



TALLER

“Com sobreviure a l’estrès de les professions jurídiques amb l’ajuda del Mindfulness”

29 de juny de 18:00h a 19:30 a l’IDEC

Ponent: Ferran García de Palau

Advocat. Expert en creixement personal. Director del CEP

En el context actual d’una societat molt exigent i una vida carregada de responsabilitats i ocupacions, estem sotmesos a nombrosos factors d’estrès que ens fan sentir sota pressió. De forma particularment intensa, els professionals del món jurídic viuen gran part del temps abocats a una activitat frenètica condicionada per una elevadíssima exigència amb la sensació que no poden estar en tot moment al cent per cent de concentració i rendiment, amb el risc de cometre errades que comportin greus conseqüències.

Els terminis peremptoris i urgents, el flux constant de correus electrònics, les trucades, les reunions amb clients, les actuacions en seu judicial, les freqüents novetats legislatives i jurisprudencials o la necessitat d’una formació continuada permanent, són algunes de les circumstàncies que generen estrès entre els professionals de l’entorn jurídic. A tot això s’hi ha de sumar la complicada conciliació familiar degut a les esgotadores jornades de feina.

La preocupació per trobar mecanismes d’afrontament de l’estrès i d’atenuació dels seus efectes per suportar-ho de forma sostenible ha fet que la pràctica del Mindfulness s’hagi estès com una forma de viure amb més consciència i atenció, podent relacionar-se de forma directa amb tot allò que succeeixi en el moment present i, com a conseqüència, guanyar en poder de decisió, responent als esdeveniments estressants enlloc de reaccionar de forma automàtica, irreflexiva.

Mindfulness (que es pot traduir com “atenció plena” o “consciència plena”) és una forma de viure la realitat, donant-nos l’oportunitat de treballar conscientment amb l’estrès, el dolor, la malaltia, la pèrdua o els desafiaments personals i professionals de la vida. Quan no posem atenció, ens trobem més preocupats pel que va succeir o pel que encara no ha passat, causant descuits, oblit i errades per manca de concentració i aïllament personal, tot incorrent en reaccions inadequades i no desitjades.

La pràctica del Mindfulness permet que, malgrat experimentar quelcom estressant, desagradable o irritant, puguem estalviar-nos el patiment afegit d’haver d’aconseguir que aquestes circumstàncies desapareguin i desenvolupem la resiliència, adaptant-nos millor a les adversitats i desplegant estratègies més eficaces i positives.

L'atenció plena constitueix, sense dubte, una poderosa eina per als professionals jurídics, per ajudar-los a connectar amb els seus recursos interns, recuperant l'equilibri intern enmig de totes les pressions quotidianes, adquirint una major capacitat de discerniment davant de situacions i decisions compromeses, alhora que potencia l'amabilitat cap a un mateix i cap als altres, així com la Intel·ligència emocional.

Basada en les tradicions de meditació budista, la pràctica de Mindfulness va ser introduïda en Occident a finals dels anys 70 amb la finalitat de tractar pacients que patien elevats nivells d'estrès. En els darrers anys, els programes de Mindfulness s'han estès per tot el món i han estat incorporats amb èxit als despatxos professionals, les empreses, les institucions i les escoles, avalats per les nombroses evidències científiques dels seus beneficis.

Preu del taller: gratuït.

Per a més informació i inscripcions, dirigiu-vos al Centre d'Estudis de la Procura (CEP) escrivint un correu electrònic a cep@icpb.es.