

Temat szkolenia: „Jak radzić sobie ze stresem i budować odporność psychiczną w prawniczym świecie?”

Wykładowca: Bartosz Jakimiec Prezes Polskiego Instytutu Mindfulness

Po szkoleniu adwokat:

- rozumie potrzebę dbania o dobrostan i codzienną regenerację
- zna i rozpoznaje stresory w życiu adwokata,
- potrafi rozpoznawać objawy stresu i odpowiadać na nie ze spokojem i równowagą,
- zna i wykorzystuje narzędzia służące radzeniu sobie ze stresem w codziennej praktyce prawniczej,
- potrafi każdego dnia budować odporność psychiczną.

Agenda szkolenia:

1. Sens dobrostanu - dlaczego warto nauczyć się radzić sobie ze stresem w praktyce adwokackiej i jak to wpływa na efektywność i jakość pracy?
2. Rola i funkcje stresu - po co nam stres i jak sprawić, żeby nas wspierał w codziennej pracy?
3. Stresory w życiu prawnika - czy życie prawnika jest stresujące?
4. Objawy stresu - po czym poznać, że się stresujesz?
5. Plan na stres - jak radzić sobie ze stresem i budować odporność psychiczną każdego dnia?