



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Numele proiectului: DreptCompAct - COMPetențe ACTuale pentru studenți la DREPT | Cod proiect: 312957

Programul Educație și Ocupare 2021-2027 | Cod apel: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49

Tehnici de gestionare a stresului adaptate profesiei de executor judecătoresc

Dezvoltare psihoemotionala pentru aceasta profesie



- Pentru un viitor **executor judecătoresc**, competențele socio-emoționale sunt vitale, deoarece această profesie implică gestionarea unor **situații de criză, conflict și rezistență emoțională** din partea debitorilor. Dezvoltarea acestor tehnici se concentrează pe de-escaladare, fermitate asertivă și managementul stresului extrem.
- Iată cum se pot dezvolta aceste tehnici în mod practic, adaptate specificului meseriei:



1. Managementul conflictelor și de-escaladarea

- **Antrenarea calmului sub presiune:** Participă la simulări de negocieri tensionate și jocuri de rol unde o parte mimează refuzul agresiv. Executorul trebuie să rămână complet detașat emoțional și să nu reacționeze la provocări verbale.
- **Tehnica ascultării active:** Învăță să asculți argumentele celeilalte părți fără a întrerupe, validând frustrarea (ex: „*Înțeleg că este o situație dificilă pentru dumneavoastră...*”), dar menținând fermitatea legii („...*însă procedura legală trebuie să continue*”).



• 2. Comunicarea asertivă și prezența impunătoare

- **Limbajul non-verbal ferm:** Exersează controlul posturii (spatele drept, contact vizual stabil) și controlul tonului vocii (calm, coborât, dar ferm). O voce ezitantă sporește rezistența debitorului.
- **Mesaje clare și neutre:** Elimină scuzele inutile (evită „Îmi pare rău că trebuie să fac asta”) și înlocuiește-le cu constatări juridice obiective, lipsite de judecată morală.



- **3. Inteligența emoțională și empatia tactică**
 - **Empatia tactică:** Înțelegerea emoțiilor interlocutorului nu înseamnă cedare, ci anticiparea reacțiilor lui. Identificarea fricii sau furiei debitorului te ajută să ajustezi discursul pentru a evita violența.
 - **Separarea identității de rol:** Învăță să nu preiei atacurile la persoană. Agresivitatea debitorului este îndreptată împotriva *funcției de executor*, nu a omului din spatele ei.



- **Reziliența psihologică și managementul stresului**
 - **Debriefing emoțional:** Formează-ți obiceiul de a analiza la rece interacțiunile dificile după ce s-au încheiat. Identifică ce anume ți-a provocat disconfort pentru a te desensibiliza treptat.
 - **Tehnici de respirație controlată:** Folosește respirația box (4 secunde inspir, 4 menținere, 4 expir, 4 menținere) înainte de a intra într-o executare silită pentru a reduce nivelul de cortisol (stres).



- Pentru a transforma aceste tehnici în reflexe profesionale, un student la Drept are la dispoziție trei metode practice de implementare chiar din timpul facultății:

Aplicații practice în facultate

- **Procese simulate (Moot Courts):** Participă la simulări axate pe faza de executare silită sau pe litigii civile tensionate. Solicită colegilor să joace rolul unor debitori extrem de necooperanți pentru a-ți testa reacțiile sub presiune.
- **Clinici juridice:** Implică-te în clinicile juridice ale facultății unde interacționezi direct cu publicul. Acest contact îți dezvoltă abilitatea de a traduce limbajul juridic rigid într-un discurs calm și accesibil.



- **Tehnici zilnice de autocontrol**
- **Exercițiul disocierii:** Când cineva te contrazice sau devine agresiv verbal în viața de zi cu zi, impune-ți o pauză de 3 secunde înainte de a răspunde. Observă-ți reacția fizică (puls crescut, respirație sacadată) și reglează-o conștient prin respirație profundă.
- **Auto-analiza post-conflict:** După fiecare discuție în contradictoriu, notează pe o foaie ce emoție ai simțit, unde ai pierdut controlul tonului și ce cuvinte au escaladat disputa. Corectarea comportamentului începe cu monitorizarea lui.



- **Conectarea cu mediul profesional**
- **Practica de specialitate:** Caută un stagiu de practică la un Birou de Executor Judecătoresc (BEJ) încă din anul III sau IV. Observarea directă a modului în care un executor experimentat gestionează o evacuare sau o sechestrare de bunuri este cea mai rapidă școală de profil.
- **Studiul programelor INM / UNEJ:** Consultă ghidurile și materialele Uniunii Naționale a Executorilor Judecătorești (UNEJ). Multe conferințe sau reviste de specialitate abordează nu doar aspectele legale, ci și tacticile de gestionare a incidentelor din teren.



- **Resurse practice și pași următori:**
- **Practică în birouri de executori:** Solicită stagii de practică direct la un birou de executor judecătoresc pentru a asista în teren și a observa direct dinamica psihologică a procedurilor.
- **Cursuri specifice:** Caută workshopuri de psihologie judiciară sau cursuri de negociere în situații de criză.