

# 佛山市律师协会

## 佛山市律师协会关于举办“女律师心理健康讲座”的通知

各律师事务所、法律援助处：

为缓解我市女律师生活与工作的双重压力，促进女律师的心理健康，提升女律师的自我魅力，女律师工作委员会拟于7月中旬开展一次女律师心理健康讲座，现将有关事项通知如下：

### 一、主题

女律师心理健康讲座。

### 二、时间

2019年7月12日（星期五）14:30-17:30。

### 三、地点

广东南天明律师事务所（佛山市南海区桂城融通路22号智富大厦29楼）。

### 四、活动内容

- （一）静心冥想：体验身心放松，感受自我情绪；
- （二）认知情绪：清晰自我，改变过往模式；
- （三）讲师与你心灵对话：工作与家庭平衡法则的实际

运用、女性自我魅力的提升；

（四）快乐下午茶：在音乐中品尝甜点，闲聊，放松，连接；

（五）互动环节：自由分享心得，向讲师提问；

（六）参与人员大合照。

通过上述活动的互动交流，有助于释放女律师工作中的压力，使女律师掌握有效应对压力及调节压力的方法，促进女律师的心理健康，增强幸福感。

## 五、参加人员

（一）市律协女律师工作委员会全体成员；

（二）我市各律师事务所、法律援助处女性执业律师或实习律师。

## 六、有关要求

（一）本次活动采取网络报名的方式进行，请在佛山律师网培训通知栏目点击本通知，并在通知下面如实填写报名信息进行网络报名；

（二）本次报名分两阶段进行，第一阶段每家律师事务所、法律援助处在7月5日前限报1人，7月6日系统自动进入第二阶段，第二阶段在7月11日前自由报名，先报先得，额满50人截止；

（三）报名成功后，系统将自动生成报名人员名单及报名顺序流水号，不在名单内的人员不得参加本次活动。本次

活动计算 5 个课时。



(联系人：彭飞帆，联系电话：83380125)