Gestió del canvi

El canvi com oportunitat de millora

SESSIÓ 2

PROPÒSIT GENERAL DEL CURS

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

· 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.

· Contingut · 2ª Sessió

- Repte versus problema.

- Tècniques Mindfulness per preparar-nos davant dels reptes.

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

· LES RESISTÈNCIES AL CANVI

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

- Desgast físic
- Patiment
- 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.

BAIXA AUTOESTIMA

- No confio amb les meves capacitats per afrontar el canvi.

(Exemple de la funcionaria que llegia el diari enlloc de treballar perquè havia renunciat a aprendre els nous programes informàtics)

REPTE VERSUS PROBLEMA

Quan percebo el canvi des de la Ment inferior interpreto el canvi com un problema (anticipo el fracàs).

Quan percebo el canvi des de la Ment Superior interpreto el canvi com un repte (estic motivat).

REPTE VERSUS PROBLEMA

El meu sistema de creences quan interpreto des del REPTE(Ment Superior):

- Comprenc que no he de lluitar contra res i puc mantenir la serenitat (no desgast)
- Comprenc el valor de l'autèntica responsabilitat i surto del triangle infernal(no patiment)
- Accepto les meves limitacions i em disposo a transformar-les en virtuts (Alta Autoestima)

REPTE VERSUS PROBLEMA

Per activar els pensaments que em permeten interpretar el canvi des de la perspectiva del REPTE és perquè sostinc constantment un estat de comprensió del meu propòsit de vida:

APRENDRE A SER FELIÇOS

PROPÒSIT DE VIDA

APRENDRE A SER FELIÇOS

Com??

Aprenent a generar harmonia dins i fora de mi.
Cadascú disposa d'unes virtuts i unes limitacions que afavoreixen generar aquesta harmonia:
AMOR

PROPÒSIT DE VIDA

ALESHORES QUALSEVOL CANVI ÉS UNA OPORTUNITAT PER APRENDRE A MAXIMITZAR LES VIRTUTS I MINIMITZAR LES LIMITACIONS:

- Per no desgastar-me necessito desenvolupar el respecte cap a mi.
- Per no patir necessito aprendre a desenvolupar l'autèntica responsabilitat.
- Per pujar la meva Autoestima necessito aprendre a confiar amb mi i valorar-me.



Tècniques de Mindfulness

o l'atenció plena per preparar-nos davant dels reptes.

Les TÈCNIQUES DE MINDFULNESS ens ajuden a activar les hormones que ens predisposen a interpretar el CANVI des del REPTE.

- PRÀCTICA DE LA RESPIRACIÓ CONSCIENT
- L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT
- POSAR EN PRÀCTICA LA CREATIVITAT

Les TÈCNIQUES DE MINDFULNESS ens ajuden a activar les hormones que ens predisposen a interpretar el CANVI des del REPTE.

QUAN PERCEBEM EL CANVI DES DE LA POR (PROBLEMA) S'ACTIVEN LES HORMONES DE L'ESTRÈS: Adrenalina i Cortisol

QUAN PERCEBEM EL CANVI DES DE LA CALMA I MOTIVACIÓ (REPTE) S'ACTIVEN LES HORMONES DE LA FELICITAT:
Oxitocina i Endorfines



OXITOCINA: Se la coneix com la hormona de les relacions humanes i els vincles afectius. Es produeix quan acariciem a persones o animals i quan ens comuniquem amb aquells que estimem.



ENDORFINES: El nostre cervell produeix molècules similars a la morfina. Aquestes substàncies són conegudes com "endorfines" i són responsables de disminuir la percepció del dolor. És el nostre anestèsic natural i s'encarrega de que la tolerància al dolor augmenti. L'esport i totes les activitats que ens són agradables estimulen el seu alliberament.

TÈCNIQUES MINDFULNESS:



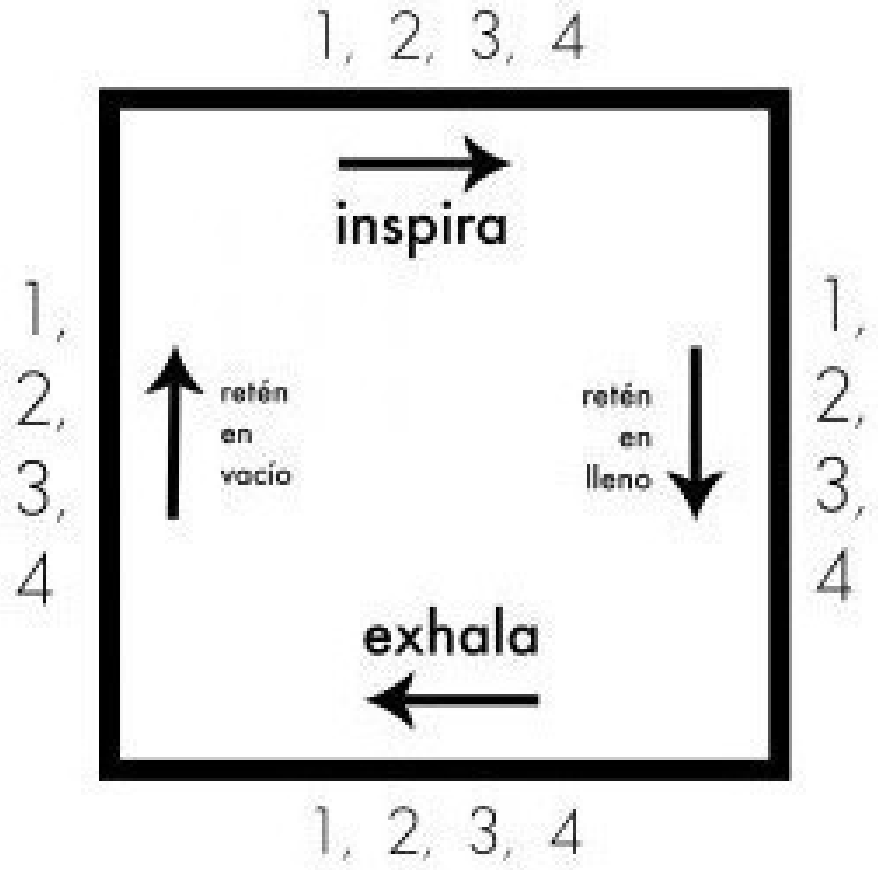
- PRÀCTICA DE LA RESPIRACIÓ CONSCIENT
- L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT
- POSAR EN PRÀCTICA LA CREATIVITAT

RESPIRACIÓ CONSCIENT

La respiració conscient és un exercici de concentració on posem el focus en l'entrada i sortida de l'aire, que ens ajuda a portar l'oxigen a les zones altes del cervell i que ens permet estimular la Ment Superior per connectar amb la nostra capacitat de mantenir la serenitat davant dels reptes. També ens ajuda a portar tota l'atenció en el present i desconnecta la ment inferior, que vol anticipar constantment possibles perills que no són reals.

EXERCICI DE RESPIRACIÓ CONSCIENT:

LA RESPIRACIÓ QUADRADA



www.sidhartayoga.com

L’Alimentació Conscient

Canviar el concepte de menjar per el d’alimentar-nos és la clau per poder transformar els aliments en la glucosa de qualitat que ens permeti preparar el cos físic per afrontar els canvis des del repte i no des del problema. L’alimentació conscient té a veure amb la capacitat d’esbrinar quins aliments són els més saludables, com disposar-nos a alimentar-nos de la manera més efectiva en els àpats i estar disposats a canviar alguns hàbits alimentaris, com el dejuni o incrementar el consum d’aigua entre àpats.

L'àpat eficient

Planifica el menú de la setmana

Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor

Menja sempre a la taula

Observa bé el plat

Mossegades petites

Mastega entre unes 20 i 40 vegades

Deixa els coberts a la taula

Mínim 20 minuts

Res de distraccions

Canvis en el teu hàbit alimentari

Prova un matí a la setmana fer dejuni

Mira de beure un litre d'aigua entre àpats

Canvia el consum d'un cafè per una infusió

Canvia el teu esmorzar per un de més saludable

LA CREATIVITAT

La creativitat és la capacitat de crear noves idees i conceptes, noves associacions entre idees i conceptes coneguts, que afavoreixen la capacitat de trobar solucions originals, una habilitat molt necessària quan estem davant de canvis que impliquen maneres noves de pensar, actuar i sentir. Estimular la creativitat ens permetrà viure aquests canvis com un repte i no com un problema.

Dinàmica creativitat en grup



Títol de la pel·lícula ?

+

Sinopsi (tres línies)

· CARACTERÍSTIQUES DE TOTA SITUACIÓ QUE PROVOCA ESTRÉS

- Quan la situació és nova
- Quan no l'esperàvem i apareix de forma imprevista
- Quan no podem controlar la situació
- Quan representa una amenaça per a la nostra manera de ser (som qüestionats)

Quan els canvis compleixen totes les característiques d'una situació estressant és totalment lògic que sigui molt difícil que no puguem interpretar el canvi des de la ment superior com un repte però no impossible.

Aleshores podem dir que estem davant d'un repte dins del repte:

METAREPTE

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat