

19  
JUN  
2025

QVB



# LE PROGRAMME

# DE LA MATINÉE



La journée du bien-être des avocats a pour objectif de promouvoir la santé mentale et physique des avocats, de leur offrir des outils de gestion du stress ainsi que de leur cabinet et de leur permettre de mieux concilier vie professionnelle et personnelle dans un environnement exigeant.

**8h30**

## ACCUEIL PETIT-DÉJEUNER

### STAND 1

**9h00**

**ATELIER 1** : Aperçu sur les croyances des avocats : trouver son alignement  
*Virginie ALDIAS-LOUBIER*

**9h45**

**ATELIER 2** : Gestion du stress et des émotions  
*Émilie OLIVIER*

**10h00**

**ATELIER 3** : Aperçu des méthodes de gestion du temps et d'énergie  
*Virginie ALDIAS-LOUBIER*

**10h45**

**ATELIER 4** : Renforcement de la confiance en soi et prise de parole  
*Émilie OLIVIER*

### STAND 2

**9h00**

**ATELIER 5** : Un bon son sommeil pour une journée active  
*Virginie FRANCESCHI*

**9h45**

**ATELIER 6** : Initiation à la sophrologie  
*Clémentine JOACHIM*

**10h30**

**ATELIER 7** : Un bon son sommeil pour une journée active  
*Virginie FRANCESCHI*

**11h15**

**ATELIER 8** : Initiation à la sophrologie  
*Clémentine JOACHIM*

### STAND 3 - ATELIERS INDIVIDUELS

**de 9h00 à 11h00 (durée 20 mn)**

**ATELIER 9** : Découverte de la réflexologie  
*Caroline LONCHAMP*

**de 11h00 à 13h00 (durée 20 mn)**

**ATELIER 10** : Ostéopathie  
*Lucas PIRONTI*

### STAND 4

**9h00**

**ATELIER 11** : Bouger pour penser mieux : lutter contre la sédentarité et ses effets invisibles  
*Corpo Box*

**9h45**

**ATELIER 12** : Mieux travailler avec le numérique et l'intelligence artificielle  
*Corpo Box*

**10h30**

**ATELIER 13** : Tenir sous pression : s'ancrer, bouger, récupérer  
*Corpo Box*

**11h15**

**ATELIER 14** : Émotions, charge mentale et autorégulation  
*Corpo Box*

### STAND 5

**9h00**

**ATELIER 15** : Parler en public sans se cramer  
*Laeticia ARMANGE*

**9h45**

**ATELIER 16** : Les allergies relationnelles  
*Chrystelle RICHTER*

**10h30**

**ATELIER 17** : Parler en public sans se cramer  
*Laeticia ARMANGE*

**11h15**

**ATELIER 18** : Les allergies relationnelles  
*Chrystelle RICHTER*

### CONFÉRENCES

**9h00**

Gérer son stress pour rester maître de soi  
*Stéphanie GANTOU*

**10h00**

Santé au travail des indépendants  
*GIMS*

**11h00**

Flow Positif, danse méditative  
*Pamela FICARA*

# LE PROGRAMME

# DE L'APRÈS MIDI



## STAND 1

**14h00**

**ATELIER 19** : Identifier ses stresseurs internes pour être plus serein au travail

*Joanne DAKESSIAN*

**14h45**

**ATELIER 20** : Apprendre à dire non

*Joanne DAKESSIAN*

## STAND 2 - ATELIERS INDIVIDUELS

**de 13h30 à 17h00 (durée 20 mn)**

**ATELIER 21** : Séances de réflexologies

*Émilie GUITTARD*

## STAND 3 - ATELIERS INDIVIDUELS

**de 13h30 à 16H00 (durée 15 mn)**

**ATELIER 22** : Massage AMMA

*Moussa MOKRAOUI*

## STAND 4

**14h00**

**ATELIER 23** : Bouger pour penser mieux : lutter contre la sédentarité et ses effets invisibles

*Corpo Box*

**14h45**

**ATELIER 24** : Mieux travailler avec le numérique et l'intelligence artificielle

*Corpa Box*

**15h30**

**ATELIER 25** : Tenir sous pression : s'ancrer, bouger, récupérer

*Corpo Box*

**16h15**

**ATELIER 26** : Émotions, charge mentale et autorégulation

*Corpo Box*

## STAND 5 - ATELIERS INDIVIDUELS

**de 14h00 à 17h00 (durée 15mn)**

**ATELIER 27** : Coaching, prise de parole

*Laeticia ARMANGE*

## CONFÉRENCES

**14h00**

Utiliser l'IA pour diminuer sa charge mentale

*Patrice HUMBERT*

**de 15h30 à 16h45**

Initiation à l'analyse des pratiques professionnelles

*Shirley LETURCQ*