

# Com sobreviure a l'estrès de l'advocacia amb la pràctica de mindfulness

*El mindfulness és una pràctica cada vegada més estesa a grans empreses i despatxos professionals així com a les universitats més prestigioses de tot el món. Conegut també com "atenció plena", el mindfulness és una qualitat que tots tenim i que permet estar plenament presents amb allò que està succeïnt, que estem fent i estem sentint, moment a moment. No obstant, per desenvolupar i potenciar aquesta capacitat en tota la seva dimensió es requereix un entrenament.*

*Més enllà de la concentració i la claredat mental que s'aconsegueix amb la pràctica del mindfulness, es tracta d'un mètode de creixement personal de gran utilitat per als professionals de l'advocacia degut a la seva eficàcia en la reducció de l'estrès, la regulació emocional, la presa de decisions, la creativitat i les relacions interpersonals. Practicar mindfulness contribueix a modificar les estructures cerebrals i els patrons de conducta, millorant les competències professionals i la capacitat de resposta en un context d'alta exigència i immediatesa com és el sector jurídic.*



*Els participants d'aquest taller podran experimentar i aprendre tècniques del mindfulness a partir de diversos exercicis aplicables a la vida professional i personal, i experimentar els seus beneficis en el dia a dia.*

*Durada: 2 hores. No es requereix tenir experiència prèvia.*

---

## **Facilitador: Ferran Garcia de Palau Garcia-Faria**

Advocat (col·legiat 18852 ICAB)

Instructor acreditat del programa de Mindfulness per a la Reducció de l'Estrès-MBSR (Univ. Massachusetts)

Director de formació del Col·legi de Procuradors de Barcelona

Membre de la "Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness-MBSR"

Membre del Comitè de Benestar de l'Institut de Salut Mental de l'Advocacia (ISMA)

Responsable de l'Àrea de Mindfulness, Creixement Personal i Serveis in-Company de PSICOTOOLS