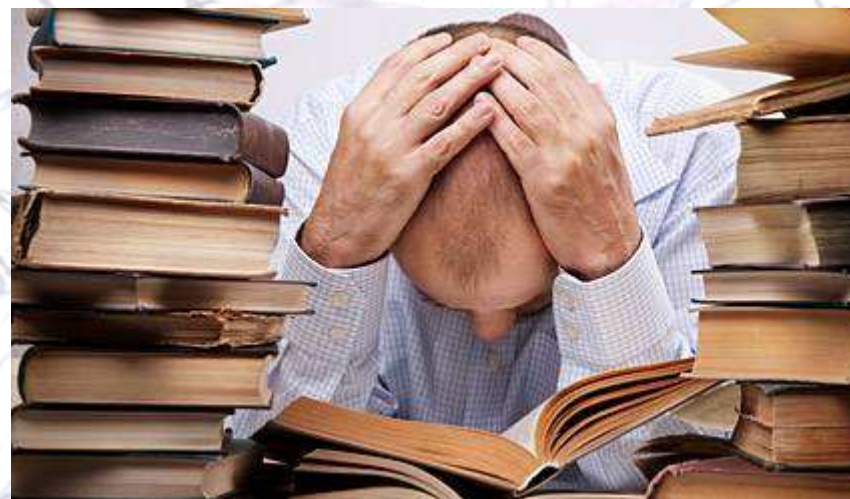




Ilustre Colegio de la
Abogacía de Bizkaia
Bizkaiko Abokatuen
Elkargo Ohoretsua

Ciclo de Talleres de

Gestión Emocional para Abogadas/os



ESCUELA DE PRÁCTICA JURÍDICA / PRAKTIKA JURIDIKORAKO ESKOLA

"Pedro Ibarreche"

☎ 94 435 62 07

✉ epj@icabizkaia.eus

Colabora:



+ info



26 de septiembre, 3 y 10 de octubre 2022



De 16.00 a 18.00 horas

Taller 1:

Lunes 26 de septiembre de 2022

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Nerea Laburu

Objetivos:

- Analizar qué es el estrés y sensibilizar sobre la importancia que tiene en nuestro entorno, así como sus repercusiones sobre nuestra salud (persona y profesional).
- Prevenir y gestionar las situaciones de estrés profesional mediante recursos y herramientas que permitan contribuir al bienestar.

Contenidos:

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Conoces qué es lo que te estresa? Diagnóstico personal.
- ¿Qué repercusiones tiene en ti, en el equipo, en la organización?
- ¿Cómo lo gestionas? Recursos para la prevención y gestión del estrés profesional.

Taller 2:

Lunes 3 de octubre de 2022

CÓMO MEJORAR LAS DIFICULTADES QUE SE NOS PRESENTAN AL HABLAR EN PÚBLICO Y REDUCIR EL MALESTAR ASOCIADO

Noelia Labordeta

Objetivo:

Entender los bloqueos que se pueden dar a nivel interno cuando tenemos que hablar en público, reducir el malestar asociado y adquirir herramientas facilitadoras.

Contenidos:

- Detectando obstáculos cognitivos (creencias limitantes) y creencias potenciadoras.
- La gestión emocional del miedo.
- Herramientas para hablar en público de forma consciente y con mayor seguridad.

ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

Maite Casado

Objetivo:

Aprender a auto-diagnosticar nuestra situación personal en cuanto al meno de nuestro tiempo y conocer las pautas para la organización y gestión eficaz del tiempo.

Contenidos:

- Nuestra relación con el tiempo.
- Ladrones de tiempo.
- Claves para la gestión del tiempo.
- Planificación. Priorización de tareas. Importante y urgente.

Información general:

- Lugar: Salón de actos del ICABizkaia
- Horario: De 16.00 a 18.00 horas
- Derechos de inscripción:
 - Ciclo completo (3 talleres) 75,00 €
 - Taller individual (1 sesión) 30,00 €

▪ Inscripción: 

▪ Ponentes:

- ✓ **MAITE CASADO DE LA FUENTE**
- ✓ **NOELIA LABORDETA HERCE**
- ✓ **NEREA LABURU HERNÁNDEZ**

Psicólogas. Formadoras en el ámbito de RRHH y para el desarrollo de personas.