

CONFÉRENCE : STRESS ET BURNOUT DANS LA PROFESSION D'AVOCAT - RECONNAÎTRE ET PRÉVENIR

Dans un environnement où la performance et la pression sont omniprésentes, le stress associé à une charge de travail importante est souvent perçu comme un signe de succès. Mais à quel moment ce stress devient-il chronique et dangereux ?

Dans le milieu du barreau, la compétition, la charge de travail et l'urgence récurrente peuvent conduire à une accoutumance au stress, masquant les signaux d'alerte jusqu'au burnout. Comment identifier ces signes et prévenir l'épuisement tout en conservant un haut niveau de performance ?

Contenu

1. Comprendre le stress et son impact
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Les facteurs de stress
 - Physiologie du stress
 - Bon stress vs stress chronique
2. Reconnaître les symptômes du stress et du burnout
 - Qu'est-ce que le burnout ?
 - Différences entre stress chronique et burnout
 - Checklist des symptômes du stress et du burnout
 - Le piège de l'adaptabilité excessive
3. Prévenir le burnout et renforcer la résilience
 - Les 3 piliers de la gestion du stress
 - Stratégies de gestion du stress

Cette conférence offrira des outils concrets et applicables pour reconnaître les signaux d'alerte du stress et du burnout, préserver l'énergie, maintenir l'efficacité et éviter le piège de l'usure professionnelle.