



IL·LUSTRE COL·LEGI DE
L'ADVOCACIA DE LLEIDA



Tallers de Coaching i Regulació Emocional

Taller: La gestió emocional en l'advocacia

Divendres, 23 de febrer, de 17 a 19 hores

Objectiu: Facilitar eines útils per a assumir la pròpia responsabilitat emocional amb plenitud.

Continguts del Taller:

- Risc de Burnout o la síndrome del treballador cremat en l'exercici professional de l'Advocacia. Autoprotecció.
- Afectació Emocional. Tenim opcions?
- Els pilars de la ventilació emocional en l'exercici professional de l'Advocacia: distància, relacions, espai i temps (DRET)
- Hàbits saludables a l'Advocacia

Taller: La gestió de l'estrès en l'Advocacia

Divendres, 2 de març de 2018, de 17 a 19 hores

Objectiu: Facilitar eines per tal d'evitar els efectes negatius de l'estrès professional en l'exercici de l'Advocacia.

Continguts del Taller:

- Estrès i Programació NeuroLingüística.
- Intel·ligència Emocional aplicada a l'àmbit professional de l'Advocacia.
- Tècniques de relaxació:
- Mindfulness, silenci, delimitació d'espais propis.
- Els riscos de la hiper connexió i la "intoxicació".
- És el mòbil smartphone un estressor disruptiu?

Taller: L'empatia en l'Advocacia

Divendres, 9 de març de 2018, de 17 a 19 hores

Objectiu: Aprendre les tècniques per tal d'ésser més empatis i practicar l'empatia en l'entorn personal i professional.

Continguts del Taller:

- Empatia que és i perquè em serveix.
- Una eina d'Intel·ligència Inter-Personal.
- Teoria i pràctica de l'empatia.

Taller: Autoestima, l'estructura fonamental

Divendres, 16 de març de 2018, de 17 a 19 hores

Objectiu: Fomentar l'autoestima personal i professional en l'àmbit de l'advocacia.

Continguts del Taller:

- Acceptació i Auto acceptació.
- Els pilars de l'autoestima
- L'incertesa vital i l'incertesa professional, vivències humanes.

Xavier Liñán
Expert Universitari en Coaching

