



Ilustre Colegio de la
Abogacía de Bizkaia
Bizkaiko Abokatuen
Elkargo Ohoretsua

Curso Básico de **Mindfulness** para reducir el estrés en la práctica jurídica

Lunes 30 de enero, 6 - 13 - 20 y 27 de febrero de 2023 - (5 días / 10 horas)

De 16.30 a 18.30 h



ESCUELA DE PRÁCTICA JURÍDICA / PRAKTIKA JURIDIKORAKO ESKOLA

"Pedro Ibarreche"

☎ 94 435 62 07

✉ epj@icabizkaia.eus

Colabora: **AON**
Empower Results® + info

Programa

Sesiones

1

¿Cómo funciona el sistema humano? Relación entre bienestar y desempeño.
¿Qué es y cómo se práctica Mindfulness? Beneficios para una práctica consciente.

2

¿Cómo percibimos la realidad? ¿Cómo se forman los sesgos? Sesgos cognitivos.
Formas de reducir el prejuicio para trabajar la equidad y la ética en la práctica jurídica.

3

Identificación emocional.
¿Qué son las emociones y cómo influyen en el comportamiento?

4

¿Qué es el estrés?
Herramientas de prevención y gestión.

5

Desarrollando empatía: Escucha y comunicación empáticas.
Situaciones difíciles: Trabajando la calma para una negociación efectiva.

SUSANA ZABALLA

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

Objetivos:

Conocer cómo funciona nuestro organismo y cómo se desencadena el estrés en cada caso individual.

Comenzar con la práctica del Mindfulness como herramienta fundamental para desarrollar resiliencia ante el estrés, trabajar el autocuidado y mejorar las relaciones con la clientela, cultivando la escucha y la comunicación conscientes.

Metodología:

El programa se basa en la estructura de trabajo diseñada por Jon Kabat Zinn, profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts y fundador de la Clínica para la reducción del estrés y creador del programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness y en el programa "Essential Mindfulness for lawyers" de la Universidad de Berkeley.

Los ejercicios, prácticas y herramientas propuestas tienen base científica avalando su eficacia en el desarrollo de competencias para incrementar el bienestar y reducir el estrés.

Información General

Fechas: 30 de enero
6 - 13 - 20 y 27 de febrero

Horario: De 16.30 a 18.30 h

Lugar: 5ª planta del ICABizkaia
(Rampas de Uribitarte 3. Bilbao)

Derechos de inscripción:
110 € Colegadas/os ICABizkaia
150 € Otros

Plazas limitadas por riguroso orden de inscripción.

Se facilitarán lecturas en pdf, vídeos y audios con ejercicios para continuar el aprendizaje de forma individual.

Inscripción:

