

Retrouvez votre *équilibre*

*Un espace de pause et de clarté
pour prévenir l'épuisement professionnel*

Objectifs de l'atelier

Cet atelier en petit comité vous offre un espace de pause, de recul et de clarté pour :

- ♦ Identifier ce qui vous ressource et ce qui vous épuise au quotidien
- ♦ Évaluer honnêtement votre niveau de fatigue professionnelle
- ♦ Mieux connaître vos besoins et mobiliser vos ressources intérieures
- ♦ Acquérir des outils concrets pour prévenir le burnout
- ♦ Oser accueillir et exprimer votre vulnérabilité

Programme

- 1 Accueil convivial
Autour d'une collation, dans un cadre bienveillant
- 2 Comprendre l'épuisement professionnel
Mécanismes, signaux d'alerte et facteurs de risque
- 3 Exercices de sophrologie & coaching ciblés
Techniques pratiques et immédiatement applicables
- 4 Groupes de partage
Parole libre, échanges et intelligence collective
- 5 Pause gourmande
Pour terminer dans la douceur et la convivialité

Vos intervenantes



Aude Rabeony

Ancienne juriste · Sophrologue



Natacha Constantin

Ancienne avocate · Coach professionnelle
Lexplore Coaching

Pour qui ?

*Pour les avocats et professionnels du droit
qui ressentent le besoin de souffler, de se reconnecter
à eux-mêmes et de prendre soin de leur équilibre.*