TREBALL EN EQUIP



CAMELOT



AVALON

Unes preguntes per començar:

PAÍS DELS LLARGS COLLEROTS

https://www.youtube.com/watch?v=Jh5Em_3bmd4

· DEFINICIÓ D'EQUIP·

Grup de persones que actuen CONJUNTAMENT per aconseguir un PROPÒSIT comú.

· PROPÒSIT DEL CURS·

Aquest curs proposem potenciar les habilitats personals de cadascú per actuar sempre a favor del propòsit prioritari de l'equip.

- *Valors que potencien el propòsit conjunt de l’ equip.*

Cas de la “Noia en el pont”

CONCLUSIONS Cas de la “Noia en el pont”

1. *Cadascú té una escala de valors que justifica les seves DECISIONS, donant més importància a uns aspectes que a altres.*

Valors i Principis

1. *Valor: Conté part de la informació. Mapa.*
2. *Principi: Conté tota la informació. Territori.*
3. *Quan ens apropem a l'autèntic principi els resultats són harmònics i afavoreixen el desenvolupament individual i la convivència pacífica.*

El treball en equip es basa en:

En la COOPERACIÓ es reparteixen les tasques i cadascú fa només una part.

En la COL·LABORACIÓ tots els integrants intervenen en totes les parts.

La COHESIÓ de l'equip és la connexió interpersonal que facilita la motivació per assolir els propòsits establerts.

CONTE DELS OCELLS I L'OCELLOT

https://www.youtube.com/watch?v=226iRoOSIWM

Un Equip es COHESIONA quan:

- *Tenim un enemic comú*
- *Quan hi ha feeling*
- *Es important estar disposat a generar relacions humanes harmòniques voluntàriament des de la madurès emocional.*

COHESIÓ

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

1. *SINÈRGIA,*
2. *SINTONIA* + =
3. *SINCRONIA*
4. *SIMPATIA*

SINÈRGIA

Unir esforços per aconseguir un resultat superior actuant conjuntament.

+ =

LA SINTONIA

La voluntat d'esforçar-nos per aconseguir el propòsit conjunt minimitzant les diferències.

\+ =

SINCRONIA

Donar el mateix tipus de resposta a una situació que demanda d'una decisió i una acció conjunta.

\+ =

SIMPATIA

Fer sentir còmodes als altres amb la màxima amabilitat, alegria i bon humor.

\+ =

PRACTICANT LA COHESIÓ

EXERCICI D'ESCOLTA

EXERCICI DE CREATIVITAT

EXERCICI DEL MISSATGE

EXERCICI D'AUTOCONTROL

PRÀCTIQUES DE COHESIÓ D'EQUIP

Exercici en grups:

- Título de la nueva serie de HBO
- Eslogan
- Breve sinopsis



Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

La “ment” de l’instint / La ment inferior

MENT SUPERIOR/ MENT RACIONAL

Per interpretar la realitat des de la ment racional i no reactiva es necessita:

- Nivells d'energia alts.
- Activar la consciència/observador.
- Transformar l'Ego.

• QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA •

CONSCIENCIA: Donar-me compte, percebre, sentir. Sentir el dolor, percebre la temperatura...

CONCIENCIA: Tenir informació per aconseguir resultats satisfactoris. Són els valors que regeixen la nostra conducta.

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

Reactivitat

Responsabilitat

VS

CULPA

ACCEPTACIÓ

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat
Eviten que l'altre se senti culpable

REBUTGEN responsabilitat
Busquen culpables

DELEGUEN responsabilitat
Troben un culpable

SALVADORS

VÍCTIMES

PERSEGUIDORS

El Triangle Reactiu/ El Triangle INFERNAL



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

Exemple del triangle: *un diumenge he planejat anar d'excursió a Montserrat amb un amic amb el que hi ha cert feeling. Quan estic preparant l'entrepà em truca una amiga i em diu que s'ha discutit amb la seva parella i que la parella ha marxat de casa, em demana si puc anar a ajudar-la perquè es sent molt malament. Truco a l'amic per dir-li que no puc anar a l'excursió i quan arribo a casa l'amiga em trobo a la parella a la porta i he de fer mitja volta. Em passo el diumenge al sofà compadint-me per no haver posat límits a la meva amiga i haver anat a l'excursió. Acabo el dia dient que tinc mala sort i que mai podré trobar parella.*

Acceptació *per actuar amb responsabilitat.*

Quina diferència hi ha entre resignar-se i acceptar?

Posa un exemple.

NO ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

NO ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

ACCEPTAR: donar la importància justa per no alterar-nos (DESGAST) i trobar solucions que ens permetin ACTUAR millorar el que no ens agrada.

ACCEPTAR= ESTAR EN PAU+ TROBAR SOLUCIONS



Gerardo

Schmedling

“ACEPTOLOGÍA”

“La vida no ens dona el que volem, ens dona el que necessitem.”

“ACEPTOLOGIA”

QUÈ PUC PENSAR PER TAL D’INTERPRETAR LA REALITAT DES DEL AMENT SUPERIOR I MANTENIR LA PAU?

“ACEPTOLOGIA”

- *Tothom fa el millor que pot i que sap.*
- *No existeixen les persones bones o dolentes, existeix l’error i l’aprenentatge.*
- *Necessitem aprendre el que la vida ens posa com una oportunitat per entrenar estar en pau en totes les situacions i davant de totes les persones.*
- *Per acceptar el que està passant necessitem trobar un SENTIT a tot el que està passant.*

Un dels motius de major insatisfacció laboral és no trobar un sentit al què faig i a les dificultats que em trobo en l'entorn laboral.

Per què no li trobo sentit?

Quin sentit té la vida?

Què desitjo quan em desperto cada matí?

La **reactivitat** és la resposta automàtica de lluita davant del que no m'agrada.

El Principi de **responsabilitat** es basa en l'ACCEPTACIÓ.

L'ACCEPTACIÓ és la capacitat d'estar amb pau amb el que no m'agrada o no vull.

Per acceptar el que està passant necessitem trobar un **sentit.**

Un dels motius de major **insatisfacció laboral** és no trobar un sentit al què faig i a les dificultats que em trobo en l'entorn laboral.

Per què no li trobo sentit?

Quin sentit té la vida?

Què desitjo quan em desperto cada matí?

El sentit de la vida és comprendre la necessitat del nostre benestar que s'aconsegueix a través d'un procés d'aprenentatge.

- *Aprendre a ESTAR BÉ AMB MI*
- *Aprendre a NO DIFICULTAR EL BENESTAR DELS ALTRES*

PERSONALITAT

EGO

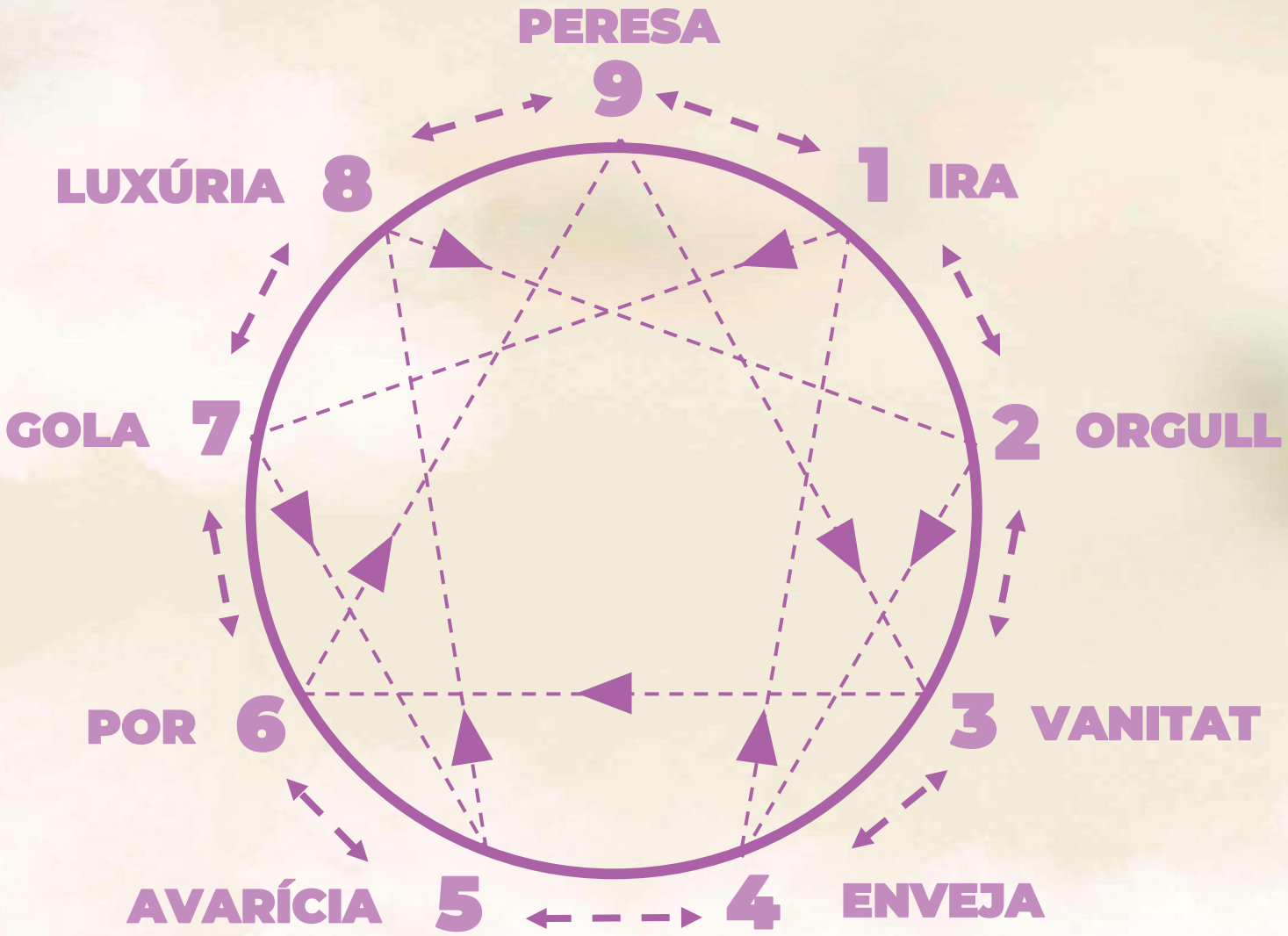
SISTEMA DE CREENCES LIMITANTS QUE ALIMENTEN I PERPETUEN EL NOSTRE MECANISME DE DEFENSAR-NOS, DESGASTAR-NOS I PATIR.

SER

SISTEMA DE CREENCES QUE EM PERMET TROBAR EL MEU BENESTAR I FACILITAR EL BENESTAR DELS ALTRES

ENEAGRAMA

Eina psicològica per trobar i comprendre quines estratègies utilitza el meu Ego per dificultar el meu benestar i el dels altres.


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill 8
- **Controlar** el perill 1
- **Evitar** el perill 3

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig 2
- **Controlar** el rebuig 6
- **Evitar** el rebuig 7

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament 5
- **Controlar** l'abandonament 4
- **Evitar** l'abandonament 9



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



ENEATIP 7

S’estressa si...

“Pateix”



ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”

PRACTICA MINDFULNESS PER:

- *Desenvolupar la consciència (observador).*
- *Pujar els nivells d'energia vital.*
- *Practicar el focus per desenvolupar el pensament voluntari i activar els pensaments que em permeten trobar benestar.*

EL VALOR DEL LLENGUATGE CONSTRUCTIU MILLORA LA MEVA RECEPTIVITAT I LA DE L'ALTRE
PNL, LLENGUATGE PROACTIU

Fes aquest informe IMPOSITIU

Pots fer aquest informe? PROPOSTA

Podries fer aquest informe? SUGGERÈNCIA

PNL, LLENGUATGE PROACTIU

He de millorar IMPOSITIU

Puc millorar PROPOSTA

Voldria millorar SUGGERÈNCIA

ZONES DE LA PERSONALITAT: El meu comportament és conscient o inconscient per mi/ Els resultats del meu comportament és conscient o inconscient per part dels altres.

Z. OBERTA: jo i l'altre som conscients

Z. OCULTA: jo soc conscient i l'altre inconscient

\+ =

Z. CEGA: jo soc inconscient i l'altre conscient

Z. DESCONEGUDA: jo i l'altre som inconscients

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat