

PROGRAMA ONLINE · 6 SESSIONS

Mindfulness aplicat a la pràctica jurídica

Programa d'aprofundiment

Entrenament pràctic d'habilitats d'atenció, regulació emocional,
comunicació conscient i prevenció del desgast professional

INSTITUT SISTÈMIC
DE DRET I MEDIACIÓ
ISDM

Ferran García de Palau
Instructor de Mindfulness
Terapeuta IFS
Advocat en exercici (1992–2015)

Sobre el programa

Programa pràctic d'aprofundiment dirigit a professionals de l'àmbit jurídic, orientat a l'entrenament d'habilitats d'atenció, regulació emocional, comunicació conscient i prevenció del desgast professional.



Enfocament eminentment pràctic

Adaptat a situacions reals de l'exercici jurídic: pressió temporal, conflicte, sobrecàrrega mental i gestió emocional.



Eines per al dia a dia

Cada sessió inclou pràctiques directament aplicables a l'activitat professional quotidiana.



Integració de models contrastats

Entrenament basat en evidència científica per a la reducció de l'estrès i l'autocura emocional aplicats al context d'alta exigència jurídica.

Per què i per a qui?

Per què aquest programa?

L'exercici jurídic no només es regeix per normes, sinó que també implica gestionar disputes, pressió constant, decisions crítiques i emocions intenses. Aquest programa ofereix una aproximació pràctica al Mindfulness per desenvolupar l'atenció, la regulació emocional i les respostes conscients.

Aprendrà eines aplicables en processos judicials, mediacions, negociacions i reunions d'alta càrrega emocional, combinant teoria i experiència directa per a una pràctica útil i transferible al seu dia a dia professional.

Per a qui està dissenyat?

Adreçat a:

- Jutges, fiscals i lletrats de l'Administració de Justícia
- Advocats i procuradors dels tribunals
- Mediadors i professionals de la resolució de conflictes
- Líders d'equips i organitzacions en l'àmbit legal i jurídic



Estructura del programa · 6 sessions

01

Atenció i focus sostingut

Entrenar la ment per treballar amb claredat sota pressió · 29 set.

02

Regulació emocional sota pressió

Comprendre i gestionar les emocions en situacions de conflicte · 6 oct.

03

Autocura emocional

Autoamabilitat i autocura per sostenir millor l'exigència i la crítica · 13 oct.

04

Comunicació conscient

Escolta, presència i relació professional · 20 oct.

05

Conèixer l'estrès i el burnout

Estrès, desgast professional i mindfulness · 27 oct.

06

Estratègies d'afrontament

Resiliència, afrontament saludable i sostenibilitat professional · 3 nov.

Programa d'aprofundiment (Online)

Sessions	6 sessions online
Durada	2 hores per sessió (18:00 – 20:00 h)
Dates	29 de setembre · 6, 13, 20, 27 d'octubre · 3 de novembre de 2026
Inscripció amb descompte	Fins al 6 de setembre: 150 €
Inscripció regular	A partir del 7 de setembre: 175 €



**"L'atenció és un dels recursos més valuosos en l'exercici jurídic.
I també un dels més deteriorats.
Entrenar mindfulness no significa treballar menys seriosament.
Significa desenvolupar **més claredat dins de l'exigència.**"**