Gestió del canvi

El canvi com oportunitat de millora

SESSIÓ 3

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 · 3ª 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.

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

- La capacitat resolutiva.

· Contingut · 3ª Sessió

- L'Eneagrama per entendre les diferents resistències als canvis segons la personalitat.
- Definir el nostre "Kairos" davant dels canvis. Campus dinàmica

- Definir el "Kairos".
- Acceptar el canvi com a una oportunitat de millora.

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

- La capacitat resolutiva.

L'ENEAGRAMA PER ENTENDRE LES DIFERENTS RESISTÈNCIES ALS CANVIS SEGONS LA PERSONALITAT

QUÈ ÉS L'ENEAGRAMA:

És una eina psicològica que m'ajuda a definir el meu tipus de personalitat.

QUÈ ÉS LA PERSONALITAT:

El sistema de creences que determina el meu patró de comportament.

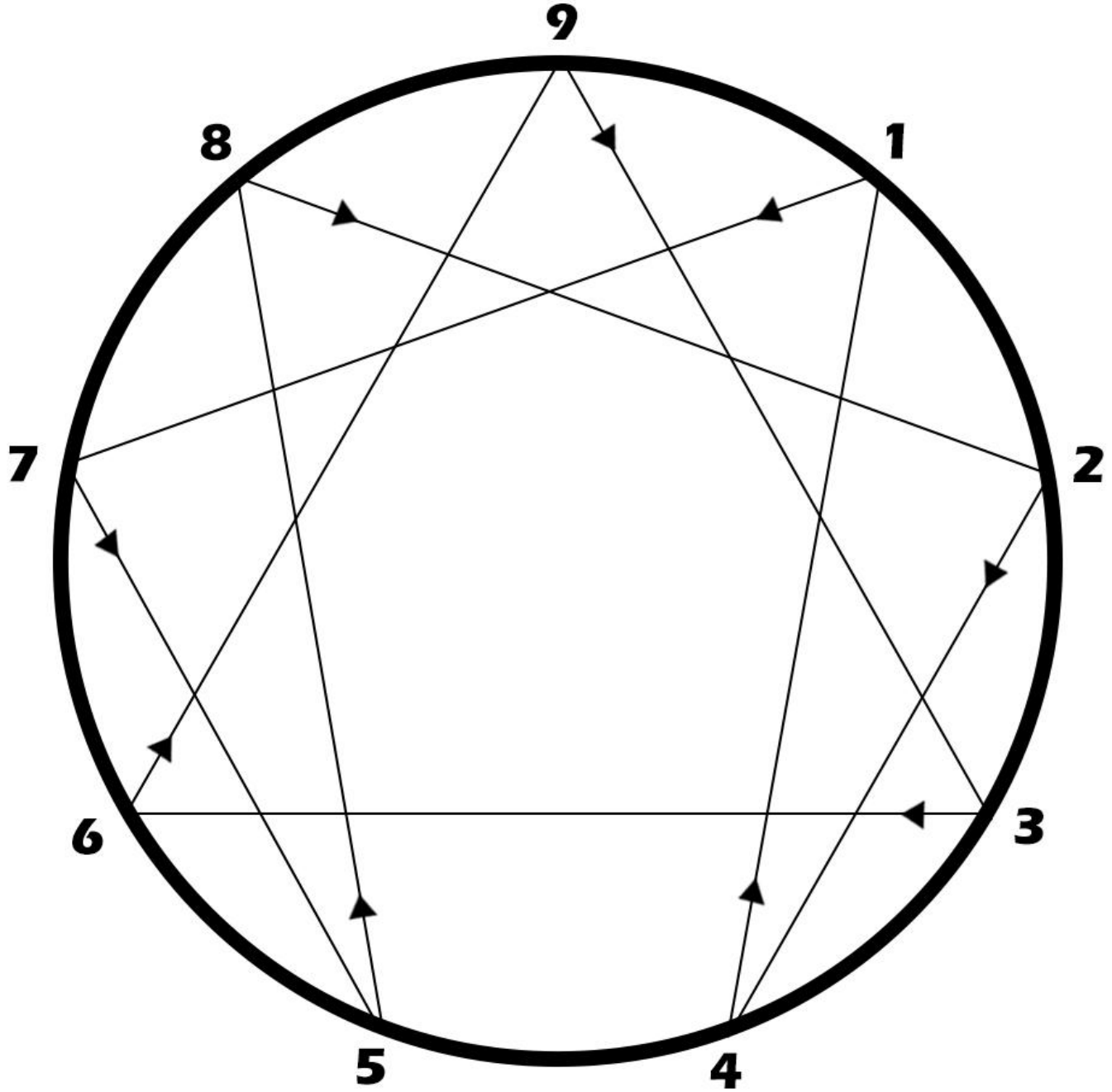
La PERSONALITAT es regeix per un sistema de creences que pot ser falç o verdader:

1. Aquelles creences (falses) que s'han construït des de la interpretació que fa la Ment inferior de la realitat: EGO.
2. Aquelles creences (verdaderes) que es construeixen des la interpretació que fa la Ment Superior de la realitat: SER

EGO

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA



9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES DE SUPERVIVÈNCIA

9
INTERPRETACIONS DE LA REALITAT

Com interpreta l'EGO la realitat?



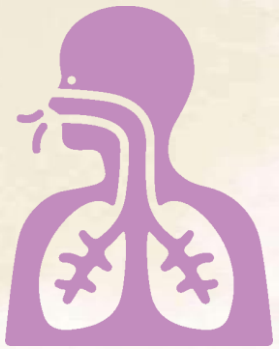












ZONA DE CONFORT DINS DEL VENTRE MATERN

QUAN SORTIM DE LA ZONA DE CONFORT DEL VENTRE MATERN A L'EXTERIOR (PART)



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**

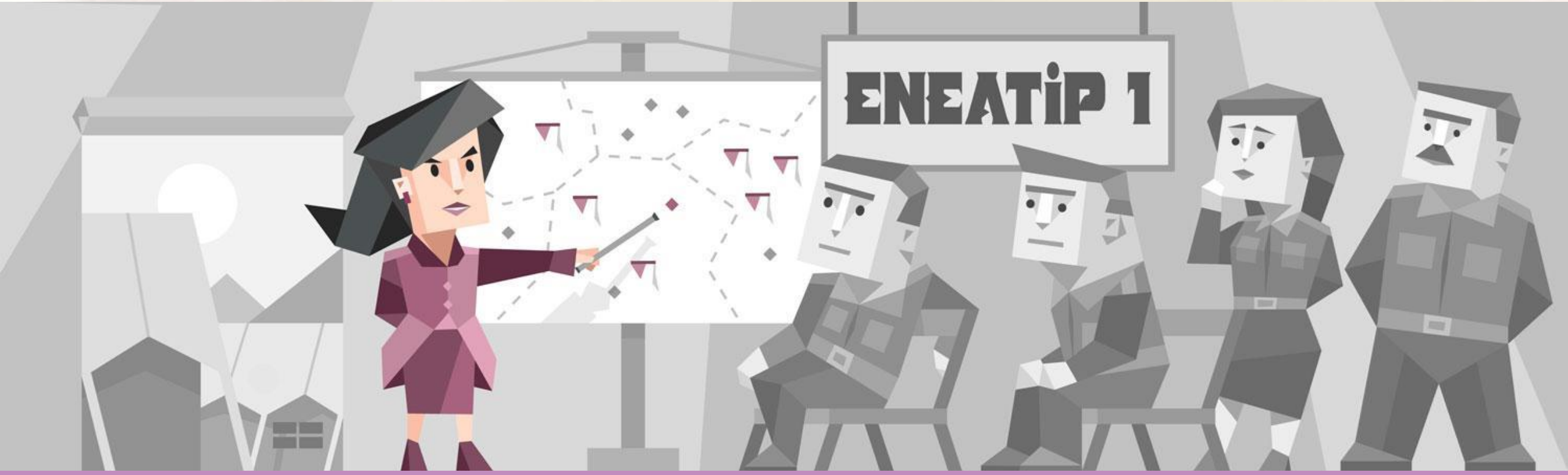
QUAN SORTIM DE LA ZONA DE CONFORT
LA PRIMERA INTERPRETACIÓ QUE FA LA MENT INFERIOR



- Sentir-se **atacats**
  - **Dominar** el perill
  - **Controlar** el perill
  - **Evitar** el perill
- Sentir-se **rebutjats**
  - **Dominar** el rebuig
  - **Controlar** el rebuig
  - **Evitar** el rebuig
- Sentir-se **abandonats**
  - **Dominar** l'abandonament
  - **Controlar** l'abandonament
  - **Evitar** l'abandonament

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Controlar el perill

P Conductes

Controlar
Jutjar
Idealistes
Exigents
No s'adapten



ENEATIP 1

Resistència davant del canvi

Manca d’adaptació







ENEATIP 2

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Dominar el rebuig

Trets

P

Seduir
Ajudar
Salvar
Manipular
Connectar



ENEATIP 2

Resistència davant del canvi

S’adapta si segueix sent important pels altres







El Triomfador / La Triomfadora



ENEATIP 3

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Evitar el perill

Trets

Enganyar
Enlluernar
Evitar fracàs
Competir
Treballar
Exaltar l'èxit



ENEATIP 3

La resistència davant del canvi

Es resisteixen si no és una oportunitat d'èxit







L'Especial



ENEATIP 4

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Controlar l'abandonament

P Trets

Especials
Es retiren per ser estimats
Intensitat emocional
Fan patir



ENEATIP 4

Resistència davant del canvi

Els agraden els canvis per la intensitat emocional







L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Trets

P

Aprofundir
Investigar
No necessitar
Es refugien
Mentals
Poca acció

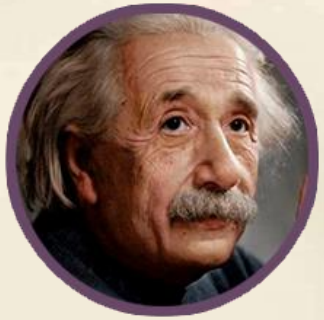


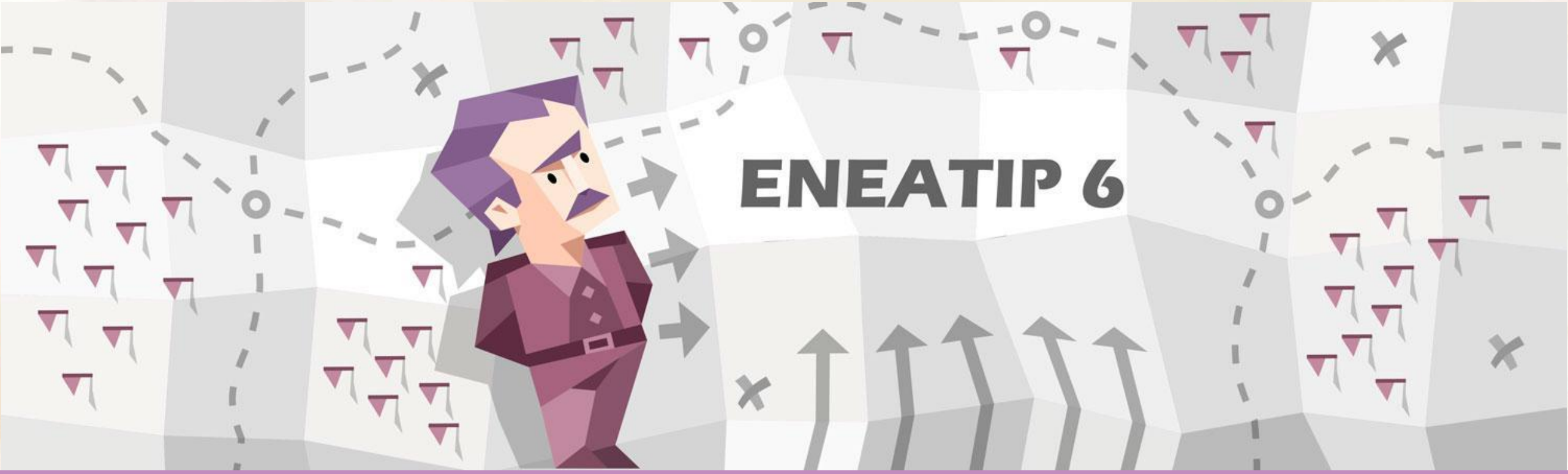
ENEATIP 5

Resistència davant del canvi

Es resisteixen si ve d'una necessitat dels altres







“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Controlar el rebuig

Trets

Dubten
Por a
equivocar-se
Seguir les normes
versus
rebel·lar-se
Busquen seguretat



ENEATIP 6

La resistència davant del canvi

Es resisteixen si no és molt segur que sigui bo







L’entusiasta



ENEATIP 7

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Evitar el rebuig

Trets

Hedonisme
Optimisme
Molt actius
Poca capacitat de la frustració
Evitar preocupar-se



ENEATIP 7

La resistència al canvi

L’eviten si pot causar patiment.
Poden ser addictes a viure experiències







El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Dominar el perill

Trets

P

Atrets pel poder i dominància
Còmodes en el conflicte
Provocadors
Impositius



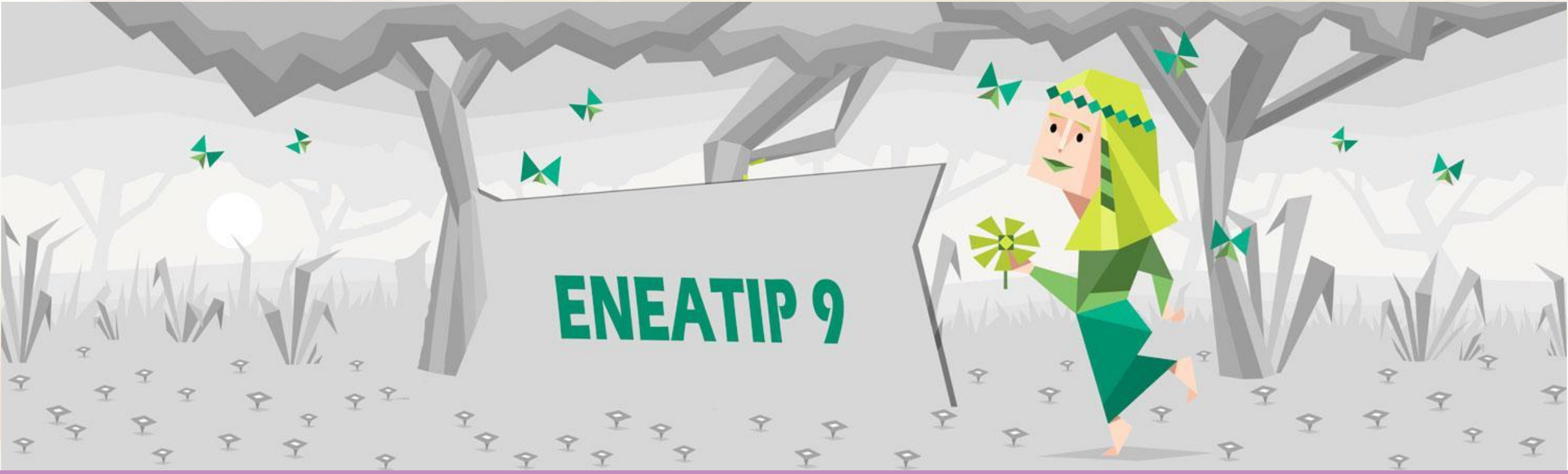
ENEATIP 8

La resistència davant del canvi

Es resisteixen si no són ells els que imposen el canvi







El o la mediadora



ENEATIP 9

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Evitar l'abandonament

Trets

Por a afrontar els conflictes
Sobre-adaptació
Anul·len els desitjos
Invisibilitat
Cauen bé



ENEATIP 9

La resistència al canvi

Si la majoria ho accepta s'adapta amb molta facilitat





Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

ZONA
OBERTA

ZONA
CEGA

ZONA
OCULTA

ZONA
DESCONEGUDA

El valor de l'error:

EL VALOR DEL KAIRÓS

KAIRÓS (KAIROS)

CRONOS

Déu del
Temps físic

vs

KAIRÓS

Déu del
Temps oportú

POST-IT





PENICILINA



Kintsugi

“No hay mal que por bien no venga”

ACTIVITAT EN GRUPS

Quins **Kairós** **(resultats no desitjats que s'han convertit en oportunitats)** *heu descobert al vostre lloc de treball que us hagin ajudat a millorar l'eficàcia i l'eficiència en la realització de tasques?*

PRESENTACIÓ

MAR SERRA “KAIRÓS”
(Actriu i Psicòloga)



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

ACCEPTAR que no tenia l’agenda d’actriu que m’hagués agradat em va portar a reinventar-me professionalment i convertir-me en Docent i terapeuta.

El principi d'Acceptació *per actuar*

amb Intel·ligència emocional:

EN GRUPS

Quina diferència hi ha entre

ACCEPTACIÓ I RESIGNACIÓ.

NO ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

LLUITA EXTERNA

Principi de Responsabilitat

CULPA

Reactivitat

VS

RESPONSABILITAT

Proactivitat

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat