

Giovani Avvocati ai tempi del coronavirus

WEBINAR

STARE NEL MOMENTO

4.4.20 h 10:30

aiga

Associazione Italiana
Giovani Avvocati

SEZIONE BERGAMO

FIND YOUR **WAY.**
KNOW YOUR **POWER.**



ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer

Domande giuste

Quali risorse ho riscoperto?

Come posso usarle in maniera nuova?

Quale sguardo ho oggi sul mio lavoro? Cosa osservo?

Qual è lo scenario peggiore?

Cosa posso fare/non fare per non avverarlo?

Come posso migliorare per essere pronta/o al dopo?

Cosa voglio nella mia vita dopo il *lockdown*?

Qual è il primo passo?



aiga

Associazione Italiana
Giovani Avvocati

SEZIONE BERGAMO

**FIND YOUR WAY.
KNOW YOUR POWER.**



ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer

Avvocati

Abituati all'incertezza

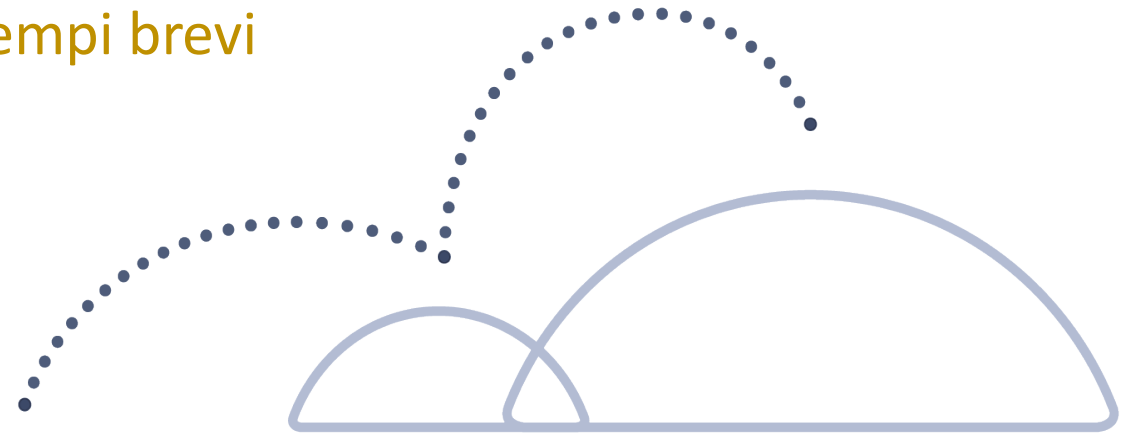
... ad aggiustare la strategia in tempi brevi

... a negoziare/ convincere

... a crederci fino alla fine

...a non lasciare nulla di intentato

... a imparare sempre qualcosa di nuovo



... e pure Giovani!

aiga

Associazione Italiana
Giovani Avvocati

SEZIONE BERGAMO

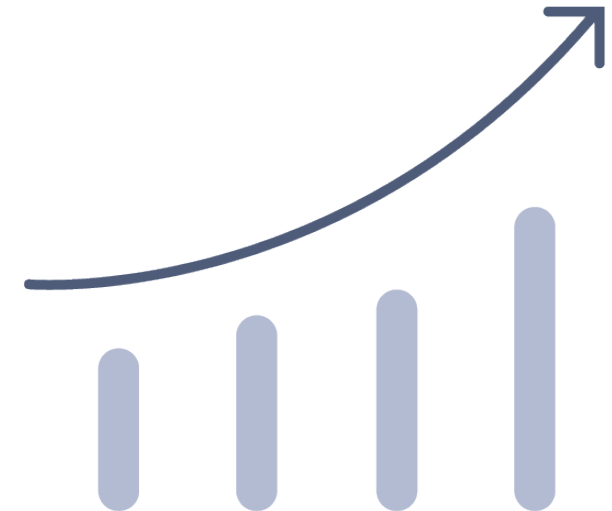
**FIND YOUR WAY.
KNOW YOUR POWER.**



ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer

Gestione del tempo

1. Definisci prima quante ore di lavoro (come non fossi a casa)
2. Pianifica anche le incombenze non lavorative (pause incluse!)
3. Tieni il ritmo
4. Comunica – spiega i tuoi limiti, sii consistente, assicurati che chi deve (Partner, cliente, collega) sappia a che punto sei
5. Ripeti quel che funziona



Cosa ti fa sentire più presente? Cosa ti rassicura? Quando?

aiga

Associazione Italiana
Giovani Avvocati
SEZIONE BERGAMO

**FIND YOUR WAY.
KNOW YOUR POWER.**



ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer

... Ognuno trova la propria strada

Partendo da ciò che conosciamo meglio (noi), ciò che è nel nostro controllo (sempre noi), ciò che vogliamo migliorare (ancora noi) per essere pronti a fare la nostra parte nel costruire nuove soluzioni ai nuovi problemi che stiamo affrontando.

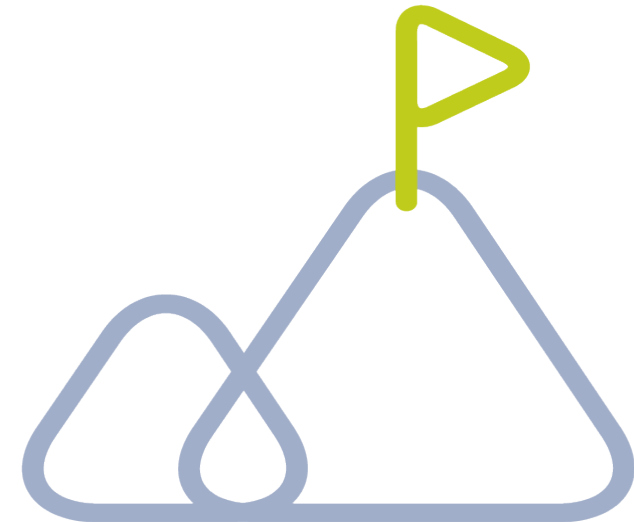
ESERCIZIO

RESILIENZA

Capacità di sopportare la frustrazione e mantenere con tenacia lo scopo. Ci si fortifica resistendo. Sennò è solo coraggio.

FLESSIBILITA'

Predisposizione a cambiare il punto di vista che consente di superare gli ostacoli attraverso il costante adattamento.



aiga

Associazione Italiana
Giovani Avvocati
SEZIONE BERGAMO

**FIND YOUR WAY.
KNOW YOUR POWER.**


ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer



Find your **way**.
Know your **power**.

www.annaelenabrolis.com

aeb@annaelenabrolis.com

via P. Paleocapa, 7, 20121 Milano