



Mindfulness e professione forense un binomio possibile?

giovedì
20 ottobre
2022 | dalle ore 14:00
alle ore 15:00



Mindfulness e professione forense: un binomio possibile?

Il lavoro comporta, anche per l'avvocato, la gestione di interruzioni e interferenze continue, spesso imprevedibili, che implicano un dispendio di tempo ed energie. Con un impatto considerevole sulla capacità di attenzione di ciascuno.

L'incontro propone una riflessione su alcune tecniche che possono supportare l'avvocato nella gestione di un quotidiano complesso che richiede un continuo sforzo di comprensione, non solo di pianificazione e di risoluzione.

Il relatore, Avv. Marco Imperiale, affronta in concreto come sia possibile allenarsi a riportare la mente nel qui ed ora, come ridurre la perdita di concentrazione, da dove partire per controllare meglio le emozioni nelle situazioni di stress.

L'evento, incentrato sul ruolo che la pratica della mindfulness può giocare nel nostro lavoro, è organizzato nell'ambito delle attività di InFuturo, il laboratorio sulla professione sostenibile, per promuovere iniziative e buone pratiche a sostegno del futuro dell'avvocatura.

PROGRAMMA:

- Cosa è la mindfulness?
- È possibile ridurre la perdita di concentrazione nella propria attività lavorativa?
- Quali esercizi possono essere utili per ridirezionare il proprio focus?

Relatore:

Avv. Marco Imperiale, Head of Innovation, LCA Studio Legale

Marco Imperiale è head of innovation dello studio legale LCA e visiting researcher presso la Harvard Law School. Ha esperienza nei campi del legal tech, del legal design e nell'interplay tra diritto d'autore e industria dell'entertainment. Si occupa da anni di sostenibilità - in particolare con riguardo al mondo società benefit e B Corp - e di mindfulness/salute mentale nella professione forense. È teaching fellow per il corso CopyrightX e ha pubblicato (con Barbara de Muro) il primo libro italiano sul legal design.

Introduce:

Referente per InFuturo, Il laboratorio sulla professione sostenibile
Avv. Anna Elena Brolis

