Gestió del canvi

El canvi com oportunitat de millora

SESSIÓ 4

PROPÒSIT GENERAL DEL CURS

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

· Contingut · 4ª Sessió

- Com acceptar els canvis sense caure en el conformisme o la resignació.
- La capacitat resolutiva.
- Visionar i analitzar personalitats públiques segons els seus Kairos.
- Casos pràctics per analitzar l'actitud proactiva davant dels canvis.



El Principi de

RESPONSABILITAT

L'HABILITAT DE

RESPONDRE

PROACTIVITAT



El Principi de

NO

RESPONSABILITAT

EL TRIANGLE INFERNAL

REACTIVITAT

CULPA



Reactivitat

VS

RESPONSABILITAT



Proactivitat

El Triangle de Karpman / El Triangle INFERNAL



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

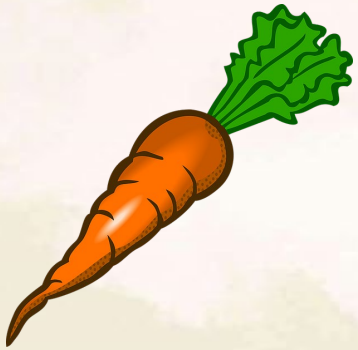
PATRÓ C



· Metàfora de l’olla a bullir per analitzar la nostra actitud quan apareix un canvi que suposa un resultat no desitjat ·

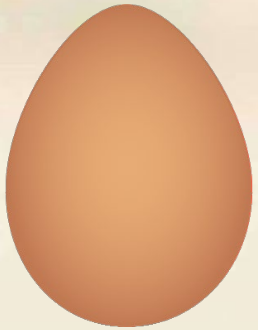


· Metàfora de l'olla a bullir ·



PASTANAGA

Què li passa quan bull?



OU

Què li passa quan bull?

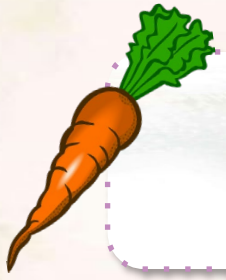


GRA DE CAFÈ

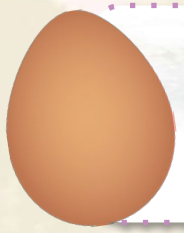
Què li passa quan bull?



· Metàfora de l'olla a bullir ·



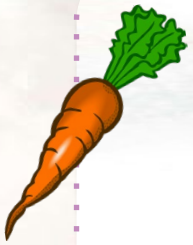
Quina relació hi ha entre el que li passa a la **pastanaga** i la reacció al canvi?



Quina relació hi ha entre el que li passa a l'**ou** i la reacció al canvi?

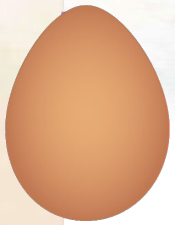


Quina relació hi ha entre el que li passa al **gra de cafè** i la reacció al canvi?



PASTANAGA: La pastanaga s'estova = La persona ha permès que la situació la deprimeixi .

(Reacció de fugida o bloqueig / Patró C / Ego)



OU: L'ou es fa dur = La persona ha permès que la situació la torni agressiva cap als altres .

(Reacció d'atac / Patró A / Ego)



GRA DE CAFÈ: El gra de cafè no canvia la seva essència i transforma l'entorn = La persona troba solucions creatives per gestionar EL CANVI, actuant des de la ment superior .

(Mantenir la calma / Patró B / Ment Superior)

DINÀMICA INDIVIDUAL

Identifica els estats de Pastanaga, Ou dur o Cafè.

NO ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

La capacitat resolutiva

La capacitat resolutiva

PROACTIVITAT

ACTUAR

RESPONDRE

Com entrenem la capacitat resolutiva?

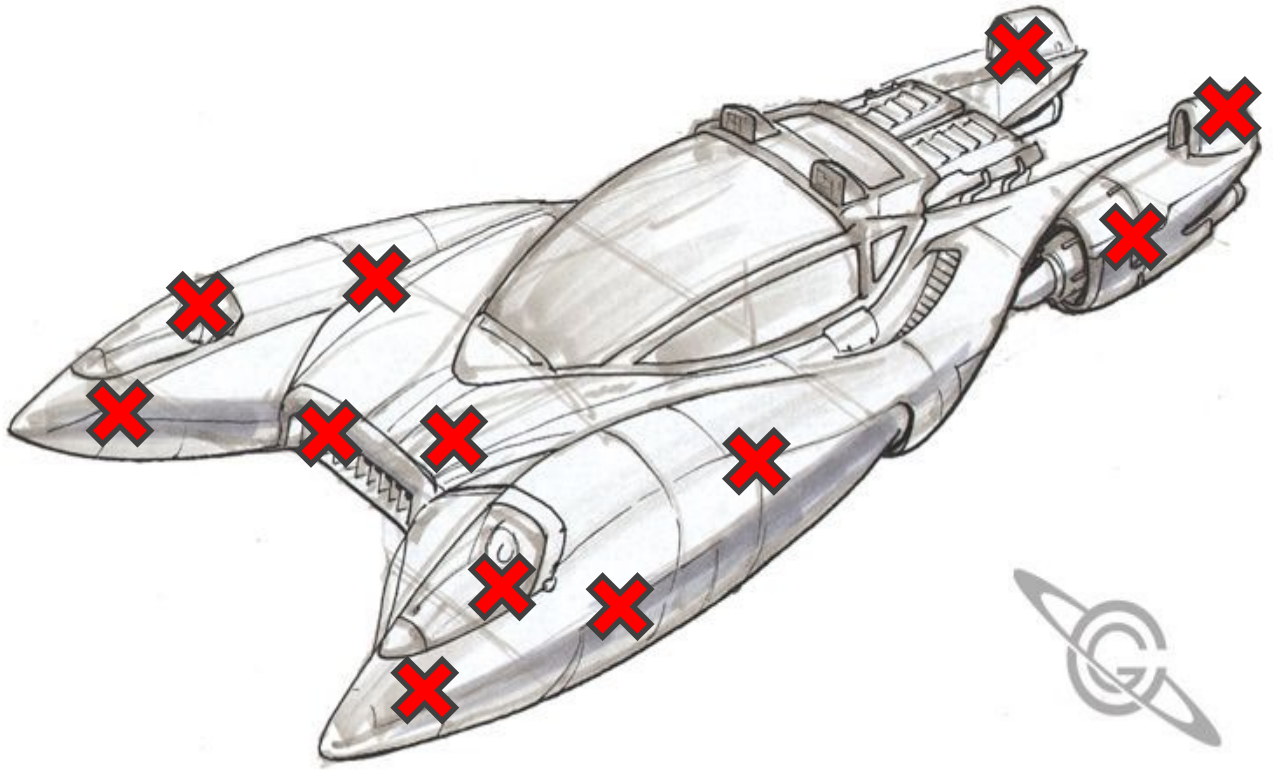
Dinàmica de
Capacitat resolutiva



Dinàmica de **Capacitat resolutiva**

CAS

Heu sigut assignats com a tècnics a una base d'operacions situada en un planeta desconegut. Des d'aquesta base han marxat 40 vehicles tripulats en missions de reconeixement del terreny, dels quals 27 vehicles han explotat i només han tornat 13 vehicles. Aquests 13 vehicles presenten les mateixes marques d'impactes, causades per projectils expulsats com a conseqüència d'activitat volcànica i la presència constant de vents de més de 200 km/h. Analitzant els vehicles recuperats, proposeu una remodelació del disseny dels vehicles.



Impacte de projectils

Dinàmica de pensament
Outside the box



Com entrenem la capacitat resolutiva en el nostre dia a dia?

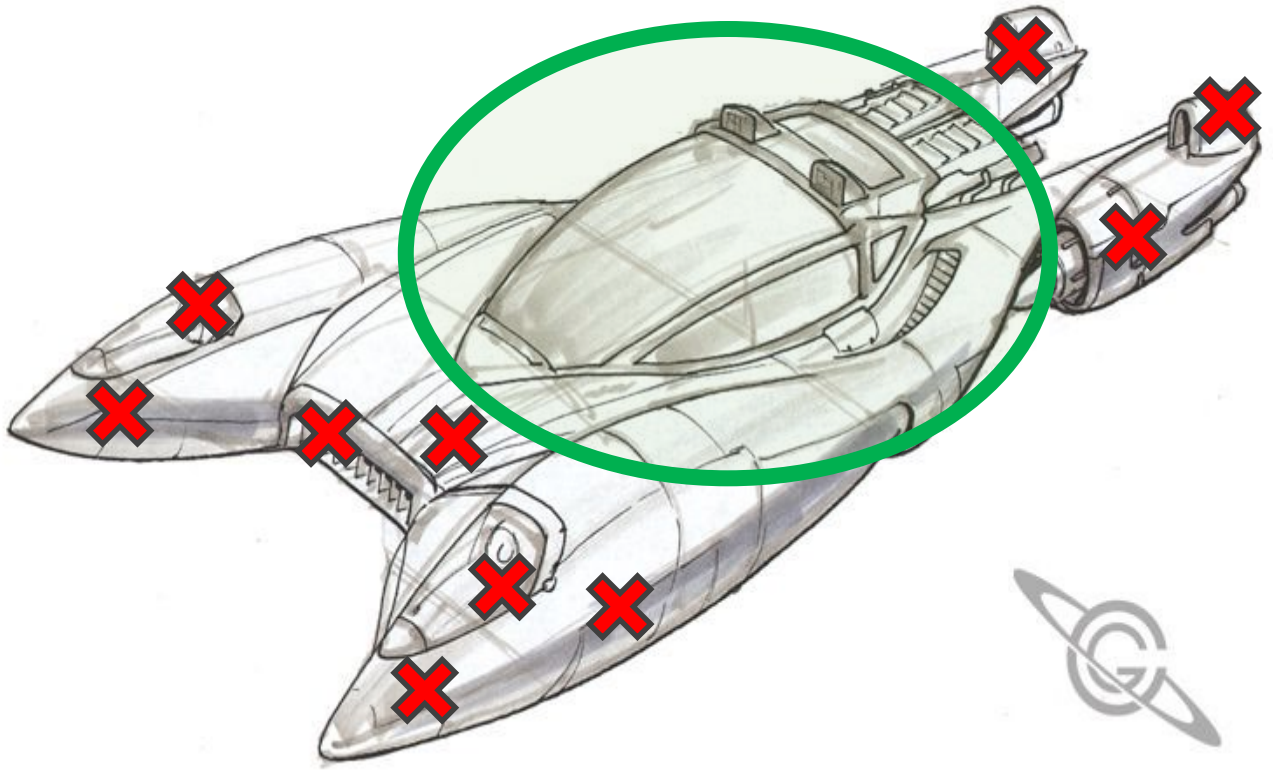
REINTERPRETACIÓ DE CREENCES

PENSAMENT OUTSIDE THE BOX

Dinàmica de **Capacitat resolutiva**

CAS

Heu sigut assignats com a tècnics a una base d'operacions situada en un planeta desconegut. Des d'aquesta base han marxat 40 vehicles tripulats en missions de reconeixement del terreny, dels quals 27 vehicles han explotat i només han tornat 13 vehicles. Aquests 13 vehicles presenten les mateixes marques d'impactes, causades per projectils expulsats com a conseqüència d'activitat volcànica i la presència constant de vents de més de 200 km/h. Analitzant els vehicles recuperats, proposeu una remodelació del disseny dels vehicles.



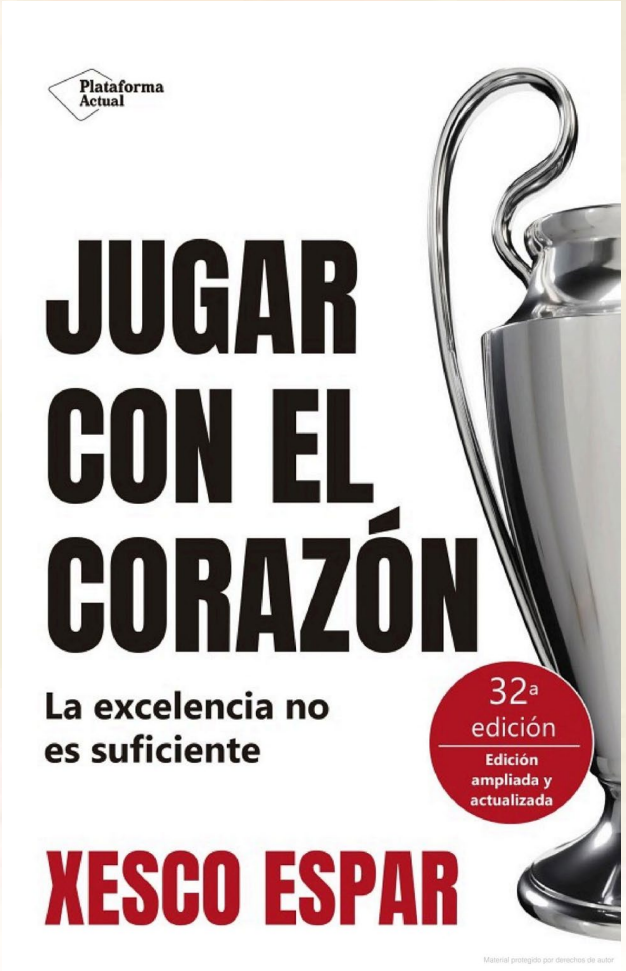
Impacte de projectils

EL SENTIT DEL KAIROS

"El fracàs no és perdre. El contrari de l'èxit és no moure's, no fer res. Si ho intentes i falles estàs més a prop d'aconseguir-ho"

Enllaç

EL SENTIT DEL KAIROS



EL SENTIT DEL KAIROS

Personalitats públiques que han transformat el fracàs en èxit.

EL SENTIT DEL KAIROS

Spielberg volia ser actor però no el van acceptar a capa escola i es va plantejar ser director. Gràcies a aquest resultat no desitjat ha aconseguit ser un artista d'èxit.

- Eva María Conde: Keiko Ocura que va sobreviure a la bomba atòmica de Hiroshima i que arrel d'aquella experiència s'ha dedicat a transmetre un missatge de pau per tot el món.
- Àrit Roig: Irene Villa víctima d'un atemptat d'ETA escriptora, periodista i psicòloga, esquiadora paralímpica, que divulga el missatge que el que passa no té un perquè sinó un per a què "Perdona, agraeix i confia"
- Carolina Nadal: J.K Rowling: L'escriptora de Harry Potter va fracassar com a periodista i això la va portar a dedicar-se a la família i a tenir temps per escriure.

- Carme Crous: Harrison Ford l'actor no podia sostenir-se econòmicament i va treballar com a fuster, als 30 anys va anar a posar un armari a casa de Jorge Lucas, el director de Star Wars.
- Mercè Carabassa: Juan Carlos Unzué (futbolista i malalt d'ELA) ha treballat molt per l'aprovació de la llei ELA.
- Alba Canfran : Actiu catalana Carme Elías, exemple d'esforç i superació. Guanya premi al documental sobre la seva enfermetat.

- Alba Mases: Àngel Martín, un còmic que va superar una depressió i un ingrés psiquiàtric. Està difonent la seva experiència i democratitzant que es parli més de la salut mental.
- Erika Hernández: Àngel Llàcer, el patiment d'una persona que poc a poc surt endavant. "Aprèn a posar un peu davant de l'altre".
- Antoni Bases: Luís Enrique, jugador i entrenador de futbol, arrel de la mort de la seva filla, ha fet publicacions de com han gestionat la seva mort mostrant exemple d'agraïment pel temps viscut.

- https://www.youtube.com/watch?v=0h0b9XOqIf4

NOUS VALORS PER TROBAR EL KAIROS

- S'ha de redefinir el gran PROPÒSIT

- Estar disposats a acceptar els resultats

- Trobar un sentit al resultat que em mostra la vida

- Re formular certes creences sobre què és l'èxit

- Des identificació per poder valorar altres capacitats

El principi d'Acceptació per actuar amb Intel·ligència emocional

Quina diferència hi ha entre resignar-se i acceptar. Posa un exemple.

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

ACCEPTAR

SABER DONAR LA IMPORTÀNCIA JUSTA PER NO ALTERAR-NOS I CREAR SOLUCIONS I ACCIONS QUE ENS PERMETIN MILLORAR EL QUE NO ENS AGRADA.

Gerardo Schmedling

“ACEPTOLOGÍA”



“ACEPTOLOGÍA”

“Todas las personas tienen lo necesario para ser felices, pero muy pocas saben ser felices con lo que tienen.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Todo cuanto ocurre es una oportunidad de aprendizaje.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“La vida no nos da lo que queremos, nos da lo que necesitamos.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Ante cualquier tipo de perturbación, ya sea por miedo, tristeza o ira, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?”

- Gerardo Schmedling

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat