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 4
Girona, 20 d'abril de 2023

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

PERSONA/ES

ENEATIP/S

TU

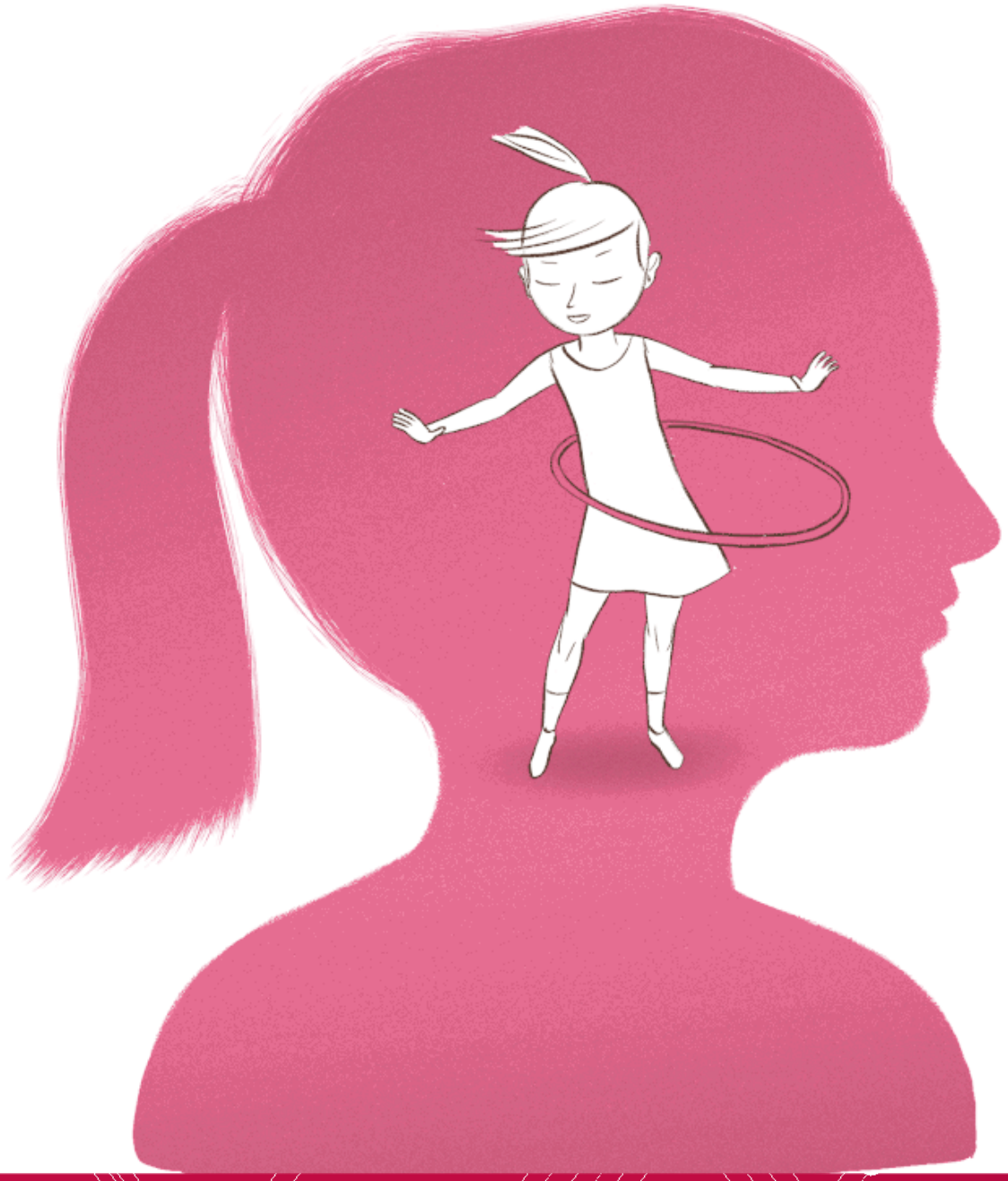
?

COMPANYS DE FEINA



VS

?




@JoJoesArt


EGO

+

=


MENT
RACIONAL



Com hem alimentat l'**EGO?**



RUTINA

Seqüència
conscient

Es realitza de
15 a **250**
vegades

HÀBIT

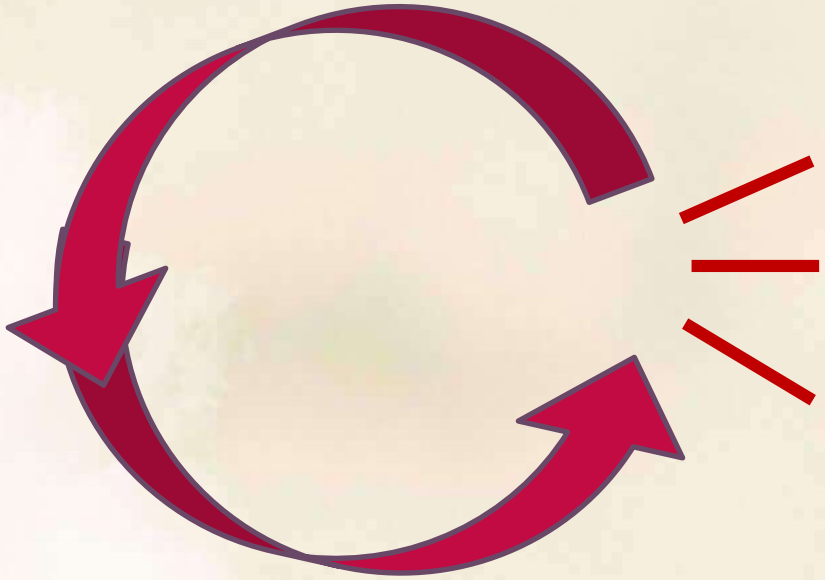
Seqüència
inconscient

Què practiques?

https://youtu.be/tokbgyQ0yBU


Com
aturem els
hàbits?





RENOVAR
CONCEPTES

APLICAR
EINES

Conceptes
per a la transformació de l'EGO

Conceptes
per a la transformació de l'EGO

LOGOS — **ACCEPTACIÓ** — **RESPONSABILITAT**

El
LOGOS
d’una situació

LOGOS



SENTIT

El hombre en busca de sentido

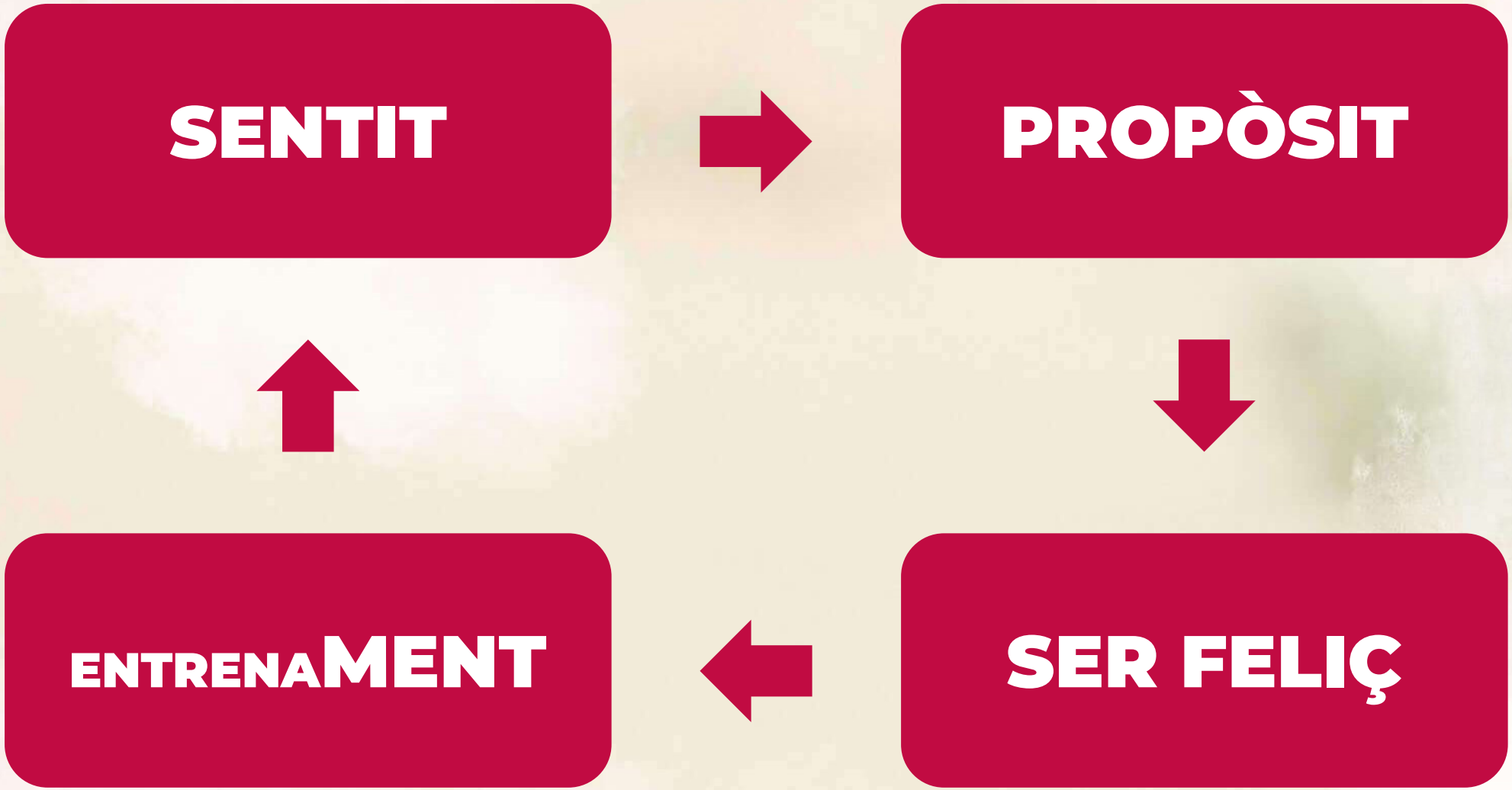
Viktor Frankl





“La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.”

- Viktor Frankl


SENTIT
PROPÒSIT
SER FELIÇ
ENTRENAMENT

CONFLICTE
amb...

VEURE'LS
com...

PERSONES → **ENTRENADORS**

SITUACIONS → **ENTRENAMENTS**

El principi d'Acceptació

El Principi d'ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

↓

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

↓

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

“ACEPTOLOGÍA”



“ACEPTOLOGÍA”

“Todas las personas tienen lo necesario para ser felices, pero muy pocas saben ser felices con lo que tienen.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Todo cuanto ocurre es una oportunidad de aprendizaje.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“La vida no nos da lo que queremos, nos da lo que necesitamos.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Ante cualquier tipo de perturbación, ya sea por miedo, tristeza o ira, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?”

- Gerardo Schmedling

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

El Principi d'ACCEPTACIÓ

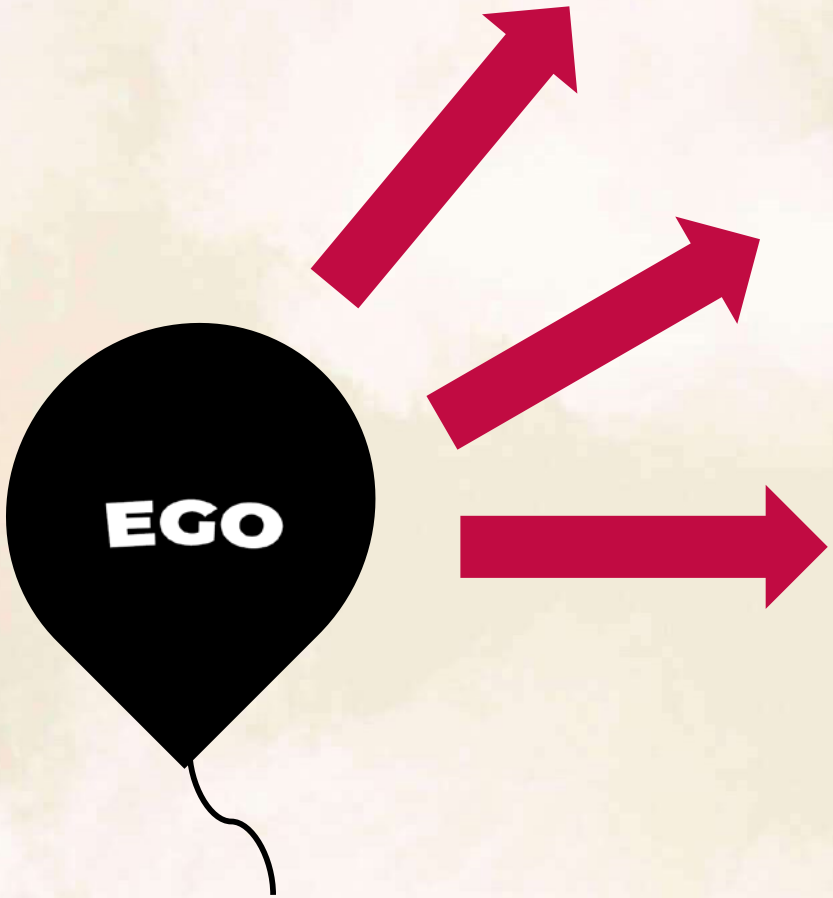
ACCEPTAR...

les

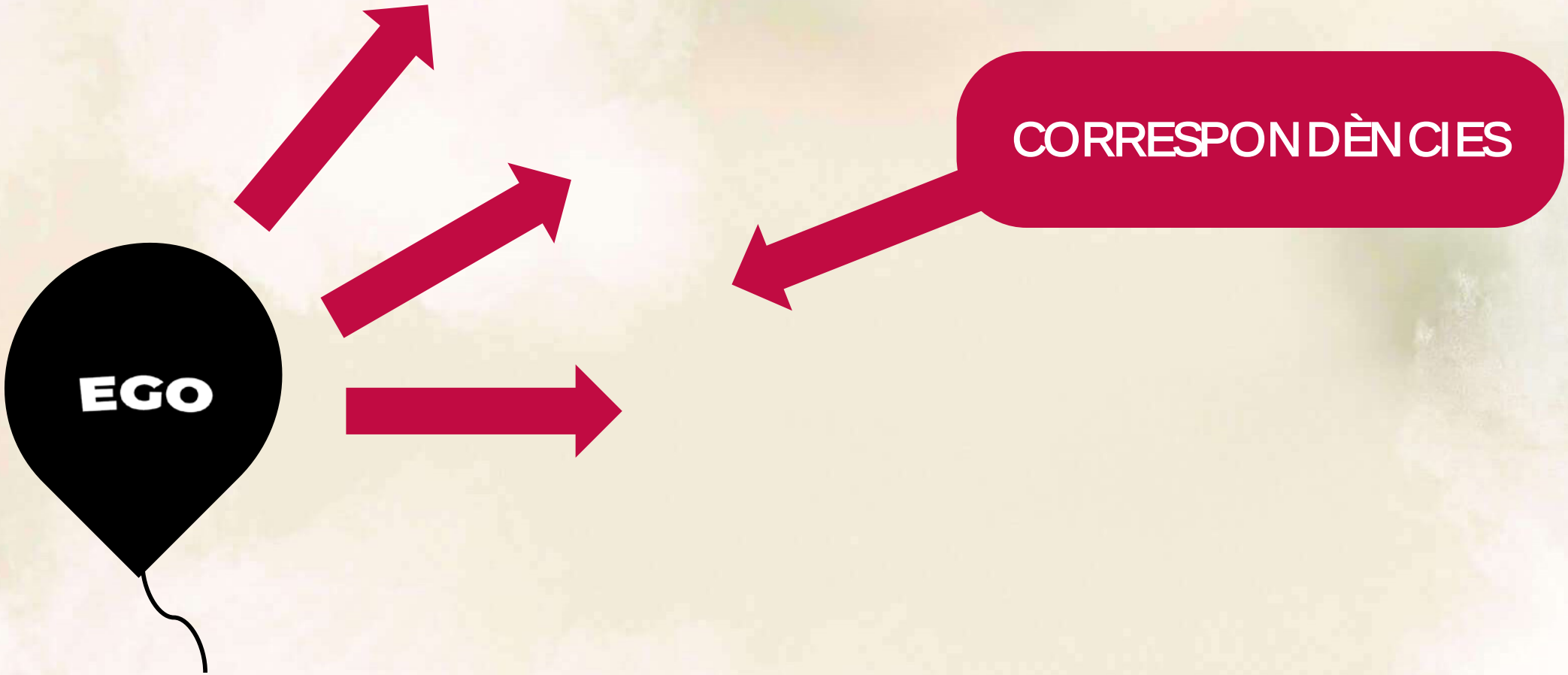
CORRESPONDÈNCIES



El Principi d'ACCEPTACIÓ

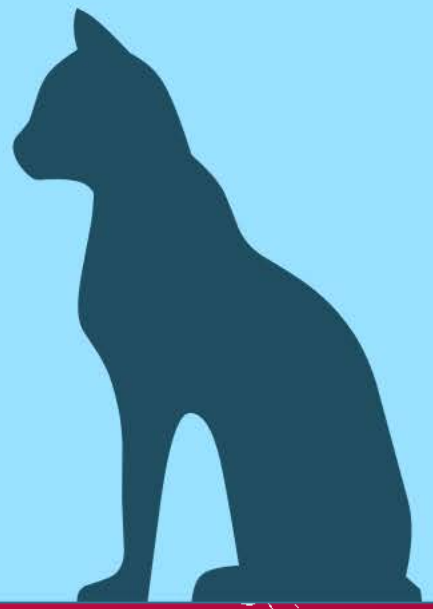


El Principi d'ACCEPTACIÓ



EL MIRALL





LLEI D'EQUILIBRI I COMPENSACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que perseguim

FANTASMES



El Principi d'ACCEPTACIÓ

Pensem que...

Tenim un problema amb una persona

En realitat...

Tenim un problema amb que la persona no encaixa amb la imatge que esperem de la persona

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Pensem que...

Tenim un problema amb una situació

En realitat...

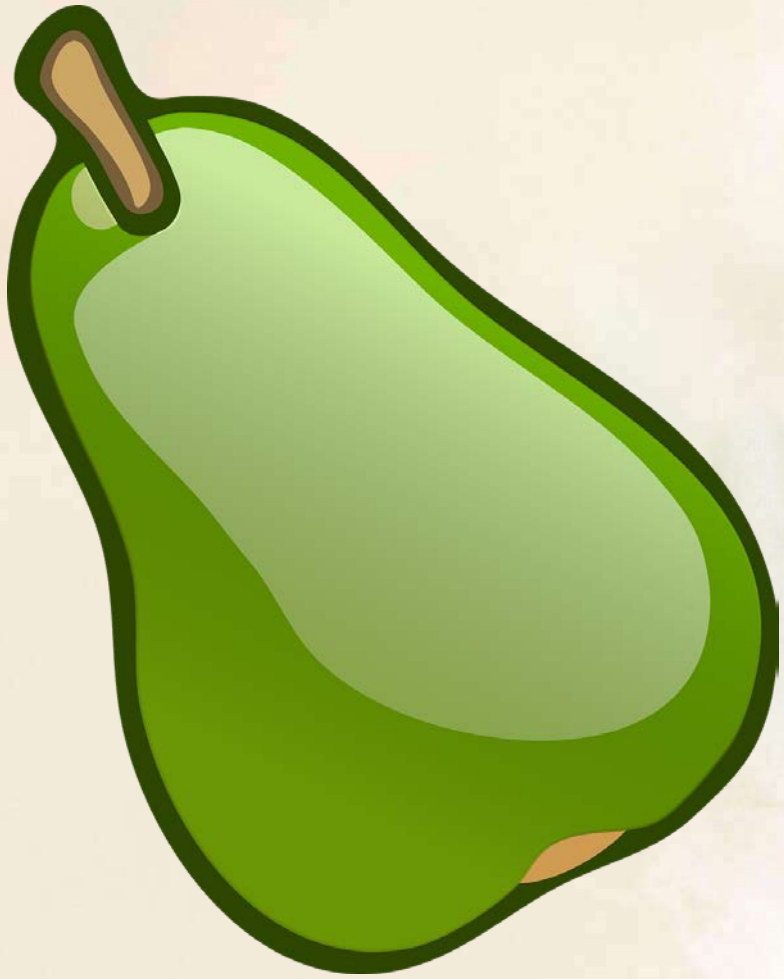
Tenim un problema amb que la situació no encaixa amb la imatge que esperem de la situació

El Principi d'ACCEPTACIÓ

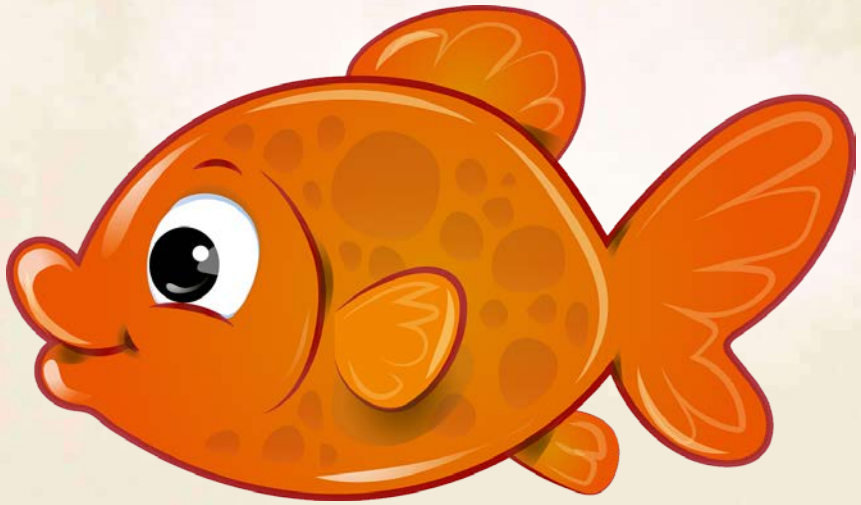
ACCEPTAR...

Que

Estem equivocats



El Principi d'ACCEPTACIÓ



"Si mides la inteligencia de un pez en base a su capacidad para escalar un árbol, siempre parecerá un idiota."

El Principi d'ACCEPTACIÓ



"No le pidas peras al olmo"

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

El món



NIVELLS REACTIUS



1 - Supervivència

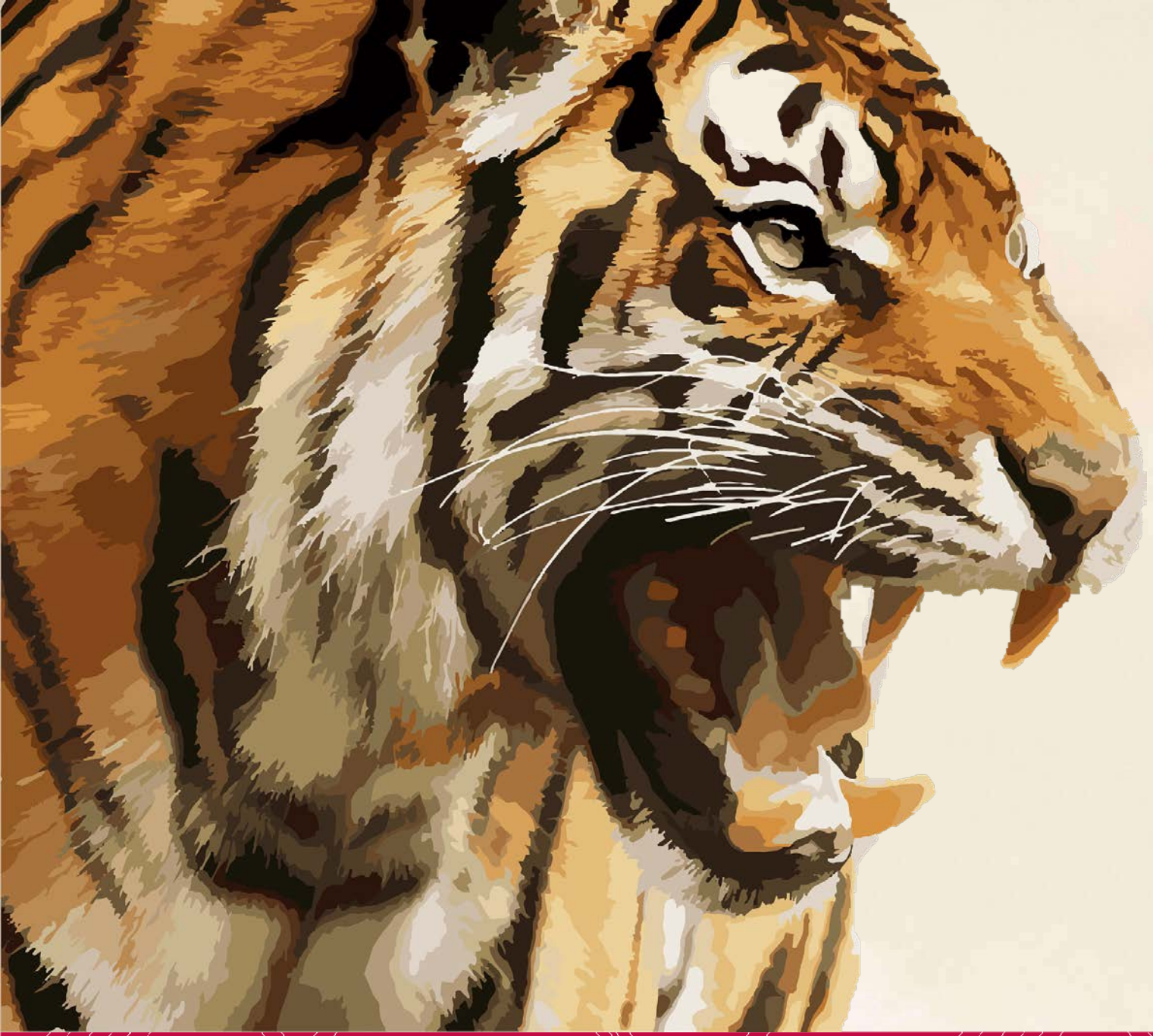
2 - Dominància física

3 - Poder econòmic

4 - Independència emocional (No reactivitat)

La carrera del privilegi

https://youtu.be/WNHw5eVzv5U



El tigre vegetarià

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que

NO ACCEPTEM



El Principi d'ACCEPTACIÓ

Canviaries a alguna persona?

Canviaries la teva casa?

Canviaries la teva feina?

Canviaries d'ubicació?

Canviaries el teu cos?

Canviaries el món?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...



Que no som

CULPABLES DE RES

però som **RESPONSABLES DE TOT**

El Principi de Responsabilitat

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

L'HABILITAT DE RESPONDRE



REACCIÓ...

...que asseguri
la **SUPERVIVÈNCIA**.



RESPOSTA...

...que generi la màxima
HARMONIA.

El Principi de **RESPONSABILITAT**

ROBEN responsabilitat	REBUTGEN responsabilitat	DELEGUEN responsabilitat
↓	↓	↓
SALVADORS	VÍCTIMES	PERSEGUIDORS

El Triangle de Karpman / El Triangle INFERNAL



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

Eines
per a la transformació de l'EGO

Eines
per a la transformació de l'EGO

TAULA ABC

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

Taula ABC

Reinterpretant la realitat

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment • Sentir-se **ATACAT** • Sentir-se **REBUTJAT** • Sentir-se **ABANDONAT**	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment • Sentir-se **ATACAT** • Sentir-se **REBUTJAT** • Sentir-se **ABANDONAT**	**Resultat** • ENEATIP 1 • ENEATIP 2 • ENEATIP 3 • ENEATIP 4 • ENEATIP 5 • ENEATIP 6 • ENEATIP 7 • ENEATIP 8 • ENEATIP 9

Taula ABC

Pànic escènic

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	Angoixa, estrès. Por, inseguretat. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Pànic escènic (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”* *“És un repte, i si entreno el puc assolir.”* *“La vida és més que això.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”* *“És un repte, i si entreno el puc assolir.”* *“La vida és més que això.”*	Emoció, il·lusió. Seguretat, propòsit. Mínima reacció interna (patró B)

Taula ABC

Ànima bessona

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Era la meva ànima bessona.”* *“La vida no té cap sentit sense ell/ella.”* *“Acabaré sol/a a la vida.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Era la meva ànima bessona.”* *“La vida no té cap sentit sense ell/ella.”* *“Acabaré sol/a a la vida.”*	Tristesa, depressió. Baixa autoestima. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Ànima bessona (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Soc un ser complert.”* *“Ell/Ella té dret a decidir marxar. Jo decideixo ser feliç.”* *“Puc ser feliç per mi mateix/a.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Soc un ser complert.”* *“Ell/Ella té dret a decidir marxar. Jo decideixo ser feliç.”* *“Puc ser feliç per mi mateix/a.”*	Optimisme, millora personal, proactivitat. Autoestima. Mínima reacció interna (patró B)

Taula ABC

Baralla

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Hi ha una baralla i haig d'intervenir.		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Hi ha una baralla i haig d'intervenir.	*"No puc estar tranquil. Sempre problemes."* *"Al final rebré jo."* *"Tot això em supera."*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Hi ha una baralla i haig d'intervenir.	*"No puc estar tranquil. Sempre problemes."* *"Al final rebré jo."* *"Tot això em supera."*	Estrès. Por. Impotència. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Baralla (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Hi ha una baralla i haig d'intervenir.		

TAULA A B C

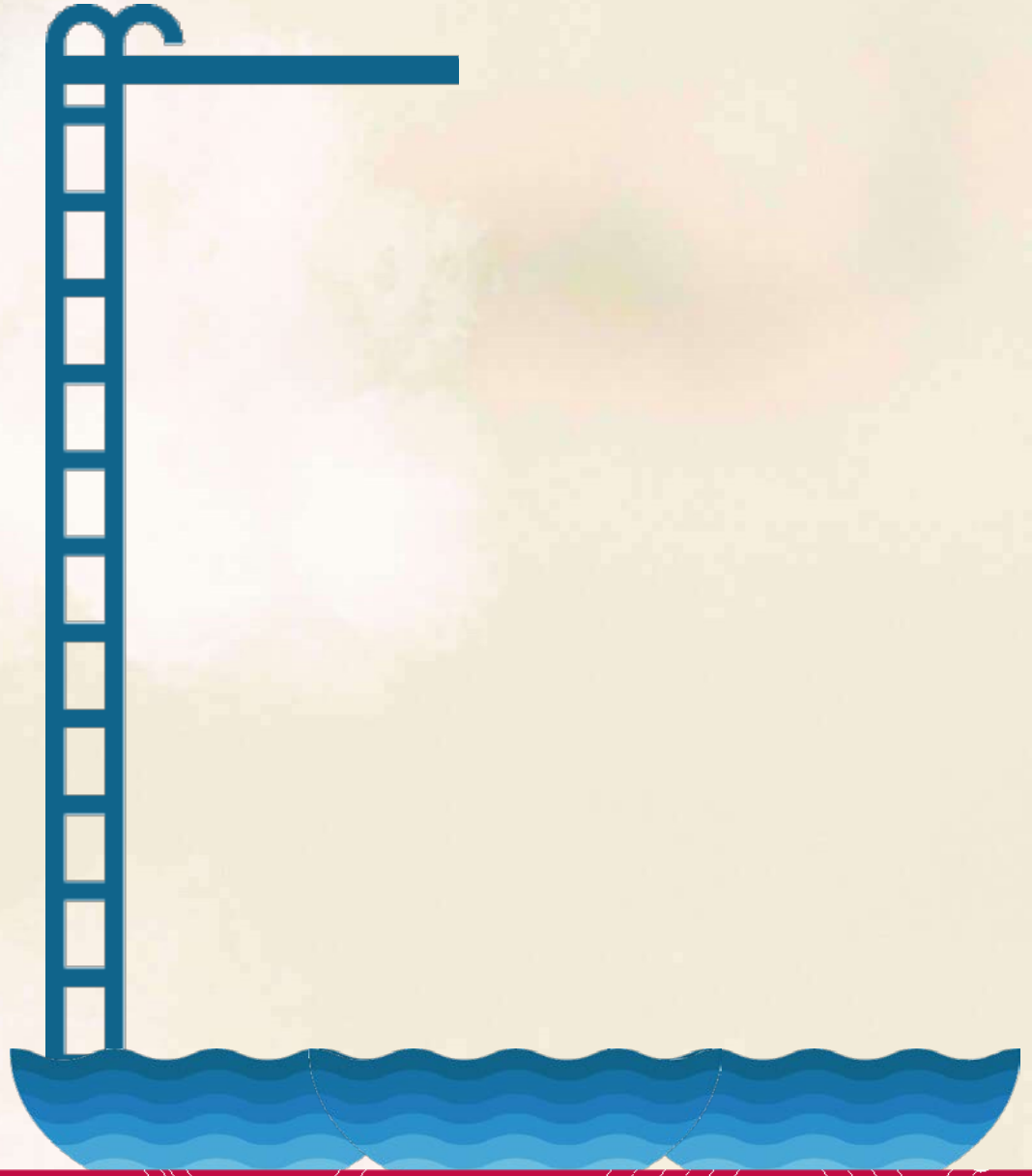
A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Hi ha una baralla i haig d'intervenir.	*"És la meva feina. És la meva responsabilitat."* *"Estic preparat per respondre a tot."* *"Soc un defensor."*	

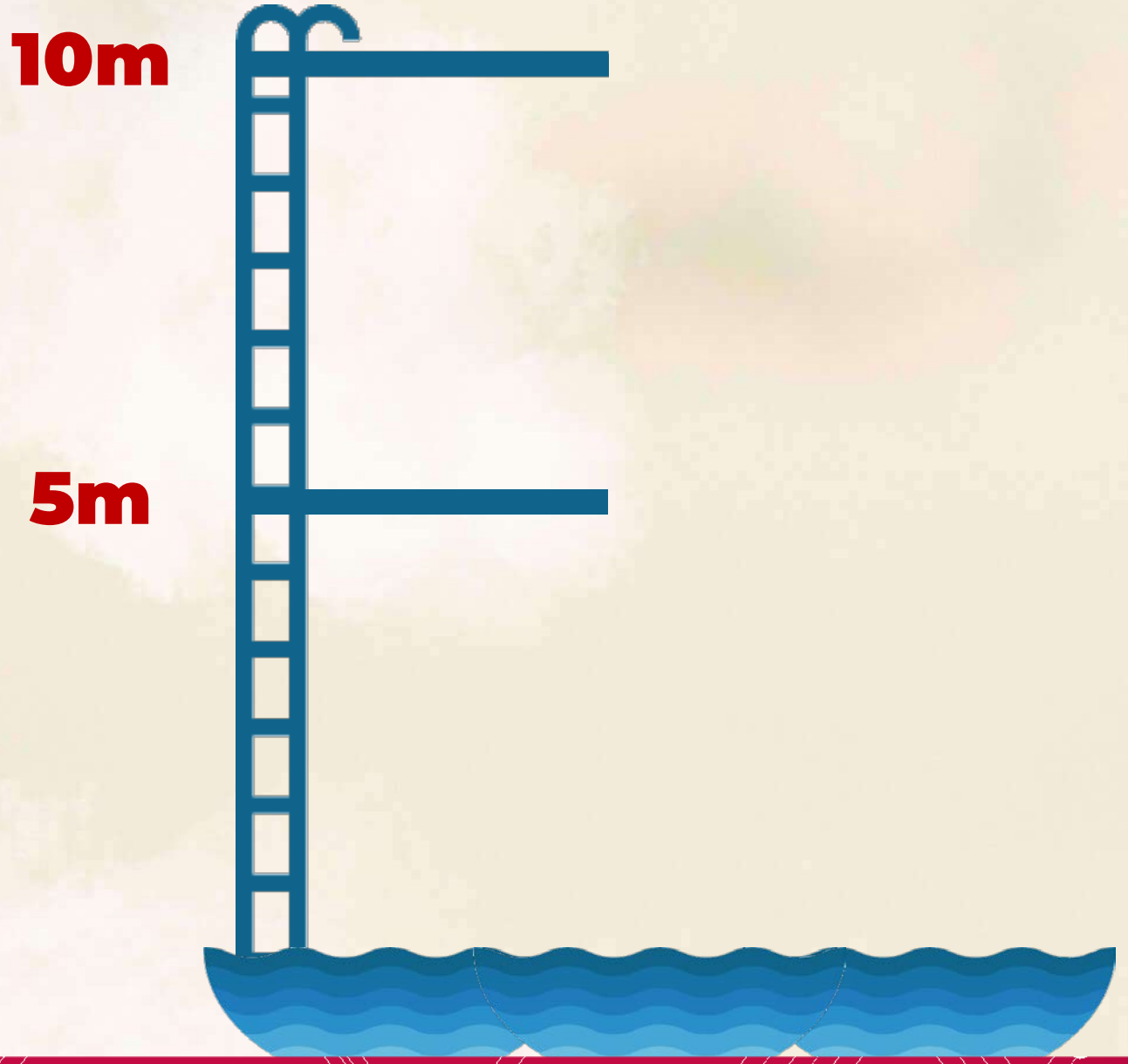
TAULA A B C

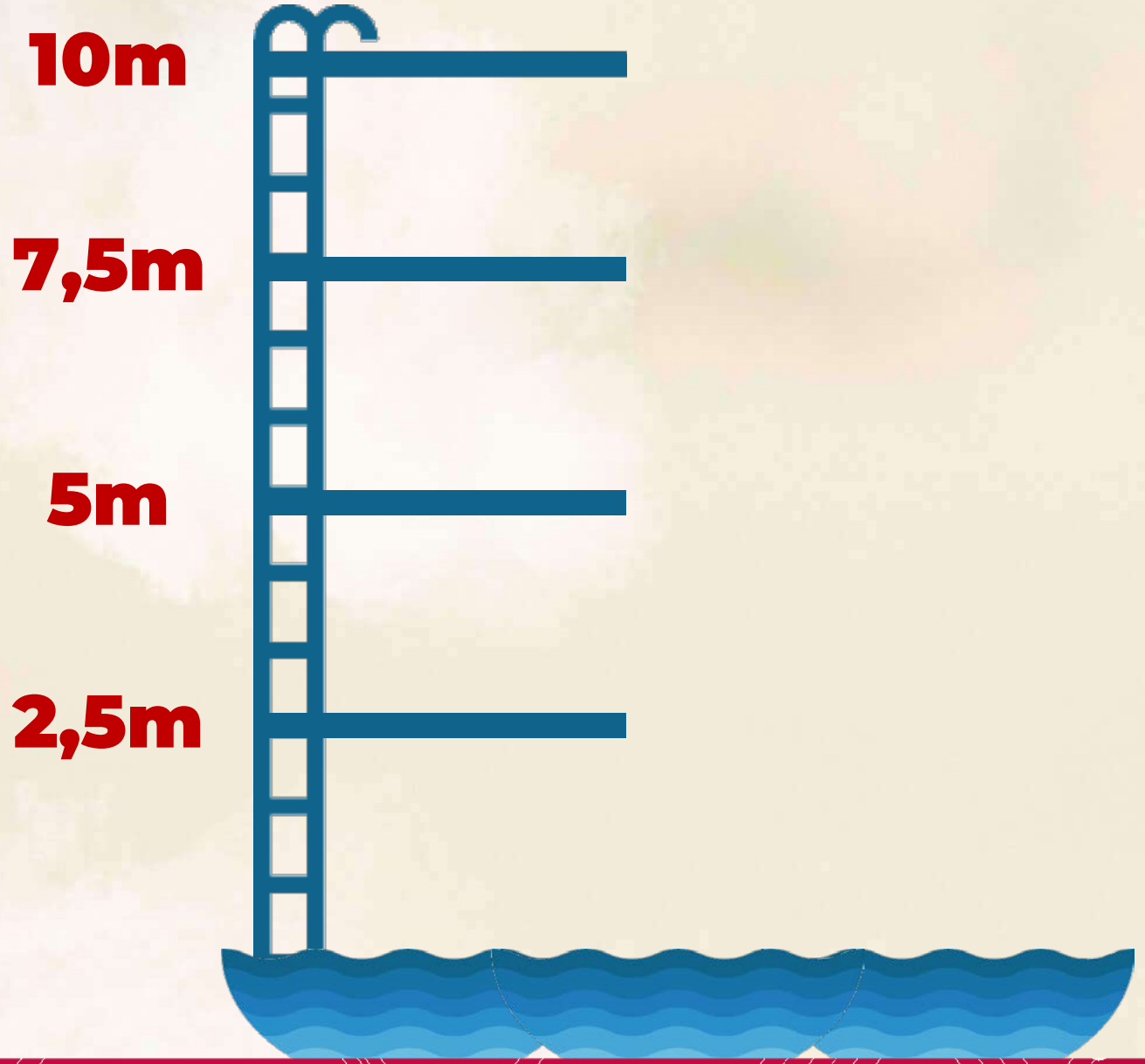
A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Hi ha una baralla i haig d'intervenir.	*"És la meva feina. És la meva responsabilitat."* *"Estic preparat per respondre a tot."* *"Soc un defensor."*	Propòsit. Proactivitat. Autoestima. Mínima reacció interna (patró B)

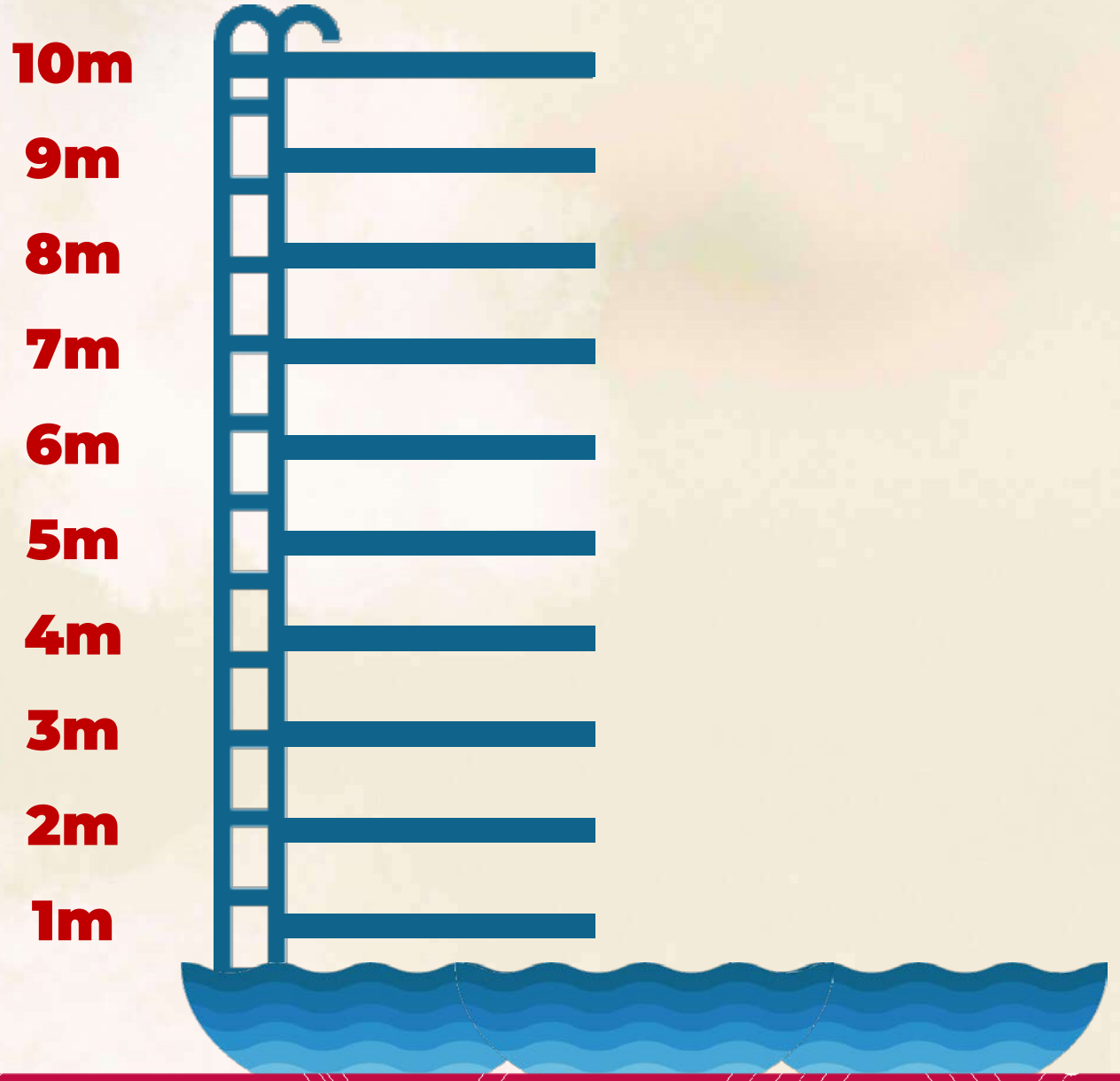
Taula de dessensibilització

10m




10m
5m


10m
7,5m
5m
2,5m


10m
9m
8m
7m
6m
5m
4m
3m
2m
1m

Què passa si ens passem amb l'entrenament?

https://www.youtube.com/watch?v=iYN5lx6DJs0

(la primera meitat)

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE → **PROPÒSIT**

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE ➡ **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	Etc...

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE → **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	Etc...
Resultat	Resultat	Resultat	...	...

La capacitat resolutiva

La capacitat resolutiva

PROACTIVITAT

ACTUAR

RESPONDRE

Com entrenem la capacitat resolutiva en el nostre dia a dia?

REINTERPRETACIÓ DE CREENCES

PENSAMENT OUTSIDE THE BOX

Com entrenem la capacitat resolutiva en el nostre dia a dia?

REINTERPRETACIÓ DE CREENCES

PENSAMENT OUTSIDE THE BOX

La reinterpretació conceptual i el sistema de creences

LA IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



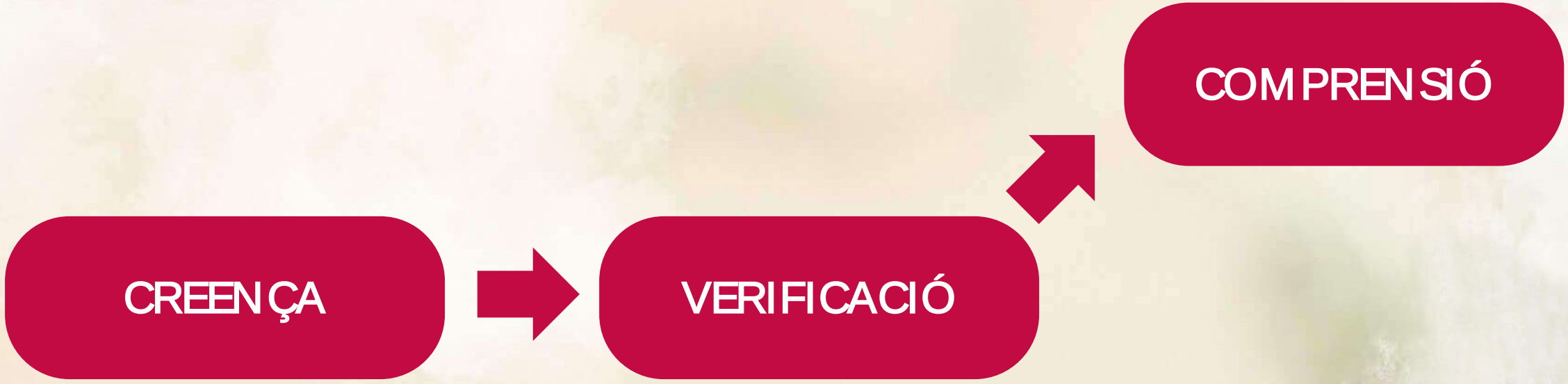
SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA

SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA → VERIFICACIÓ

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES



COMPATIBILITATS

Hi ha relacions compatibles?











L’equip
NASA

*Dinàmica d'***assignació de rols**

CAS

Heu sigut assignats com a caps de missió de la NASA i heu d'enviar a un equip reduït de persones a un planeta desconegut.


1


2

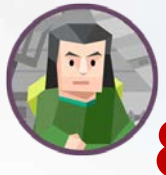

3


4


5


6


7


8


9

Exploració

Anàlisi de dades

Recursos humans

Comunicació amb la Terra

Compatibles

- Un 5 i un 5: Dos informàtics treballant junts
- Un 6 i un 6: Dos policies treballant junts
- Un 7 i un 8: Un cap i el que li riu les gràcies
- Un 6 i un 1: Dos mestres
- Un 9 i un 5
- Un 3 i un 7
- Un 4 i un 2
- Un 4 i un 7

Incompatibles

- Un 2 i un 2
- Un 3 i un 3
- Un 6 i un 4
- Un 9 i un 7
- Un 8 i un 8
- Un 4 amb un 4

...

Què fa que les relacions siguin compatibles?

ÉS COMPATIBLE

Si valida

l'estratègia de l'Ego

Cohesió

(O PRESSIÓ DE L'ENTORN?)





ACORDS

i delimitacions

ACORDS

IMPLÍCITS

EXPLÍCITS

DELIMITACIONS

COMUNICACIÓ EFICAÇ I LLENGUATGE CONSTRUCTIU

Fes aquest informe: **IMPOSITIU**

Pots fer aquest informe?: **PROPOSTA**

Podries fer aquest informe?: **SUGGERÈNCIA**

COMUNICACIÓ EFICAÇ I LLENGUATGE CONSTRUCTIU

He de millorar: **IMPOSITIU**

Puc millorar: **PROPOSTA**

Voldria millorar: **SUGGERÈNCIA**

MISSIÓ CONJUNTA

Quin és el propòsit de **l'organització**?

Quin és el propòsit del teu **equip**?

Quin és el propòsit del teu **rol**?

Quin és el teu propòsit **personal**?

Hi ha algun dels propòsits que sigui **incompatible**?

MISSIÓ CONJUNTA

MISSIÓ: allò que m'agrada fer.

FUNCIÓ: allò que em posa la vida a fer i em permet ser autosuficient.

INTENCIÓ DE SERVIR: donar el millor de mi, amb el màxim d'entusiasme tant en la missió com en la funció.

Com s'aconsegueix la intenció de servir? Valorant, respectant i acceptant allò que he trobat per aconseguir ser autosuficient.

AUTOLIDERATGE

Quan aconsegueixo adquirir un bon nivell de comprensió per **NO DEPENDRE DE RES** ni de ningú per mantenir un estat de calma impertorbable.

Quan aconsegueixo tenir èxit: quan aconsegueixo ser un **EXPERT** amb el que faig, mantenir un nivell de **RELACIONS HARMÒNIQUES** i estic motivat per **SERVIR** de manera incondicional.

LA COHESIÓ D'UN EQUIP

La cohesió de l'equip és la connexió interpersonal entre els membres d'un grup que facilita que els membres participin i estiguin motivats per assolir els propòsits establerts.

COHESIÓ

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

SINÈRGIA

SINTONIA

SINCRONIA

SIMPATIA

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

SINÈRGIA, SINTONIA, SINCRONIA, SIMPATIA

Sinergia : voluntat d’aconseguir un resultat superior actuant conjuntament que si obressin de manera individual.

Quan hi ha bona sinergia els membres de l’equip són realment autèntics amb les seves pròpies experiències, perspectives, talents i estils de comunicació.

La sinergia es fomenta quan hi ha experiència compartida.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

SINÈRGIA, SINTONIA, SINCRONIA, SIMPATIA

La Sintonia té a veure amb l’actitud de confiança i respecte que es tenen per igual els diferents membres d’un equip.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

SINÈRGIA, SINTONIA, SINCRONIA, SIMPATIA

La Sincronia és l’esdeveniment que dona resposta a la connexió entre els membres d’un equip per donar el mateix tipus de resposta a una situació que demanda d’una decisió i una acció conjunta.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

SINÈRGIA, SINTONIA, SINCRONIA, SIMPATIA

La Simpatia entre els membres d’un equip es dona quan la relació interpersonal entre ells es caracteritza per tenir maneres de pensar i actuar semblants acompanyades d’amabilitat, bon humor i alegria.

Les persones es creuen mútuament atraients i amables.

Fan sentir còmodes als altres sense invertir grans esforços.

ACTIVITAT EN GRUP

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ

Quines situacions faciliten que es donin les 4 “S” de la cohesió? Analitza cadascuna i posa exemples en l’entorn penal.

CONTE DELS OCELLS I L'OCELLOT

https://www.youtube.com/watch?v=226iRoOSIWM

Un equip es cohesiona quan tenim un enemic comú? Un equip hauria de tenir altres motivacions tot i que l'enemic comú és un facilitador per a la cohesió.

Un equip es cohesiona quan hi ha "*feeling*"?

Desavantatges del "*feeling*":

- Prové de l'instint i per tant pot estar sotmès a prejudicis inconscients que generen rebuig cap als altres.

- La primera impressió pot estar distorsionada per les lleis de l'inconscient.

La COHESIÓ VOLUNTÀRIA

És important treballar la disposició a generar relacions humanes harmòniques. Això requereix una madurès emocional per part de tots els membres de l'equip.

Quines són les claus d'aquesta madurès emocional?

1. Compromís amb els acords =
2. Automotivació
3. Independència emocional i autogestió de les pròpies emocions
4. Desenvolupar l'autèntic principi de responsabilitat.

La COHESIÓ VOLUNTÀRIA

Quins són els obstacles perquè es doni el nivell de maduració necessari?

1. Desconeixement del funcionament de la ment humana
2. Baix nivell d'energia
3. Pilot automàtic: la reactivitat que activa el circuit de la por
4. Limitacions mentals: falses creences i traumes de l'inconscient.

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat

Moltes gràcies!

Segueix-nos a: @cejfe Cejfe

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada