

Série de webinaires : S'adapter en temps de crise
**RÉPONDRE AU STRESS : APPRENDRE
À DÉJOUER LES RÉACTIONS NÉFASTES**

**WEBINAIRE
EN DIRECT**

LE MERCREDI 1^{er} AVRIL 2020 | DE 13 h 30 À 14 h 30 (HEURE DE L'EST)

INSCRIPTION : <https://www.jedonneenligne.org/ciaj-icaj/webhealth4fr/>
COÛT : Gratuit, mais il est obligatoire de remplir le formulaire d'inscription.

CONFÉRENCIÈRE

NATHALIE MARTIN, M. Éd., c.o., présidente, [Enjeux carrière](#)

Modératrice : Lynne Robichaud, Chef, service aux membres et administration, [ICAJ](#)

APERÇU

Être avocat à notre époque peut causer un stress exacerbé par le COVID-19. Comment continuer à vivre dans le présent alors que l'avenir est incertain ? Comment pouvons-nous protéger notre santé mentale face à des informations en constante évolution et s'adapter en temps de crise? Ce webinaire livrera de multiples outils simples, pratiques et concrets qui modifieront nos pensées et nos façons d'agir. Vous y apprendrez entre autres à réagir au stress en déjouant les réactions néfastes grâce à l'Acronyme ARC :

A : Apaiser son stress

R : Recadrer ses pensées de façon constructive

C : Cultiver son agilité psychologique

À PROPOS

Nathalie Martin dirige la firme Enjeux Carrière. Elle est conseillère en gestion de carrière en plus d'être coach, formatrice, conférencière et auteure. Détentrice d'une maîtrise en orientation de l'Université de Sherbrooke, elle œuvre en gestion de carrière et réadaptation depuis plus de 25 ans. Spécialiste du stress au travail, elle intervient quotidiennement auprès des travailleurs qui présentent des troubles de santé mentale, particulièrement l'épuisement professionnel, les troubles d'adaptation, la dépression ainsi que les remises en question à l'égard du travail et de la carrière. Son livre dont le titre provisoire est « Stress au travail : comment rebondir » paraîtra en France en août 2020 et sera distribué dans toute la francophonie.

NOTE

Le lien permettant d'accéder à la plateforme et le mot de passe seront transmis à chaque participant par courriel 48 h avant l'événement. Il est préférable de tester la plateforme au préalable.

HEURE DE DIFFUSION SELON LES DIFFÉRENTS FUSEAUX HORAIRES :

HP	de 11 h à midi	HR	de midi à 13 h	HC	de 13 h à 14 h
HE	de 13 h 30 à 14 h 30	HA	de 14 h 30 à 15 h 30	HT	de 15 h à 16 h

Ce webinaire est réalisé en collaboration avec :



Enjeux
CARRIÈRE