



ORDINE DEGLI
AVVOCATI DI MILANO



Progetto Balance

Formazione e supporto per le colleghe e i colleghi a rischio Burnout.

Balance è un progetto innovativo formativo e di supporto psicologico dedicato agli avvocati che affrontano situazioni di stress e sovraccarico. L'obiettivo è essere accanto a chi, per ragioni professionali, si dovesse trovare in situazioni di stress e desidera ritrovare l'equilibrio, offrendo strumenti concreti per prevenire e gestire il burnout.

Il percorso si articola in due fasi:

Formazione: Attraverso un corso specifico, saranno fornite le conoscenze e le tecniche per riconoscere i segnali di allarme del burnout e affrontarli in modo efficace. Tutto il percorso sarà guidato da un team di psicologi.

Incontri individuali con psicologi professionisti: Il percorso prevede l'opportunità di effettuare una sessione di supporto psicologico individuale, per affrontare con uno specialista le specifiche sfide professionali, ottenendo gli strumenti per ritrovare serenità e benessere.

L'accreditamento agli incontri online avviene tramite la piattaforma Sfera. Infine per 100 colleghe e colleghi, tra coloro che parteciperanno agli incontri formativi, sarà possibile prevedere una sessione individuale il cui costo sarà a carico dell'Ordine degli Avvocati di Milano. Nel caso in cui si volesse intraprendere un percorso di sostegno nel tempo, è stata definita una convenzione per tutti gli iscritti con l'associazione EMDR Italia disponibile sul sito dell'Ordine degli Avvocati di Milano.