



Formació

COM GESTIONAR ELS CANVIS I LES CRISIS SENSE POR AL FRACÀS

Taller de prevenció i benestar emocional i mental.

Com vius els canvis a nivell emocional?
T'adaptes amb facilitat o et generen angoixa?
I, enfront de les crisis, t'agradaria sortir-ne reforçat?
Vols evolucionar aprenent a gestionar els canvis amb èxit?



Comunicació núm. 25/2023 – 18 de setembre de 2023

[Com gestionar els canvis i les crisis sense por al fracàs: taller de prevenció i benestar emocional i mental per a advocats i advocades. Divendres, 29 de setembre, de 10 a 13.30 h a la sala d'actes. Inscriu-t'hi ara! \(adreçat als col·legiats/des de Terrassa i Sabadell\)](#)

D'acord amb les directrius del pla d'acció del Consell de l'Advocacia Catalana previst per aquest any 2023, s'està assolint el compromís ferm de vetllar pel benestar físic i emocional dels advocats i les advocades, que es pot veure alterat de forma significativa com a conseqüència de les diferents situacions a les que s'han d'enfrontar diàriament, la qual cosa pot afectar al correcte exercici de la professió.

Per aquest motiu el Consell de l'Advocacia Catalana amb el suport d'Alter Mútua, ha preparat aquesta Formació presencial amb l'objectiu d'abordar de forma preventiva i/o precoç aquells estats, situacions i/o tensions que qualsevol advocat/da pugui patir i que li impedeixin treballar de forma efectiva, productiva i fructífera. Objectius:

- Desenvolupar habilitats per a afrontar els canvis i les crisis sense por.
- Reduir el nivell d'estrès i ansietat enfront dels canvis i adversitats.
- Treballar amb els nivells d'ego per a accedir a l'essència de cadascú, millorant l'autogestió emocional i relacional.
- Ajudar a descobrir els talents i qualitats ocultes davant l'adversitat, com a font d'autoconeixement i per aconseguir més seguretat i autoconfiança professional.
- Potenciar la creativitat a través de re-significar el concepte d'èxit i fracàs professional, per sortir de la zona de confort i sentir-se més receptiu en el moment d'assumir nous reptes.

Sessió adreçada a qualsevol professional que hagi o vulgui formar-se per potenciar la creativitat, assumint el fracàs com una forma d'aprendre i millorar i sent més receptiu a l'hora d'assumir nous reptes.

Lloc: Sala d'actes del Col·legi

Dates i horari: Divendres 29 de setembre, de 10 a 13.30 h.

Preu inscripció: 10€ col·legiats/col·legiades. 30€ altres. Gratuït alumnes EPJ ICATER 2021/22 i 2022/23.

[INSCRIU-TE ARA A LA PLATAFORMA DEL CICAC CLICANT AQUÍ](#)