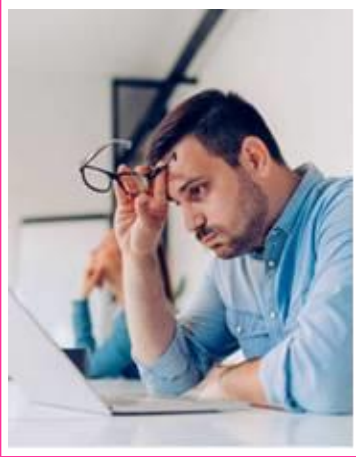




Formació

ICATER SALUT



Comunicació núm. 19/2021 – 10 de març de 2021

Gestió de l'estrès. Pautes d'autocura i de gestió emocional dins i fora dels jutjats. En línia. Divendres 19 de març a les 12 h via TEAMS, amb Eva Garcia Cots, psicòloga, infermera i docent. [Inscriu-t'hi ara! \(durada sessió, 1h 30'\)](#)

Comencem amb aquesta conferència en línia el [cicle de formacions ICATER SALUT](#), una col·laboració de l'ICATER amb el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya que creiem que ens pot ajudar donant-nos eines d'autoconeixement i de gestió de l'estrès professional que patim sovint molts dels i de les professionals jurídics.

L'exercici de l'advocacia està lligat íntimament a l'estrès: professionals que constantment estan actualitzant-se, solucionant problemes aliens, fent front a jornades laborals interminables, molts cops sense horaris, i lidiant, per un costat, amb clients preocupats, angoixats o enfadats, i, per altre, amb jutges, parts contràries i altres col·legues de professió amb qui poden viure situacions de molta tensió... A més, molts cops es troben fent com gairebé psicòlegs o consultors dels clients, sentint les seves queixes, els seus problemes i sostenint les seves frustracions i pors. I, per si tot això no fos suficient, s'ha de trobar l'equilibri entre la vida personal i la laboral, amb uns límits, de vegades, difusos, que incrementen l'estrès i l'esgotament del professional. Però què passa si, de propina, afegim una pandèmia que ha afectat tots els àmbits de la nostra vida?

- **Objectius:**

- Conèixer l'estrès i com pot desencadenar en trastorns com ansietat, depressió, síndrome de burnout, problemes cardíacs, de la son, etc.
- Facilitar eines pràctiques de gestió emocional (angoixa, frustració, ràbia...) que tant poden servir per a la vida personal com professional.
- Aprendre recursos, estratègies i pautes d'autocura per prevenir l'aparició de possible psicopatologia i millorar la nostra pròpia salut mental, sobretot en temps de pandèmia.
- Promoure l'autoconeixement del professional per tal de detectar en un mateix l'aparició precoç dels trastorns originats per l'estrès i poder evitar possibles complicacions.

- **Ponent:** Eva Garcia, col·legiada COPC 18954. Psicòloga sanitària, infermera i docent.
- **Preus:** 10€ membres ICATER, 30€ Altres, Gratuït per alumnes EPJ 2019-20 i 2020-21

[INSCRIU-TE ARA CLICANT AQUÍ](#)

