifs :

*D'apprendre à se montrer attentif aux **causes structurelles** de notre stress ainsi qu'à nos propres signaux de stress (physiques, mentaux et émotionnels).*

*D'apprendre des **techniques concrètes** afin de gérer son propre stress.*

*D'apprendre à gérer son stress d'une manière performante, grâce à un **plan d'action personnalisé**.*

PROGRAMME

Madame Martine DE PRIJCKER

Formatrice en management, leadership et communication

INFORMATIONS PRATIQUES :

LIEU : en distanciel via la plateforme *Teams*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE via le site www.ajn.be

45 € (40 € pour les avocats stagiaires et huissiers stagiaires) à verser avant la conférence au compte bancaire **BE16 6301 8124 6074** - Code Swift BBRUBEBB, avec la mention « 29/01/2021 + nom(s) du/des participant(s) » *** En l'absence de paiement préalable, les frais de participation s'élèvent à 60 € (50 € pour les avocats stagiaires et huissiers stagiaires)

OBFG : 3 points non juridiques **FRNB** : 3 heures **IJE** : 3 points

La participation des magistrats est prise en charge par le SPF Justice exclusivement pour les participants présents

Les attestations de présence ne sont remises qu'aux personnes qui participent à l'entièreté de la formation

RENSEIGNEMENTS : ajn@unamur.be

