



LYCEVM^{Srl}

Clinica, Formazione, Consulenza Aziendale

“MINDFULNESS E GESTIONE DELLO STRESS NELLE PROFESSIONI LEGALI”

Tutti ci sentiamo stressati a volte, ma ognuno di noi reagisce in modo differente alle pressioni ambientali. Inoltre non tutto lo stress è negativo: in molti casi, al contrario, può diventare un fattore motivante, con pressioni positive sulla performance.

Il professionista legale, in virtù di alcune caratteristiche proprie di questo settore, è esposto a grandi quantità di stress negativo, con ripercussioni sia a livello fisico che psichico. Le pressioni emotive del cliente, la complessità di alcuni casi, l'infinito carico orario quotidiano, e l'approccio perfezionistico rendono la professione legale stressante per la maggior parte dei professionisti.

Conoscere lo stress e le modalità attraverso cui si manifesta è la strategia più efficace per gestirlo, trasformandolo in *positive stress*, e migliorando di conseguenza la performance.

Calendario

VENERDI 16 NOVEMBRE 2018 - dalle ore 14.00 alle ore 17.30.

**E' STATO ATTRIBUITO N° 1 CREDITO FORMATIVO
DALL'ORDINE DEGLI AVVOCATI DI BRESCIA**

PROGRAMMA DELL'EVENTO

Introduzione: definizione di stress
Positive Stress
Lo stress nella professione legale
Prevenire lo stress
*Coffee Break
Mindfulness e gestione dello stress
Esercitazione pratica: come applicare le tecniche di rilassamento
Chiusura dei lavori

Obiettivi formativi

Il corso è a carattere fortemente pratico ed esperienziale ed è finalizzato a trasmettere le conoscenze necessarie per imparare a riconoscere e gestire lo stress che spesso si manifesta in chi opera nelle professioni legali. Gli obiettivi del corso sono:

- analizzare le fonti di stress specifiche per il settore delle professioni legali
- imparare ad identificare i segnali di stress su di sé e sugli altri
- favorire l'apprendimento di tecniche di rilassamento e di mindfulness

Sede del Corso

Sala Formazione del Centro Lyceum: Via S. Angela Merici, 6 - 25123 Brescia

Costo

€ 90,00+Iva per iscrizioni prima del 30 ottobre 2018, oppure € 150,00+Iva per iscrizioni successive.

Modalità di Iscrizione

Sul sito www.centrolyceum.it oppure inviando una mail a segreteria@centrolyceum.it

Numero posti disponibili

N° 16

Materiale didattico previsto

Slide presentate in formato elettronico

Curriculum del Docente

Il **Dr. Daniel Bulla** è Psicologo, Psicoterapeuta specializzato in Terapia Cognitivo-Comportamentale, esperto in formazione di gruppo in ambito aziendale e clinico. Tiene un seminario su Comunicazione e Public Speaking presso la Libera Università di Lingue e Comunicazione IULM di Milano. Esperto in Psicologia del Lavoro, si è specializzato in Business Leading People e Conflict Management con la University of Michigan. E' Docente e Supervisore presso la Scuola di Specializzazione per Psicoterapeuti ASCCO (Accademia di Scienze Comportamentali e Cognitive) di Parma, presso la Scuola Quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva per Infanzia e Adolescenza di Milano e presso l'Accademia di Scienze Cognitive Comportamentali di Lamezia Terme. Ha un'esperienza decennale di attività di consulenza all'interno di Istituzioni pubbliche e private. E' stato docente dell'IREF (Istituto Regionale per la Formazione), ha condotto gruppi sulla Psicologia della Comunicazione per la Polizia Locale della Regione Lombardia. Si occupa della formazione del personale dell'**Università degli Studi di Sassari**, su temi quali leadership, teamwork, comunicazione, conflict management e altre Non-technical Skills. Lavora come libero professionista in ambito clinico dove svolge attività di sostegno e di psicoterapia per individui e gruppi.