



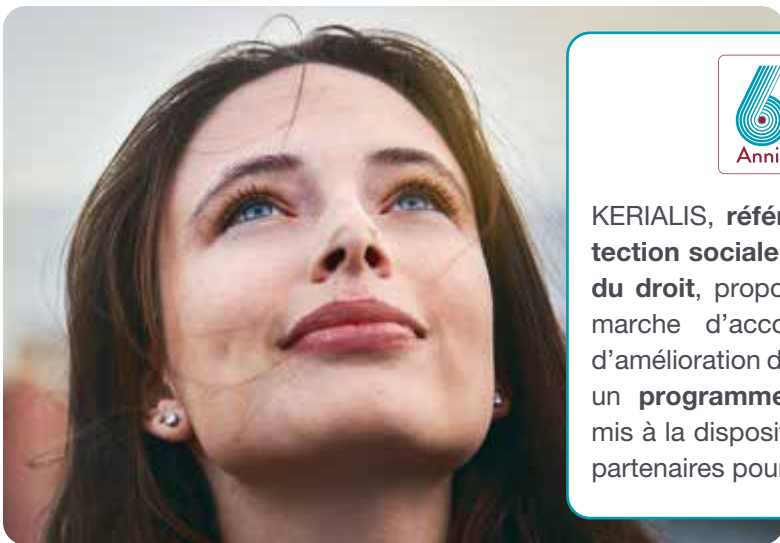
CATALOGUE FORMATIONS

POUR LA PROTECTION SOCIALE ET
LE BIEN-ÊTRE DES AVOCATS



KERIALIS
Prévoyance, Santé & Retraite





KERALIS, **référence de la protection sociale des professions du droit**, propose dans une démarche d'accompagnement et d'amélioration de la qualité de vie, un **programme de formations** mis à la disposition des Barreaux partenaires pour leurs adhérents.

Découvrez dans ce catalogue nos propositions d'interventions pensées pour apporter des **réponses concrètes aux problématiques actuelles de votre profession** et des **outils pour améliorer l'efficacité, la protection sociale et le bien-être des avocats**.

Nos formations, pratiques et spécifiques, sont structurées autour de trois axes :

- La **compréhension des enjeux clés de la protection sociale** ;
- La **découverte des solutions digitales KERALIS**, pour optimiser son exercice quotidien et valoriser son activité professionnelle ;
- Le **partage de bonnes pratiques en matière de santé et de bien-être**, pour favoriser un équilibre durable, tant sur le plan personnel que professionnel.

Nous restons à votre disposition pour les déployer au sein de votre Barreau ou créer avec vous un programme personnalisé.



Matthieu Dulucq,
Vice-président
de KERALIS

Si la formation est parfois une obligation, elle constitue avant tout une opportunité précieuse de perfectionnement et d'excellence. À travers notre catalogue, nous invitons chacun(e) à renforcer ses compétences, notamment pour se doter d'une protection sociale adaptée, répondre aux exigences d'un monde professionnel en constante évolution ou, tout aussi important, prendre soin de soi.



Béatrice Granjean,
Directrice Générale
de KERALIS

L'information et la santé de nos clients sont au cœur de nos préoccupations. Nous sommes ravis de pouvoir, à travers nos interventions, agir avec vous pour le bien-être de vos adhérents.

THÈMES ET PROGRAMMES



BIEN COMPRENDRE MA PROTECTION SOCIALE ET CELLE DE MES COLLABORATEURS



MIEUX VALORISER MON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



PRENDRE MA SANTÉ EN MAIN





LES OBLIGATIONS DE PROTECTION SOCIALE EN TANT QU'AVOCAT EMPLOYEUR



1h



En présentiel ou
en distanciel



Temps d'échange
avec les participants

Quelle couverture sociale offrir à mes employés ? Comment personnaliser la protection complémentaire en fonction de leurs besoins ?

La protection sociale est un sujet complexe et parfois difficile à appréhender. Nous vous proposons d'accompagner vos cabinets d'avocats en la matière en les informant sur les obligations en matière de protection sociale pour leurs salariés et en leur partageant tous nos conseils pratiques sur le sujet.

LES SUJETS ABORDÉS

- La **convention collective** pour les salariés des cabinets d'avocats.
- Les **risques obligatoires** de protection sociale à couvrir pour un avocat employeur.
- Comment **mettre en place la protection sociale** des salariés d'un cabinet d'avocat.





SOLENCY : PRÉSENTATION GLOBALE DE L'OFFRE DE SERVICE DIGITAL



1h



En présentiel ou
en distanciel



Temps d'échange
avec les participants

Avocats, cabinets d'avocats, faites de Solency un partenaire privilégié pour valoriser votre activité, optimiser votre temps et bénéficier d'expertises variées !

Solency fruit d'une collaboration entre KERALIS et les agences digitales WOKINE et SLOOP vous offre la possibilité de créer gratuitement votre site internet, tout en accédant à des solutions digitales pour accroître votre visibilité en ligne.

En plus de la création de sites, Solency donne accès à des contenus d'experts, spécialement conçus pour les avocats désireux de renforcer leurs compétences numériques.

LES SUJETS ABORDÉS

- La digitalisation de l'activité du cabinet.
- La rubrique E-learning pour optimiser la gestion du cabinet.
- La Marketplace pour concrétiser ses projets.
- La Base de connaissances.





SOLENCY : JE CRÉE MON SITE INTERNET



1h



En présentiel

Solency offre la possibilité aux avocats de créer gratuitement et facilement un site internet, du design à l'achat du nom de domaine.

La découverte de Solency via notre atelier vous permettra de bénéficier de la présence de nos experts pour être accompagné dans la création de votre site pendant ce temps dédié.

À NOTER

- Pour maximiser l'efficacité de la création de son site lors de l'atelier, les participants sont invités à **préparer leur contenu de base en amont**.
- Un **formulaire pré-rempli** sera mis à leur disposition pour simplifier cette étape.





INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

NOUVEAU



1h



En distanciel



Temps d'échange
avec les participants

La Communication Non Violente (CNV) est une méthode essentielle pour mieux collaborer en équipe, comprendre les besoins des parties prenantes (clients, autres équipes...) et avoir de meilleures relations au travail tout comme dans le cercle privé... Les participants apprendront les clés de cette méthode qui vise à mieux se comprendre et communiquer.

LES SUJETS ABORDÉS

- Introduction à la technique CNV et à ses bénéfices (gestion des émotions, meilleure compréhension des autres, relations apaisées...).
- Explication de la méthode, en trois parties : se comprendre, comprendre les autres et leurs besoins ainsi que communiquer de manière claire et écouter les autres.
- Appropriation de la méthode par les participants pour pouvoir l'utiliser au quotidien.
- Exemples pratiques pour utiliser la CNV au sein de sa ligne d'activité.





INSOMNIES : MIEUX LES COMPRENDRE



1h



En distanciel



Temps d'échange
avec les participants

Les insomnies ont un fort impact sur nos niveaux d'énergie, notre mémoire ainsi que notre humeur et il est donc important d'apprendre à les éviter ainsi qu'à les gérer.

Nous vous invitons à découvrir lors de cette séance les différents cas d'insomnies (avoir du mal à s'endormir, se réveiller pendant la nuit ou se réveiller tôt) et nous vous proposerons des solutions pour composer avec et les réduire afin d'avoir un sommeil le plus réparateur possible.

LES SUJETS ABORDÉS

- Mieux comprendre les différents types d'insomnies et leurs causes.
- Conseils et exercices pratiques à faire lors de la prochaine insomnie : relaxation, journaling...
- Construction d'une routine anti-insomnie individuelle et adaptée.





GÉRER SON STRESS



1h



En distanciel



Temps d'échange
avec les participants

Le stress est une réalité bien présente.

Il convient de comprendre les mécanismes et les impacts sur la santé physique et mentale pour soi et dans sa relation aux autres, en vue de mieux le prévenir et le gérer.

Cette formation, après un rappel des mécanismes du stress, vous permettra d'acquérir des outils pour le réguler.

LES SUJETS ABORDÉS

- Reconnaître les **causes et facteurs de stress** pour mieux cerner la situation stressante.
- Comprendre les **4 réactions du stress** : physiologique, émotionnelle, comportementale et mentale.
- Apprendre, par des **outils pragmatiques**, comment réguler ses réactions pour retrouver son équilibre.
- Appréhender les **3 piliers des facteurs de protection** : comportement de santé, activités de plaisir et besoins en soutien social et personnel.



BIEN MANGER AU TRAVAIL



1h



En distanciel



Temps d'échange
avec les participants

Savoir comment “bien manger” ce n’est pas toujours facile !

Au bureau, en télétravail, ou avec une lunch box, ces différentes situations seront abordées afin de choisir la bonne stratégie pour vous aider à mieux manger.

Comment ? En vous donnant les clés pour choisir votre repas mais aussi en vous partageant des idées de recettes pour préparer une lunch box aussi délicieuse que saine.

Le tout pour vous permettre de retrouver toute l’énergie nécessaire au quotidien !

LES SUJETS ABORDÉS

- Rappel des bases de la nutrition et d’une alimentation équilibrée.
- Explication des stratégies pour bien manger.
- Présentation d’idées de lunch box faciles à réaliser et à personnaliser.





ÊTRE AIDANT, ÊTRE AIDÉ



1h



En distanciel



Temps d'échange
avec les participants

Être aidant, c'est jouer un rôle essentiel dans la vie d'une personne en situation de perte d'autonomie, de dépendance ou de handicap, mais cela peut aussi entraîner des défis considérables sur le plan physique, émotionnel et juridique.

Cette conférence a pour objectif de fournir des clés pour mieux comprendre les enjeux auxquels sont confrontés les aidants au quotidien.

Vous découvrirez des informations pratiques sur la préservation de votre santé en tant qu'aidant, ainsi que sur les droits et les ressources dont vous pouvez bénéficier pour alléger votre quotidien.

LES SUJETS ABORDÉS

- Qui sont les aidants.
- Comment prendre en compte la santé des aidants.
- Information sur les droits.



VOUS AVEZ CHOISI VOTRE FORMATION ?

Découvrez maintenant les modalités pour la mettre en place.

Les engagements de chacun :



KERIALIS

Nos équipes coordonnent pour vous la sélection des intervenants et vous accompagnent dans la mise en place de l'événement (support logistique, kit de communication). Nous nous appuyons pour cela sur notre réseau de partenaires, professionnels ou structures spécialisées pour vous apporter la meilleure expertise.



VOTRE BARREAU

Vous êtes en charge de l'invitation de vos membres, de la gestion des inscriptions à l'événement et de la mise à disposition d'un espace pour la durée de l'intervention si l'intervention se fait en présentiel.

Le mode prise en charge : Vous pouvez vous référer à la convention établie entre votre Barreau et KERIALIS pour connaître le nombre de formations prévues ou nous contacter pour en savoir plus sur les conditions de mise en place d'une conférence.

Rétroplanning : Afin d'assurer la réussite de l'événement, nous vous remercions de prévoir un délai de prévenance de minimum deux mois pour l'organisation.

LES PLUS



À vos côtés à chaque étape.



Des actions clés en main ou sur mesure.



En présentiel ou distanciel selon la thématique choisie



Un kit de communication fourni



LA BONNE IDÉE



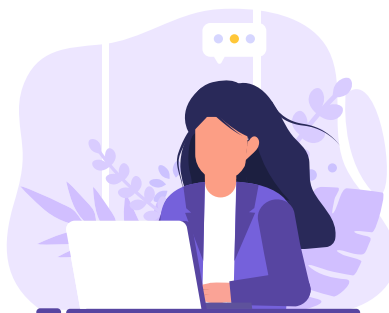
Intégrez nos interventions dans votre plan de formation en la couplant avec l'intervention d'un avocat.

Si vous souhaitez que l'une de ces interventions entre dans un programme de formation éligible au plan de formation, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre équipe.

Par exemple, en couplant la présentation Solency à l'intervention d'un avocat sur la notion de réglementation en matière digitale pour la profession, vous pourrez proposer à vos adhérents une formation éligible de 2 heures sous l'intitulé « *L'afterwork de l'avocat digital : tout savoir sur l'optimisation de votre présence en ligne et de votre image professionnelle* ».

Vous avez identifié une autre thématique en matière de protection sociale ou de prévention santé que vous souhaiteriez aborder au sein de votre barreau ?

Nous sommes à votre écoute pour échanger et bâtir avec vous une offre sur mesure.



✉ Marie-Jose VERGER : marie-jose.verger@kerialis.fr
Chargée de communication Corporate, Partenariats et RSE

✉ Marion JEUX : marion.jeux@kerialis.fr
Directrice communication KERALIS



KERIALIS : 65 ans de confiance, d'expertise et d'engagement

Depuis 1960, nous proposons des solutions en protection sociale au service de votre présent et de votre avenir. Nous plaçons l'innovation et la responsabilité sociétale au cœur de nos actions pour bâtir un futur plus solidaire et durable.

Merci pour votre confiance !



KERIALIS

Prévoyance, Santé & Retraite

KERIALIS
80, rue Saint-Lazare - 75455 Paris Cedex 09



www.kerialis.fr



Communication non contractuelle à caractère commercial | Catalogue de formations - Janvier 2025 - Photos : iStock

KERIALIS Prévoyance - Institution de Prévoyance régie par les dispositions du Titre III du Livre IX du code de la Sécurité sociale N° SIREN :

784 411 175 soumise au contrôle de l'ACPR, sié 4 Place de Budapest CS 92459 75 436 Paris Cedex 09

Siège social de KERIALIS : 80, rue Saint-Lazare – 75455 Paris Cedex 09 – Tél. 01 53 45 10 00 – www.kerialis.fr