

Automne 2023



Méditation & Action pour avocat.es

**Séminaire de pleine conscience pour plus de sens
& de résilience dans sa pratique du droit**



En personne ou en ligne



Les défis de l'avocat

La profession d'avocat implique conceptualisation, contrôle, compétition et créativité, mais aussi l'engagement de ses propres convictions. La confrontation de ces exigences avec les attentes parfois contradictoires du client met souvent le bien-être personnel de l'avocat à rude épreuve.

Comment gérer ces tensions et rester en harmonie avec ses propres principes ? Peut-on concilier la nécessité de la confrontation et de la persuasion avec la bienveillance ? Cette dernière est-elle compatible avec les exigences économiques actuelles et le souci de performance ?

*« La sérénité ce n'est pas le calme loin de la tempête
mais la paix au sein même de la tempête. »*

Ralph W. Emerson

La méditation pour des solutions

La pleine conscience vise à trouver le calme au sein de la tempête, à donner sens aux difficultés, à refaire surface plus sereinement pour ensuite agir avec sagesse. Cette pratique a sa place tant au niveau professionnel que personnel.

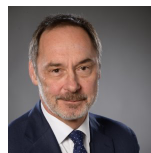
C'est un entraînement systématique du mental qui permet de développer la régulation émotionnelle, le non-jugement face à l'expérience de l'instant présent, et l'écoute active de soi et des autres.

Bienfaits du programme

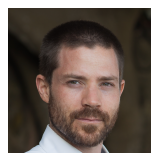
Ce programme propose des outils psycho-technologiques qui aideront l'avocat à faire face aux défis de son quotidien. De courtes présentations thématiques seront suivies de discussions et exercices pratiques autour de cas concrets liés à la profession d'avocat. Au fil des sessions, la pleine conscience s'intégrera dans toutes les activités du quotidien des participants. Cette formation vise à :

- ✓ Mieux gérer les émotions négatives et les ruminations
- ✓ Mieux se protéger de l'impact destructeur des conflits
- ✓ Développer les émotions positives et le sens de son action
- ✓ Améliorer ses compétences d'empathie et d'autocompassion
- ✓ Développer des relations interpersonnelles plus harmonieuses

Les facilitateurs



Benoît Chappuis : avocat, ancien professeur à l'Université de Genève et à celle de Fribourg, ancien associé de Lenz & Staehelin et ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Genève.



Boaz Feldman : Psychologue FSP et formateur. Il était moine Bouddhiste en Thaïlande, s'est formé à l'université de Oxford/Bangor comme instructeurs de Pleine Conscience et a enseigné le Mindful Leadership à Trinity College Dublin.



La formation sera introduite par **Monsieur Yann Hofmann**, juge au Tribunal fédéral, titulaire du CAS en *Mindfulness-Based Interventions* de l'université de Genève. Il exposera l'intérêt que la méditation peut représenter pour le juriste.



Informations pratiques

Dates : 6 workshops en personne ou en ligne de 12h15-13h45, les lundis :

18 et 25 septembre et

2, 9, 16 et 23 octobre 2023

5 pratiques en ligne de 7h-7h30, les jeudis :

21 et 28 septembre et

5, 12 et 19 octobre 2023

1 journée de 10h-17h, le samedi 14 octobre 2023

Lieu : A Genève (Maison des avocats, rue de l'athénée 4) & en ligne (zoom)

Prix : En personne : CHF 990 / membre ODAGE CHF 790 / Stagiaire CHF 225

En ligne (zoom) : CHF 690 / membre ODAGE CHF 540 / Stagiaire CHF 170

Places limitées.

Inclus : Manuel de formation & accès à la plateforme e-learning

Inscriptions : boazfeldman.com/fr/formation/enregistrement

bf@boazfeldman.com

078 964 05 06



Ce que disent les participant.es

« Les quelques rencontres [avec Benoît et Boaz] m'ont apporté tant la joie de la découverte, la force du partage, la sérénité du moment présent que l'inspiration qui me porte encore aujourd'hui dans mon quotidien professionnel et personnel. »

- B.

« Merci beaucoup pour cette magnifique expérience humaine, très enrichissante, qui permet de - tenter de - mieux se comprendre, cela en partageant les aléas de notre, néanmoins belle, profession ! »

- A.