



# Formació ICATER SALUT



Comunicació núm. 23/2021 – 7 d'abril de 2021

**L'ansietat: com ens pot afectar i què fer per gestionar-la millor. En línia. Divendres 16 d'abril a les 12 h via TEAMS, amb Glòria Gonzàlez Joseph, psicòloga, infermera i docent. Inscriu-t'hi ara! (durada sessió, 1h 30')**

Continuem amb aquesta Formació en línia el **cicle de formacions ICATER SALUT, una col·laboració de l'ICATER amb el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya** per ajudar els i les professionals de l'Advocacia amb eines i estratègies d'autoconeixement i de gestió emocional.

En un moment especialment difícil com el que vivim, es fa encara més necessari, si és possible, prendre consciència d'una altra pandèmia que acompanya a la nostra societat, **l'ansietat**.

Es podria pensar que, moltes vegades, l'ansietat apareix de manera gairebé inherent al nostre ritme de vida. I tot i que en part és així, tendim a normalitzar-ho tant en el nostre dia a dia que no som conscients de les conseqüències de l'ansietat fins que molts cops ja han aparegut, amb tot el que això pot implicar.

A més a més, **existeixen certs àmbits i circumstàncies que poden afavorir encara de manera més especial l'aparició de l'ansietat**. En aquest sentit, els estudis indiquen que **l'àmbit professional de l'advocacia és un d'ells**. Per tot això, aquesta és una formació orientada als professionals de l'advocacia per tal que puguin conèixer més sobre què és i com ens afecta l'ansietat i, especialment, aprendre algunes estratègies per poder gestionar-la millor.

- **Objectius:**

- Saber què és l'ansietat i com ens afecta. Quina és la seva funció adaptativa i quan deixa de ser-ho.
- Prendre consciència sobre quines són les respostes instintives que habitualment tendim a tenir davant de l'ansietat i com, molt sovint, aquestes mantenen i fins i tot poden empitjorar la situació.
- I finalment, proposar un altre tipus de relació amb la nostra ansietat, que sigui molt més funcional. Així com algunes estratègies específiques d'autocura, mindfulness i regulació emocional que podem aplicar per una millor gestió de l'ansietat.

- **Ponent:** Glòria Gonzàlez Joseph, col·legiada COPC 10312. Psicòloga sanitària.

- **Preus:** 10€ membres ICATER, 30€ Altres, Gratuït per alumnes EPJ 2019-20 i 2020-21

**INSCRIU-TE ARA CLICANT AQUÍ**