



ReICAZ
Real e Ilustre Colegio de
Abogados de Zaragoza

TALLER PRÁCTICO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL EJERCICIO DE LA ABOGACÍA (II Edición)

Organiza: La Sección de Derecho Laboral junto con la Comisión de Formación del Real e Ilustre Colegio de Abogados de Zaragoza.

Ponente: *D. Roberto Buil García*. Psicólogo Sanitario.

Lugar: Planta 4ª, Aula 5.

Días: 22 y 29 de abril, martes.

Horario: De 18:00 a 20:00 horas.

Plazas: Limitadas a 15 plazas.

Entrada: El coste de la inscripción es de 20 euros para los colegiados del ReICAZ y de 70 euros para los no colegiados en el ReICAZ.

Para formalizar la inscripción es necesario realizar una transferencia del importe correspondiente en la cuenta de Arquia-Banca ES86 3183 5000 8020 0501 2022. Para la reserva de plaza hay que enviar el justificante del ingreso a la dirección de correo electrónico **formacion@reicaz.es**.

El plazo de inscripción finaliza el día 28 de marzo, viernes, a las 12:00

Zaragoza, marzo de 2025.

PROGRAMA

El ejercicio de la abogacía es una profesión altamente exigente. Los plazos ajustados, la presión de los clientes y la responsabilidad en la toma de decisiones generan niveles de estrés que, sostenidos en el tiempo, pueden afectar la salud, el rendimiento profesional y la calidad del trabajo.

Este taller está diseñado específicamente para abogados con el objetivo de proporcionar herramientas prácticas y efectivas para gestionar el estrés, mejorar el bienestar y promover un equilibrio saludable entre la vida profesional y personal.

Durante las sesiones, los participantes tendrán la oportunidad de aprender y poner en práctica técnicas de gestión del estrés, adaptadas a las situaciones específicas que afronta el colectivo de la abogacía.

Objetivos del taller:

- ✓ Comprender el impacto del estrés y sus mecanismos de activación.



- ✓ Adquirir técnicas prácticas para gestionar el estrés en situaciones de alta presión y en el día a día.
- ✓ Incorporar herramientas de regulación emocional para el manejo del estrés y la prevención del agotamiento profesional (burnout).
- ✓ Aplicar estrategias de atención plena (mindfulness) y relajación.
- ✓ Diseñar un plan de acción personal para la gestión del estrés y el equilibrio profesional.