

La déconnexion des e-mails : comment la gérer, comment y parvenir?



Date: 2019-05-28

**Boulevard Baudouin 1er, 23
1348 Louvain-la-Neuve
Belgium**

Cycle de formations en Communication NonViolente

Venez découvrir et approfondir la Communication NonViolente pour créer un cadre de communication optimal qui s'adapte à toutes les personnes que vous côtoyez ainsi qu'à tous les contextes.

PRÉSENTATION

Ce cycle de formations sur la Communication NonViolente abordera les **différentes thématiques** qui reflètent des situations que vous rencontrerez tôt au tard dans votre **quotidien** : au bureau, au sein de votre étude, dans vos relations avec vos clients... Chaque session a son programme unique (voir ci-dessous).

L'apprentissage de la CNV permet à chacun de prendre en compte les **enjeux émotionnels** de toute situation ou relation. La CNV permet de **restaurer le dialogue** et la compréhension mutuelle entre les parties et, en cas de conflit, de **favoriser** ainsi **la recherche de solutions** satisfaisant les besoins de chacune d'elles. En effet, elle amène chacun à prendre conscience de ses propres besoins, et d'en assumer la responsabilité, et développe chez chacun la capacité à **comprendre et à intégrer la satisfaction des besoins de l'autre dans la satisfaction de ses propres besoins**.

En utilisant la Communication NonViolente, vous **augmenterez vos habiletés d'écoute, de gestion des émotions, de créativité et de sensibilité**.

Le cycle débute par une « Initiation à la Communication NonViolente ».

Chaque session se basera sur des situations personnelles et réelles des participants qui seront partagées au bénéfice de tous, en toute confidentialité. Les formateurs tireront des leçons collectives à partir de ces exemples individuels.

FORMATEURS

Patrick KILESTE, *Avocat au Barreau de Bruxelles, Médiateur agréé en matière civile et commerciale et en matière familiale, intervenant en Communication NonViolente*

Jean-Yves LAGASSE de LOCHT, *Formateur inscrit dans le parcours de certification en Communication NonViolente, Médiateur agréé en matière civile et commerciale, Juriste, Facilitateur en intelligence collective*

PROGRAMME

Mardi 28 mai 2019 : La déconnexion des e-mails : comment la gérer, comment y parvenir ?

Vous êtes pris dans un **flux permanent d'e-mails** ? Tous ces e-mails tendent à vous **stresser** ?

Apprenez à vous **déconnecter** et venez **comprendre les enjeux fondamentaux qui existent pour votre équilibre vie privée / vie professionnelle!**

La gestion des e-mails peut en effet très vite s'avérer difficile. Les e-mails s'échangent très vite et le temps dont vous disposez pour vous y consacrer est souvent trop court.

Le flux incessant d'e-mails rend le professionnel, que vous êtes, stressé, voire épuisé. Les causes : l'« hyperconnectivité », l'incapacité à prendre de la distance par rapport aux messageries électroniques et le sentiment d'urgence permanent, propre à la société dans laquelle nous vivons.

Lors de cette formation, **recevez les astuces pour supporter ce flux, tout en restant disponible et attentif aux sollicitations.**

Cette journée vous propose de **travailler à cette déconnexion** et de comprendre les enjeux fondamentaux que celle-ci comporte pour votre équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle !

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires, dates et lieux

Toutes les sessions proposées se tiennent sur une journée entière (9h-17h30).

Dates et lieux

Mardi 28 mai 2019 : Cercle du Lac

Adresses complètes

Cercle du Lac

Boulevard Baudouin 1er, 23

1348 Louvain-la-Neuve

Frais d'inscription

290 € TTC (240 € HTVA) : participation par journée de formation

211,75 € TTC (175 € HTVA) : participation par journée de formation, tarif avocat stagiaire ou membre de l'IJE

Demande importante

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe de travail, les formateurs insistent pour que les participants aux journées de formation du 28/05, 13/06, 03/10, 07/11 et 10/12 aient **déjà suivi un module d'introduction à la CNV** ou aient participé à la première journée de formation du 9 mai ou 10 septembre 2019.

Public attendu

Avocats, magistrats, notaires, juristes d'entreprise, gestionnaires en ressources humaines, administrations publiques, médiateurs...

Formation permanente

Une demande d'agrément est en cours auprès d'AVOCATS.BE, de la Chambre nationale des notaires, de l'IJE et de la Commission fédérale de la médiation

Renseignements complémentaires

Larcier Training

formation@larciergroup.com

Numéro gratuit : 0800 39 067