

S čím prichádzajú právnici do programu?

Každý účastník je unikátny a pracuje s vlastnými životnými situáciami. Napríklad:

- Som „people pleaser“, snažím sa každému vyhovieť. Stáva sa, že to klienti, kolegovia, šéfovia zneužívajú. Dôsledkom je, že som zavalený prácou a nemám na seba čas.
- Som perfekcionista, som na seba náročný a aj keď som hrdý na výsledky svojej práce, som unavený, nemám na seba čas a mám pocit, že smerujem k vyhoreniu.
- Cítim veľký tlak z očakávania, že ako právnik „musím vedieť všetko“, predvídať všetky riziká a budúcnosť a bojím sa, že niečo prehliadnem. Berie mi to veľa času a klúd.
- Stresuje ma prístup mojich klientov, ktorí sa tvária, že „zmluva = právo“ a všetko nechávajú na mňa, zbavujú sa svojej zodpovednosti.
- Som pod časovým tlakom, klienti chcú všetko hneď, chcú instantné rady na počkanie. Bojím sa protestovať, aby som neohrozil svoju reputáciu alebo finančnú stabilitu.
- Niekedy pod tlakom reagujem prehnane agresívne, nedokážem nájsť spôsob, ako byť zdravo asertívny. Potom ma to štvie, bojím sa o svoju reputáciu.
- Som tak zavalený prácou, že si nedokážem dopriať a užiť žiadne potešenie.
- Ako právnik som prirodzene vnímavý k právnym rizikám, ktoré môžu nastať, no klienti ma často tlačia do odvážnejších riešení a to mi spôsobuje veľký stres a aj konflikty.
- Keď nastane záťažová situácia, často pociťujem pocit naliehavosti a paniky a nedokážem reagovať sústredene a klúdne. Má to negatívny vplyv na moje zdravie.

Čo si právnici odnášajú z programu?

- Nastavia si nové, efektívnejšie vzorce správania.
- Zbavia sa svojich limitujúcich presvedčení.
- Sú odolnejší voči stresu.
- Lepšie regulujú a zvládajú emócie, ako sú hnev, frustrácia alebo strach.
- Vedia predchádzať svojim neželaným prehnaným reakciám.
- Sú spokojnejší, pretože rešpektujú svoje vlastné hranice, hodnoty, potreby a túžby.
- Vedia, ako budovať zdravšie osobné a profesionálne vzťahy.
- Poznajú techniky, ako pracovať so svojimi emóciami v náročných situáciách.