



COMPAGNIE DES EXPERTS DE JUSTICE Près la COUR D'APPEL DE BESANÇON

SESSION DE FORMATION EJ/ETI 8

Gestion du stress et techniques de coping Pour l'expert intervenant dans le domaine pénal

Vendredi 21 juin 2024

De 09h00 à 12h00

Palais de Justice de Besançon

Salle modulable (1^{er} étage), 1 rue Mégevand, 25000 Besançon

Programme de la formation

Objectifs pédagogiques :

- Repérer les stratégies de coping
- Enrichir ses capacités d'adaptation face aux situations stressantes
- Apprendre les outils psychocorporels agissant sur l'abaissement du niveau de tension interne
- Apprendre à gérer les situations délicates et les interlocuteurs difficiles

Être capable de :

- Mieux réagir lors de situations relationnelles difficiles
- Faire face à des situations de stress.

Pour savoir :

- Se contrôler
- Se calmer

Public visé - Niveau préalable requis :

- Experts inscrits sur la liste des Experts de Justice près la Cour d'Appel ;
- Experts Traducteurs Interprètes près la Cour d'Appel ;
- Experts inscrits sur la liste probatoire des Experts de Justice près la Cour d'Appel ;
- Pour les candidats experts : avoir déposé un dossier de candidature à la Cour d'Appel ;
- Avocats ;
- Magistrats.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivi de la formation.

Contenu détaillé de la formation

09h00-09h10 Introduction

David BLOND, président de la Compagnie

09h10-09h40 Identifier et comprendre les situations stressantes

Sébastien HOF, psychologue du travail, psychothérapie intégrative - TCC

- Identifier et analyser les situations de stress

09h40-10h15 Repérer les stratégies de coping

Sébastien HOF, psychologue du travail, psychothérapie intégrative - TCC

- Apprendre à percevoir ses réactions physiques et émotionnelles dans une situation délicate
- Identifier ses propres stratégies de coping

10h15-10h30 Pause

10h30-11h15 Apprendre à gérer son stress

Sébastien HOF, psychologue du travail, psychothérapie intégrative - TCC

- Apprendre les outils psychocorporels pour prévenir les situations de stress
- Apprendre les outils permettant de traiter les conséquences de l'exposition à une situation stressante
- Apprendre les postures et les gestes simples pour ne pas perdre son calme ou le retrouver

11h15-11h50 Gérer les situations délicates, de tension

Sébastien HOF, psychologue du travail, psychothérapie intégrative - TCC

- Travailler son écoute, sa posture et sa présence pour accueillir, contenir et apaiser son interlocuteur

11h50-12h00 QCM fin de formation

Organisation de la formation

Intervenants :

- M. David BLOND, président CEJCA, expert évaluation immobilière
- M. Sébastien HOF, psychologue du travail, psychothérapie intégrative - TCC

Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques illustrés par des cas pratiques
- Apports techniques : vidéo projecteur
- Débat : questions / réponses avec la salle
- Remise de supports par voie dématérialisée

Contrôle des connaissances et reconnaissances des acquis :

- Par l'intermédiaire d'une fiche d'évaluation remplie par les participants
- Feuille d'émargement signée à la demi-journée
- Attestation de formation remise aux stagiaires en fin de journée

Durée de la formation : 3 heures (0,5 jour)

Coût de la formation :

- Membres CEJCA, postulants et avocats : 70 €
- Non membres de la Compagnie : 140 €
- Magistrats : Offert