



ÉCOLE DES AVOCATS DU GRAND OUEST

« Santé mentale des avocats : trouver le juste équilibre (2H LIVE) »

Mardi 30 juin 2026, de 11h30 à 13h30, à distance

Par Mme Marie-Laure INGOUF, Consultante et coach santé au travail, ancienne avocate

PROGRAMME

- Pourquoi la santé des avocats se dégrade-t-elle plus qu'avant ? Chiffres, causes et facteurs récurrents de stress
- Comprendre l'équilibre subtil pour une bonne santé mentale et ses conséquences en cas de déséquilibre
- Détecter les signaux d'alerte généraux
- Détecter les problèmes spécifiques (avec tests) : L'épuisement professionnel. Le traumatisme professionnel de l'avocat. La fatigue compassionnelle de l'avocat.
- Les bonnes pratiques individuelles : réguler le stress et élaborer son plan d'action
- Les bonnes pratiques collectives pour un cabinet sain
- Les solutions curatives (avec jeux pédagogiques)



Campus de Ker Lann

Contour Antoine de St Exupéry, 35172 BRUZ

02 99 67 46 67

contact@edago.fr

www.edago.fr

