AUTOCURA PROFESSIONAL pel benestar i les relacions.

Mar Serra, Directora i Docent d'**El Castell Interior**
Hèctor Campoy, Director i Docent d'**El Castell Interior**

SESSIÓ 1
Girona, 11 d'abril de 2023

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

El Castell Interior



Mar Serra



Hector Campoy

El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

ÀNALISI TÍTOL DEL CURS:

Autocura professional pel benestar i les relacions.

AUTOCURA= tenir cura (protegir, restablir) d'un mateix.

PROFESSIONAL= en l'entorn professional

BENESTAR= homeòstasi (equilibri) física, mental i emocional.

RELACIONS= que les relacions siguin fluides, constructives i enfocades als propòsits comuns de l'equip.

PROPÒSIT DEL CURS:

Tenir cura d'un mateix en l'entorn professional per obtenir l' equilibri física, mental i emocional necessari perquè les relacions siguin fluides, constructives i enfocades als propòsits comuns de l'equip.

PARTICIPANTS: PRESENTACIONS CREUADES

Exemple d'una persona que té cura d'un mateix en l'entorn penitenciari.

Què fa?

Exemple d'una persona que no té cura d'un mateix en l'entorn penitenciari.

Què fa?

CONTINGUT DE LA SESSIÓ 1

1. Autoconsciència, presència i atenció plena.
2. Els diferents nivells de tolerància a l'estrès.
3. Mindfulness i gestió de l'estrès.
4. Anàlisi de les situacions que generen "burnout" en l'àmbit penal

AUTOCURA PROFESSIONAL= per tenir cura d'un mateix en l'entorn penitanciari serà necessari aprendre a desenvolupar:

L'AUTOCONSCIÈNCIA +

LA PRESENCIA

L'ATENCIÓ PLENA.

=

Autoconsciència:

- Què és la consciència?

Presència:

- Estar en l'aquí i l'ara.

Atenció plena.

- Posar els cinc sentits en el que estic realitzant.

Autoconsciència:

- Què és la consciència?

Diferència entre consciencia i conciencia

- **Consciència: capacitat d'observar el que està passant. (Autoconsciència)**

- **Conciencia: com a conjunt de valors que em permeten guiar els meus pensaments i comportaments per trobar el meu Benestar.**

- **Eckhart Tolle**

Despertar de la conciencia
https://www.youtube.com/watch?v=8uhKHYEnUUw

Presència/ Present/ Aquí i ara

- Quan percebem la realitat des de la ment la ment inferior s'activa el nostre instint de supervivència.
- L'instint té 3 funcions: mantenir, generar i defensar la vida.
- La funció de defensar la vida està:
  - Constantment repassant els errors del PASSAT per no tornar-los a repetir.
  - Constantment imaginant errors o perills que poden passar en el FUTUR per preparar-se per lluitar.

Presència/ Present/ Aquí i ara

Com passem del passat i futur al PRESENT?

- **Activar la ment superior amb L'OBSERVADOR**
- **Exercitar la capacitat de FOCUS VOLUNTARI**
- **Convocar PENSAMENTS DE L'AQUÍ I ARA**
- **Exercitar CAPACITAT RESOLUTIVA**
- **Sostenir el valor de la CONFIANÇA**

"Puc estar present per resoldre amb entusiasme i confiança el que està passant i em disposo a donar el millor de mi ara i aquí."

ATENCIÓ PLENA:

- **Disposar els cinc sentits en el que estem realitzant.**
- **La capacitat de focus es una capacitat superior que s'entrena a través de la Meditació o Mindfulness.**

TÈCNICA DE MINDFULNESS: L'ART DE LA MEDITACIÓ

La meditació és l'exercici mental que ens posa en l'estat d'observadors de tot el que passa a dins i fora de nosaltres, portant tota l'atenció (focus) en l'aquí i ara.

TÈCNICA MINDFULNESS: LA MEDITACIÓ

Es tracta de posar el focus en sostenir tota l'atenció en la respiració i distanciar la resta de pensaments en un segon o tercer pla de manera que la intensitat d'aquests pensaments van minvant i alliberant-se de la càrrega emocional.

· Els Hàbits ·

La ment utilitza els hàbits per tal d'**estalviar** un desgast d'energia ineficaç.

Aquest comportament el podem anomenar "**pilot automàtic**".

Alguns hàbits són eficients com conduir, caminar, escriure en el teclat, …

Altres hàbits dificulten la nostra eficàcia i ens porten a resultats no desitjables.

· Canviar hàbits ·

Alliberar-nos del pilot automàtic.

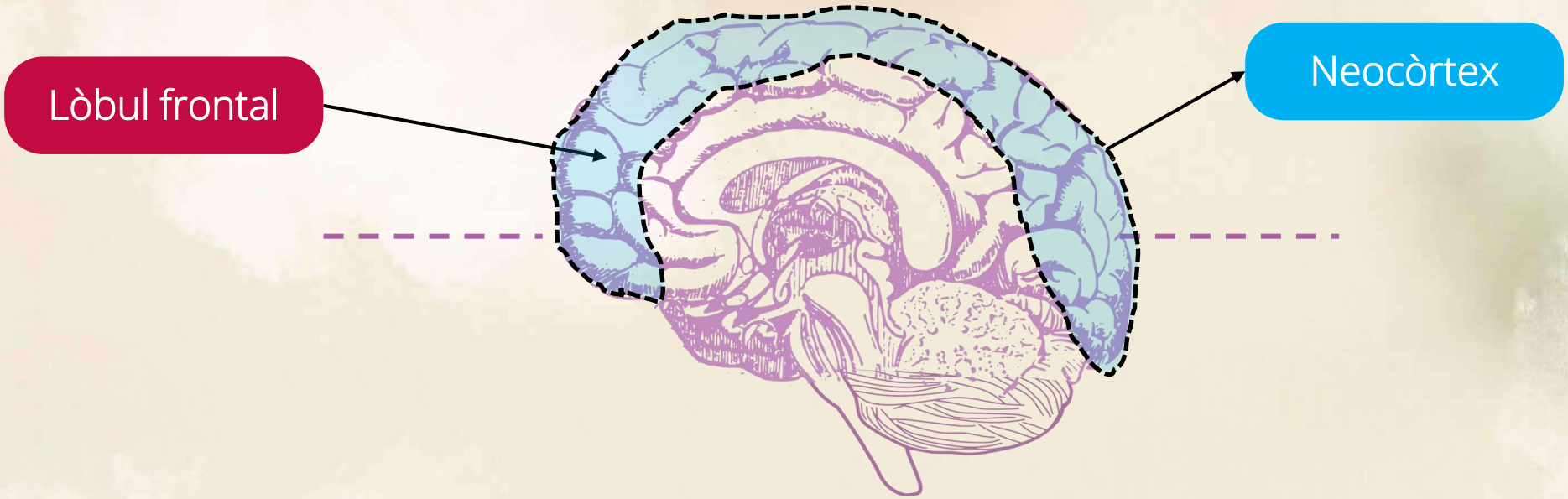
Dos camins

El primer camí és la **saturació** del resultat insatisfactori. Aleshores puc aturar-me, observar de nou, observar com ho fan altres persones i avaluar què necessito per adquirir un nou hàbit i desetrrar el que no funciona.

El segon camí és l'entrenament permanent de l'**atenció plena**, per acompanyar totes les accions amb l'observador siguin hàbits antics o nous. Això canviarà el temps que dedico a cada acció.

La Ment superior

Ubicació en el cervell:



Capacitats superiors: pensament voluntari, intuïció, capacitat resolutiva, creativitat, imaginació…

TÈCNICA MINDFULNESS: EXERCICI DE CREATIVITAT

Practicar exercicis de creativitat ACTIVA la Ment Superior i les capacitats superiors com un efecte dominó.

També es dona la circumstància que mentre ocupem la ment en crear, la resta de preocupacions queden en un segon pla, com passa amb la meditació.

Dinàmica creativitat



Títol de la pel·lícula?

+

Eslògan

+

Sinopsi (3 línies)

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

Moltes gràcies!

Segueix-nos a: @cejfe Cejfe

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada