Ilustre Colegio de la Abogacía de Bizkaia
Bizkaiko Abokatuen Elkargo Ohoretsua

Taller de Gestión Emocional

Síndrome Postvacacional

Cómo aliviar la vuelta al trabajo

Objetivos:

- ✓ Aprender a auto diagnosticar el síndrome postvacacional e identificar las causas que lo generan.
- ✓ Aprender a prevenir y aliviar el malestar psicológico de la vuelta al trabajo a partir de acciones saludables que favorecen nuestro bienestar.
- ✓ Poner en práctica la planificación y la priorización como herramientas de gestión del tiempo que permiten recuperar el control de las tareas.

Contenidos:

1. **Síndrome postvacacional:**
   - ¿Qué es? Nociones básicas.
   - Test de autodiagnóstico rápido.
   - Síntomas físicos y psicológicos.
   - ¿Sufro de síndrome postvacacional?
   - Causas.
   - Esquemas previos.
2. **Cómo prevenir el síndrome postvacacional:**
   - Planifica.
   - Delega.
   - Garantiza la continuidad.
3. **Cómo aliviar las molestias de la vuelta al trabajo:**
   - Consejos y buenas prácticas.
   - Un plan motivacional, el camino hacia el bienestar.
4. **Aplicación de herramientas de la gestión del tiempo:**
   - Objetivos, planificación y priorización.

MAITE CASADO, Psicóloga

Jueves 28 de septiembre de 2023

De 15.30 a 17.30 horas – Salón de actos del ICABizkaia

ESCUELA DE PRÁCTICA JURÍDICA / PRAKTIKA JURIDIKORAKO ESKOLA
"Pedro Ibarreche" 94 435 62 07 epj@icabizkaia.eus

Colabora: Santander Justicia + info

Derechos de inscripción: 20,00 €
Inscripción: