

Herramientas de bienestar para la Procura



**Centro de Estudios
Procuradores**





Cómo gestionar el estrés con eficacia en tiempos de incertidumbre

Descripción:

Los profesionales de la procura están sometidos a mucha presión y a numerosos estresores como el control riguroso de los plazos, los constantes cambios normativos, la competitividad del sector, la adaptación a las nuevas tecnologías, las crecientes exigencias de los clientes y el proceso de transformación de la Justicia. Sin duda, la pandemia del COVID-19 no ha hecho sino agravar la sensación de estrés constante e intenso. En este contexto de alta exigencia y complejidad, cuidar de la salud física y mental es indispensable para que los procuradores puedan desempeñar su labor con eficiencia.

Objetivos:

A lo largo del taller aprenderemos qué es el estrés, cómo va desplegando sus efectos nocivos y cómo podemos gestionarlo de un modo eficaz, evitando que nos desgaste y nos cause perjuicios irreparables, tanto a nivel mental, emocional y físico. Asimismo, practicaremos algunos ejercicios para reducir la activación que el estrés provoca en nuestro organismo, recuperando energía y equilibrio.

Contenido:

- Ejercicio inicial.
- Qué es el estrés y cómo reconocerlo en sus diferentes fases.
- Claves para afrontar el estrés de forma operativa y práctica.
- Ejercicio anti-estrés.
- Espacio de preguntas y debate.

Duración y formato:

1 hora 30 minutos. Modalidad webinar online.

“En tiempos de cambios radicales, quienes estén abiertos al aprendizaje heredarán el futuro, mientras que aquellos que creen saberlo todo estarán bien equipados para vivir en un mundo que ya no existe”.

Eric Hoffer

Facilitador del taller

Ferran García de Palau García-Faria

- Responsable del área de Mindfulness, crecimiento personal y servicios in-company de PSICOTOOLS.
- Director de formación del Ilustre Colegio de Procuradores de Barcelona.
- Comisionado de Técnicas y Prácticas de Bienestar del Instituto de Salud Mental de la Abogacía.





la salud al servicio de l@s profesionales

fgarciadepalau@psicotools.es
+34 630 981 551

Avda. Vallcarca 196, bajos
08023 Barcelona