Com crear
aliances i oportunitats

SESSIÓ 1

EL CASTELL INTERIOR





CAMELOT

AVALON

PRESENTACIÓ

MAR SERRA Actriu i Psicòloga

KAIROS (Déu de la oportunitat): d'un resultat no desitjat sorgeix una oportunitat o creixement.

PROPÒSIT DEL CURS

Aprendre estratègies i recursos personals per crear, detectar i aprofitar oportunitats i aliances en l'entorn de treball.

CONTINGUTS

ALIANCES

OPORTUNITATS

ALIANCES

PERSONES

RELACIONS

OPORTUNITATS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

CREIXEMENT PERSONAL

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. QUÈ ÉS UNA ALIANÇA?

2. QUIN TIPUS DE PERSONES AFAVOREIXEN LES ALIANCES DINS D'UN EQUIP.

3. DIFICULTATS PER ARRIBAR A ACORDS EN EL TEU EQUIP DE TREBALL.

ALIANCES

Unió *unifiquem criteris*
Pacte *creem acords*
Connexió *sintonia voluntària*
Casament *respectem compromís*

ALIANCES

Impliquen

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS (Valors/ Personalitat)

Crear RELACIONS (COMPATIBLES HOMOGÈNIES)

Escullir ESTILS DE COMUNICACIÓ (Proactiu no reactiu)

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

PERSONALITAT
(Trets que afavoreixen les aliances)

TEMPERAMENT
Reaccions de l'instint
Patró A,B,C

PERSONALITAT
Sistema de creences limitant (Ego) o sistema de creences harmònic

REACTIVITAT

La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



PROACTIVITAT

La Ment Superior: ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat i pau interna.



TEMPERAMENT
REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· EL PATRÓ TIPUS A ·



Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars-coronàries.

· EL PATRÓ TIPUS C ·



El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·



PATRÓ B

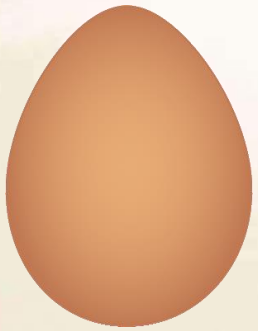
Resposta neutra, no ataquen, responen sense tenir por i poden trobar solucions creatives i eficients als atacs dels altres.



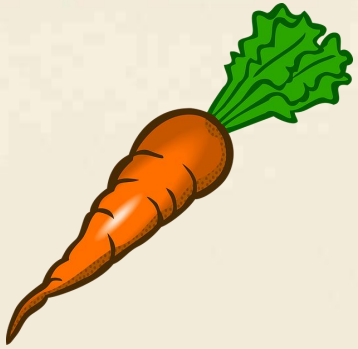
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



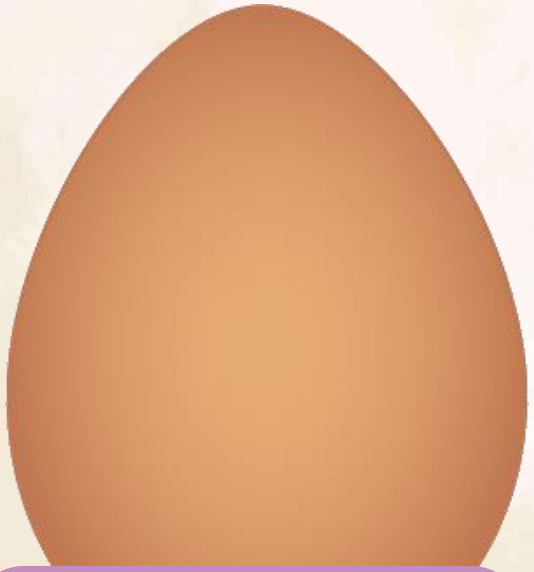
OU



PASTANAGA



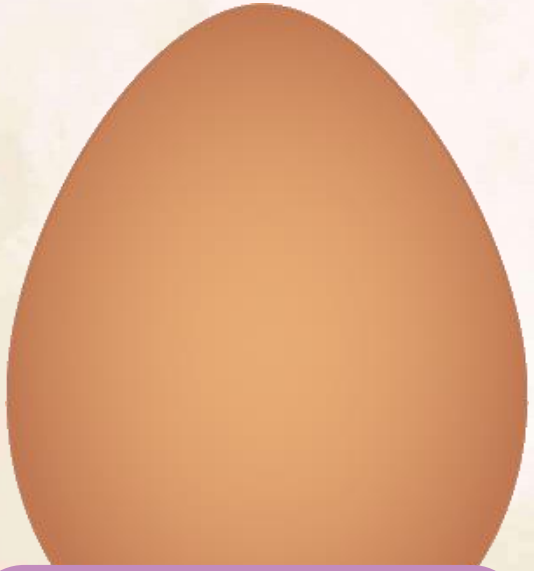
GRA DE CAFÈ



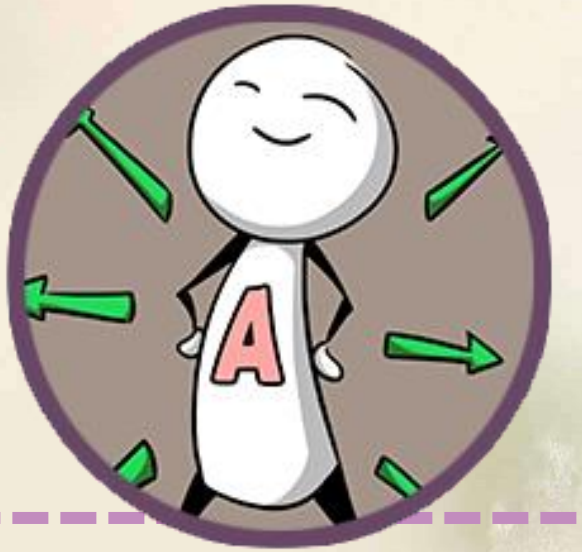
OU

?

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



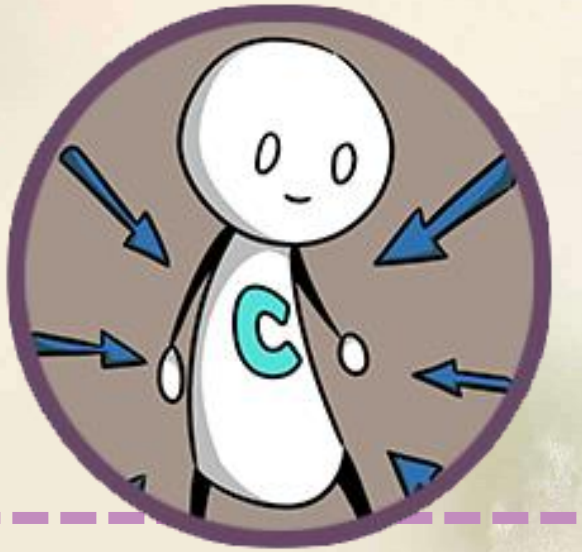
PASTANAGA

?

Què li passa quan bull?



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ

Què li passa quan bull?



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

CONCLUSIÓ

El temperament es basa en el tipus de resposta que sorgeix quan activem l'instint per defensar-nos davant les respostes dels altres.

Podem tenir un temperament Patró A construït o natural
Podem tenir un temperament Patró C construït o natural
Podem tenir un temperament Patró B natural o construït

PODEM CONSTRUIR UN PATRÓ B?

COM CONSTRUIM UN PATRÓ B?

PRINCIPIS QUE PROMOUEN UN PATRÓ B

Comprendre la necessitat de no defensar-nos
TRASCENDIR L'ERA DEL CENTAURE

Si em defenso, em desgasto i deixo de respectar-me
APRENDRE A PRIORITZAR EL MEU BENESTAR

Si em defenso, l'altre no pot estar receptiu a entendre el meu punt de vista
APLICAR L'AUTÈNTIC PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Si baixo les meves defenses activo la meva ment superior
ACTIVAR CAPACITAT SUPERIOR RESOLUTIVA I INTUÏTIVA

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

UN TRET QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

APRENDRE A CONSTRUIR UN TEMPERAMENT PATRÓ B:
aprendre a domesticar l'animal (Ment inferior)

PERSONALITAT
(Trets que afavoreixen les aliances)

TEMPERAMENT
Reaccions de l'instint
Patró A,B,C

PERSONALITAT
Sistema de creences limitant (Ego) o sistema de creences harmònic

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

VALORS que afavoreixen les aliances

UN CAS PRÀCTIC: “LA NOIA DEL PONT”

CONCLUSIONS Cas de la “Noia en el pont”

1. *Cadascú té una escala de valors que justifica les seves DECISIONS, donant més importància a uns aspectes que a altres.*
2. *En una responsabilitat judicial els agreujants són el nivell de consciència de qui comet el crim, el nivell de consciència de la situació per part dels implicats i el grau de vinculació amb la víctima.*
3. *Què és un valor i que és un principi.*

Valors i Principis

1. *Valor: interpretació del Principi. Conté part de la informació. Mapa.*
2. *Principi: és la llei natural i verdadera que determina exactament el concepte que el sustenta . Conté tota la informació. Territori.*
3. *Quan ens apropem a l'autèntic principi els resultats són harmònics i afavoreixen el desenvolupament individual i la convivència pacífica.*

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

CONCLUSIÓ

UN TRET QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

APRENDRE A CONSTRUIR UN TEMPERAMENT PATRÓ B:
aprendre a domesticar l'animal (Ment inferior)

UN VALOR QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

RESPECTAR L'ESCALA DE VALORS INDIVIDUALS DE CADASCÚ
de la mateixa manera que ens agrada que respectin la nostra

“El cas de la noia del pont” ens permet : fer ALIANCES

ALIANCES

Unió *unifiquem criteris*
Pacte *creem acords*
Connexió *sintonia voluntària*
Casament *respectem compromís*

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat