Ilustre Colegio de la Abogacía de Bizkaia
Bizkaiko Abokatuen Elkargo Ohoretsua

Cómo recuperar la vitalidad en mi trabajo

Jueves 26 de octubre 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

Taller de Gestión Emocional para Abogadas/os

OBJETIVOS:

1. Aprender a **autodiagnosticar síntomas de estrés** en el trabajo y a identificar las causas que lo generan.

2. Aprender a **prevenir y aliviar el malestar** psicológico de la actividad laboral a partir de acciones saludables que favorecen nuestro bienestar.

3. Poner en práctica **la planificación y la priorización** como herramientas de gestión del tiempo que permiten recuperar el control de las tareas.

MAITE CASADO, Psicóloga

Colabora: Santander JUSTICIA + info

CONTENIDOS:

1. **Pérdida de la vitalidad en mi profesión:**
   - ✓ Identificación de la naturaleza de mi puesto de trabajo.
   - ✓ Test de autodiagnóstico del estrés.
   - ✓ Síntomas físicos y psicológicos.
   - ✓ Causas.
   - ✓ Esquemas previos.

2. **Cómo prevenir el síndrome burn out:**
   - ✓ Consejos y buenas prácticas.
   - ✓ Un plan motivacional, el camino hacia el bienestar.

3. **Aplicación de herramientas de la gestión del tiempo:**
   - ✓ Objetivos, planificación y priorización.
   - ✓ Delegación y liderazgo.

Derechos de inscripción: 20,00 €
Inscripción: