Gestió del canvi

El canvi com oportunitat de millora

SESSIÓ 1

PRESENTACIÓ



MAR SERRA “KAIRÓS”
(Actriu i Psicòloga)

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

Docent i terapeuta en El Castell Interior

marserra@elcastellinterior.cat

EL CASTELL INTERIOR



CAMELOT



AVALON

Una reflexió de la nostra actitud davant els canvis en general:

- M’estresso davant dels canvis? Els busco? Els accepto?
- Quins canvis em resulten més fàcils?
- Amb què m’agradaria que m’ajudi el curs?

REFLEXIÓ SOBRE EL TÍTOL DEL CURS
DINÀMICA EN GRUP

1. Tots els canvis suposen una oportunitat de millora?
2. Posa algun canvi que s'hagi produït en el teu entorn laboral que sí hagi suposat una oportunitat de millora i un altre exemple que no?
3. Es donen situacions en el que els canvis els veiem com una situació negativa que amb el temps la podem transformar en positiva i enriquidora? Poseu un exemple.

PROPÒSIT GENERAL DEL CURS

Aprendre a gestionar els canvis com una oportunitat que m’ajudi a créixer personal i professionalment.

PROPÒSITS ESPECÍFICS

1. Comprendre per què la nostra ment interpreta els canvis com a una amenaça.
2. Ser creatius en la valoració dels canvis perquè ens aporti harmonia.
3. Donar sentit a la nostra vida a través d'aquells canvis que se'ns presenten.
4. Assumir la nostra responsabilitat en transformar els canvis en quelcom positiu.

· Contingut ·

Gestió física del canvi

Gestió emocional del canvi

Gestió mental del canvi

· Contingut · 1ª Sessió

- Ment inferior versus Ment Superior.
- Primeres conseqüències de la resistència als canvis.
- Repte versus problema.
- Tècniques Mindfulness per preparar-nos davant dels reptes.

· Contingut · 2ª Sessió

- L’Eneagrama per entendre les diferents resistències als canvis segons la personalitat.

+

=

- Definir el nostre “Kairos” davant dels canvis.

- Acceptar el canvi com a una oportunitat de millora.

· Contingut · 3ª Sessió

- Com acceptar els canvis sense caure en el conformisme o la resignació.

+

- La capacitat resolutiva.

=

- Dinàmiques de grup per trobar solucions creatives als canvis.

· Contingut · 4ª Sessió

- Visionar i analitzar personalitats públiques segons els seus Kairos.

+

- Casos pràctics per analitzar l'actitud proactiva davant dels canvis.

=

Gestió física del canvi

- Ment inferior versus Ment Superior.

La Ment Superior: On està ubicat el Neocòrtex i els lòbuls frontals. Ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat.



La Ment Inferior: On està ubicat el hipotàlem i el sistema límbic. 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.

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESISTÈNCIES AL CANVI: *RESPOSTES DE LLUITA* ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESISTÈNCIES AL CANVI

RESPOSTES DE LLUITA(Ment inferior) ·

Si percebo el canvi com una amenaça reaccionaré davant del canvi lluitant:

1. *Resposta impulsiva a fer qualsevol cosa (atac)*
2. *Resposta inhibidora (bloqueig o fugida)*

· LES RESISTÈNCIES AL CANVI

RESPOSTES DE LLUITA(Ment inferior) ·
Primeres conseqüències de la resistència al canvi:

- Desgast físic
- Patiment
- Baixa autoestima

DESGAST FÍSIC

PERILL

POR

Hormones de l'estrès: adrenalina i cortisol

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Fer un bon àpat o reproduir-se)

DESGAST

+ Energia per Reactivar

(els òrgans han quedat desatesos i s'ha produït un deteriorament que caldrà reparar).



DESGAST FÍSIC

CONSEQÜÈNCIES A CURT TERMINI

SÍMPTOMES FÍSICS I COGNITIUS

- DEPRESSIÓ
- ANSIETAT
- DESORDRES INTESTINALS
- INSOMNI
- PROBLEMES SEXUALS
- MANCA DE CONCENTRACIÓ
- PÈRDUA DE MEMÒRIA
- DOLORS ARTICULATORIS
- DOLORS D'ESQUENA



DESGAST FÍSIC

CONSEQÜÈNCIES A LLARG TERMINI

MALATIES RELACIONADES

- MALALTIA CARDÍACA
- MALALTIES IMMUNO-DEPRESSORES
- TENSIÓ ALTA
- MALALTIES DE LA PELL
- DOLOR CRÒNIC
- DIABETIS
- INFERTILITAT

Gestió emocional del canvi

CONSEQÜÈNCIES DE LES RESISTÈNCIES AL CANVI

- Patiment

PATIMENT

EL SISTEMA DE CREENCES DE LA MENT INFERIOR FA QUE PERCEBI EL CANVI DES DEL TRIANGLE INFERNAL(Karpman)



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

PATIMENT

VÍCTIMA: (em queixo del meu patiment davant dels canvis)

- *Tinc mala sort*
- *No es pot viure tranquil*
- *Els altres tenen millor vida que jo*

PATIMENT

PERSEGUIDOR: (culpabilitzo als altres del meu patiment davant dels canvis)

- *Els altres són dolents i volen que jo pateixi*
- *Els altres són egoistes i no pensen amb mi*

PATIMENT

SALVADOR: (evito el patiment dels altres)

- *Els altres em necessiten per trobar solucions*
- *He deixar de fer les meves coses per ajudar als altres*

Gestió emocional del canvi

CONSEQÜÈNCIES DE LES RESISTÈNCIES AL CANVI

- Baixa Autoestima

BAIXA AUTOESTIMA

Dinàmica amb grup:

Quines conseqüències es poden reflectir de sentir la baixa autoestima?

BAIXA AUTOESTIMA

- *No confio amb les meves capacitats per afrontar el canvi i des de la meva inseguretat m'instal·lo en el victimisme i la dependència emocional dels altres perquè valorin el que no soc capaç de fer per mi mateix.*

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat