Ilustre Colegio de la Abogacía de Bizkaia
Bizkaiko Abokatuen Elkargo Ohoretsua

21 DE ABRIL DE 2026

De 16.00 a 18.00 h
Sala rosa, 3ª planta ICABizkaia

MINDFULNESS

Herramientas de **prevención** y **gestión** del **Estrés**.

SUSANA ZABALLA
Economista. MBA por ESIC. Consultora. Instructora acreditada de Mindfulness y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford.

> El ejercicio profesional de la Abogacía se desarrolla a menudo en un entorno de conflicto y hostilidad.

> Más del 80% de las/os abogadas/os, consideran que tienen un riesgo muy elevado de **estrés**.

> Es de vital importancia contar con herramientas que permitan **prevenir el malestar** y aprender a **cultivar la calma y la claridad mental** para desarrollar una práctica jurídica sostenible, eficaz y saludable.

¿Qué es y como se práctica Mindfulness?
Beneficios para afrontar las situaciones de estrés, generar resiliencia y trabajar el auto-cuidado

Más información:
ESCUELA DE PRÁCTICA JURÍDICA "Pedro Ibarreche"
Tel. 94 435 62 07 epj@icabizkaia.com

Colabora: Santander JUSTICIA + info

Derechos de inscripción:

30,00€ Colegiadas/os ICABizkaia
25,00€ Colegiadas/os ICABizkaia de menos de 5 años.
50,00€ otros.

Inscripción: