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
Barcelona, 15 de maig de 2024

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

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.

QUÈ FA UNA PERSONA QUE TÉ AUTOCURA:

- Es comunica: comparteix la seva gestió de situacions i fa un bon traspàs de la informació
- Posa empatia justa
- Posa límits sense por

QUÈ NO FA:

- No saber desconnectar
- No descomprimir la vida personal
- S'encomana de l'ambient reactiu de la feina

CONTINGUT DE LA SESSIÓ 2 i 4

1. **EINES PER ACONSEGUIR MANTENIR UN NIVELL D'ENERGIA VITAL ALT:**
    - **Gestió de l'estrès**
    - **Pràctica de Mindfulness**
    - **Principi de responsabilitat**

Quines situacions desperten la teva resposta d'estrès?

Posa un ordre segons el nivell d'estrès que et causen aquests factors:

1. **Volum de treball**
2. **Salut**
3. **La relació amb els meus companys**
4. **Recursos econòmics**
5. **Les meves capacitats (mancances)**
6. **Inquietuds professionals insatisfetes**
7. **Conciliació familiar**
8. **Actitud de l'empresa o dels meus caps**

ANÀLISI DE LES SITUACIONS QUE GENEREN “BURNOUT” EN L’ÀMBIT PENAL.

*** Burnout: situacions que generen estrès i que es perllonguen durant el temps, sense trobar-hi solucions.**

1.

2.

3.



· Alliberar l'estrès·

Tècniques de mindfulness

o l'atenció plena: ajuden a reduir les hormones de l'estrès augmentant les hormones anti-estrès.

- **A través de la respiració conscient activem les endorfines.**
- **Mantenir el focus en la respiració ens ajuda a entrenar el pensament voluntari.**
- **Entrenar el pensament voluntari ens ajuda a ser capaços de dirigir els nostres pensaments i escollir aquells que afavoreixen la regulació de serotonina i dopamina.**

MINDFULNESS ES BASA EN:

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

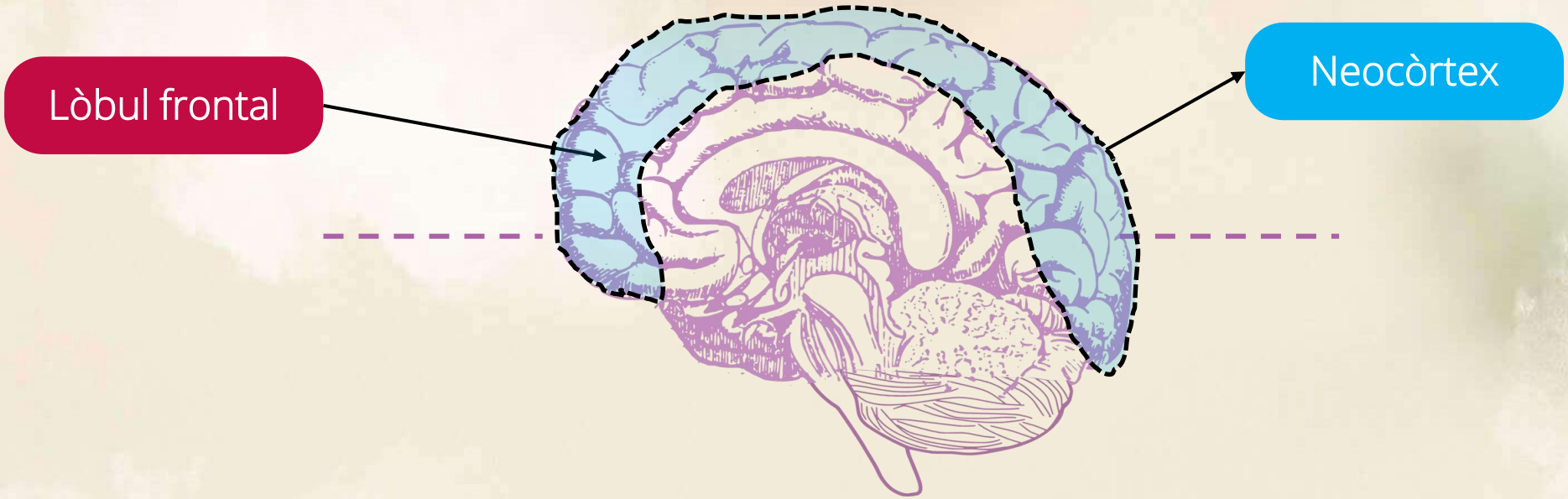
La meditació és l'exercici mental que ens posa en l'estat d'observadors de tot el que passa a dins i fora de nosaltres, portant tota l'atenció (focus) en l'aquí i ara.

TÈCNICA MINDFULNESS: LA MEDITACIÓ

Es tracta de posar el focus (EN-FOCAR i DES-ENFOCAR) 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.

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 pot resultar un exercici per exercitar el focus: MEDITACIÓ ACTIVA

i 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)

El Principi de Responsabilitat

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

El TRIANGLE REACTIU versus PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Li prenem la responsabilitat als altres

El TRIANGLE REACTIU versus PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Li prenem la responsabilitat als altres

SALVADORS

El TRIANGLE REACTIU versus PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Li prenem la responsabilitat als altres

Quan rebutgem la nostra responsabilitat

SALVADORS

El TRIANGLE REACTIU versus PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Li prenem la responsabilitat als altres

↓

SALVADORS

Quan rebutgem la nostra responsabilitat

↓

VÍCTIMES

El TRIANGLE REACTIU versus PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Li prenem la responsabilitat als altres

↓

SALVADORS

Quan rebutgem la nostra responsabilitat

↓

VÍCTIMES

Quan deleguem responsabilitat als altres

El TRIANGLE REACTIU versus PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Li prenem la responsabilitat als altres	Quan rebutgem la nostra responsabilitat	Quan deleguem responsabilitat als altres
↓	↓	↓
SALVADORS	VÍCTIMES	PERSEGUIDORS

El Triangle de Karpman
El Triangle INFERNAL
El Triangle REACTIU



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

El Principi de RESPONSABILITAT

Quina diferència hi ha entre ser bona persona i mala persona?

La mala persona es desgasta?

La bona persona es desgasta?

Hi ha alguna altra opció?

El Principi de RESPONSABILITAT

Ser Responsable no sempre és comportar-se com una bona persona que pateix.

DOLENT: pateix per aconseguir el que només ell necessita.

BO: pateix perquè l'altre aconsegueixi el que necessita.

JUST: no pateix perquè sap que cadascú té el que necessita per aprendre a ser feliç.

La Rosa és educadora social d'un centre de menors. Ha preparat una activitat per realitzar al Gimnàs del centre amb un grup de 10 joves i es presenta davant del conserge per demanar-li la clau del gimnàs.

Rosa: Em dones la clau del gimnàs?

Conserge: No pots anar al gimnàs. L'únic espai que està lliure és l'aula 2.

Rosa: I no m'ho podíeu haver dit abans? L'aula 2 està plena de taules i cadires i no permet el moviment lliure que requereix l'activitat que he preparat.

Conserge: I jo que vols que faci?

Rosa: Per què no puc anar al gimnàs?

Conserge: I jo que sé.

Rosa: Doncs aniré al pati. Ja pots informar al director que no penso fer l'activitat a l'aula 2.

Conserge: Puja i digues-li tu. Jo no penso fer-ho.

Rosa: Ja està bé! Porto una setmana preparant aquesta activitat. És injust!

La resposta de la Rosa és:

Reactiva (Perseguidor/ Víctima/ Salvador)

o

Proactiva?

La resposta del conserge és:

Reactiva (Perseguidor/ Víctima/ Salvador)

o

Proactiva?

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

@elcastellinterior

Moltes gràcies!

Segueix-nos a: @cejfe Cejfe

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada