Com generar aliances: detectar i aprofitar oportunitats en l'entorn de treball

SESSIÓ 1

PRESENTACIÓ

MAR SERRA KAIROS
(Actriu i Psicòloga)

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

EL CASTELL INTERIOR



CAMELOT



AVALON

PROPÒSIT DEL CURS

Aprendre estratègies i recursos personals per crear, detectar i aprofitar oportunitats i aliances en l'entorn de treball.

CONTINGUTS

ALIANCES

OPORTUNITATS

ALIANCES

PERSONES

RELACIONS

OPORTUNITATS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

CREIXEMENT PERSONAL

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. QUÈ ÉS UNA ALIANÇA?

2. QUIN TIPUS DE PERSONES CREUS QUE AFAVOREIXEN LES ALIANCES DINS D'UN EQUIP?

3. QUINES SÓN LES PRINCIPALS DIFICULTATS PER ARRIBAR A ACORDS EN EL TEU EQUIP DE TREBALL.

ALIANCES

Unió *unificar criteris*
Pacte *crear acords*
Connexió *sintonitzar voluntàriament*
Casament *respectar compromisos*

ALIANCES

Impliquen

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS (Valors/ Personalitat)

Crear RELACIONS (Compatibles/ homogènies)

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

PERSONALITAT
(Trets que afavoreixen les aliances)

TEMPERAMENT
Reaccions de l'instint
Patró A,B,C

SISTEMA DE CREENCES
Limitant (Ego) o harmònic (Ser)

TEMPERAMENT

És la disposició biològica innata i hereditària d'una persona per reaccionar al seu entorn de manera específica, manifestant-se des del naixement en patrons de comportament, nivell d'activitat i reactivitat emocional.

TEMPERAMENT

El Temperament és genètic i guia les nostres reaccions que provenen de la ment inferior.

La Ment Inferior: on hi ha el nostre instint de supervivència. Té 3 funcions : mantenir la vida, generar la vida, defensar la vida. La 3ª funció de defensar la vida és la que activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



TEMPERAMENT
REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· EL PATRÓ TIPUS **A** ·



Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac.

· EL PATRÓ TIPUS C ·



El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització.

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·



PATRÓ B

No ataquen, són proactives i responen neutralitzant la por transformant-la en solucions creatives i eficients als atacs dels altres.

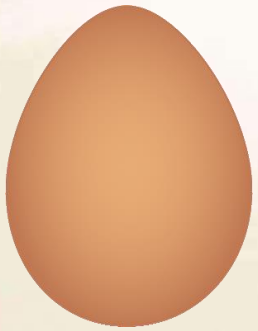
ELS PATRONS REACTIUS



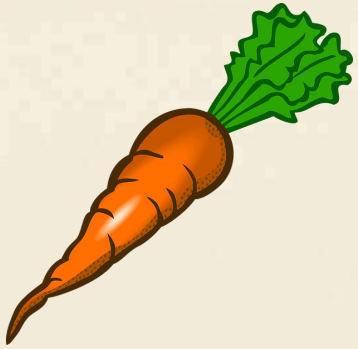
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



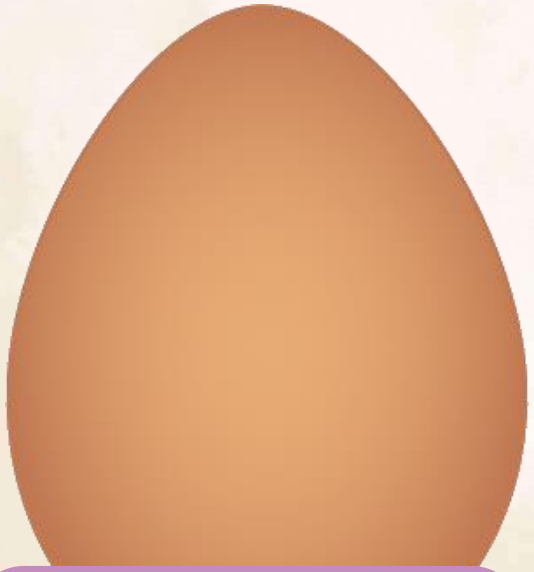
OU



PASTANAGA



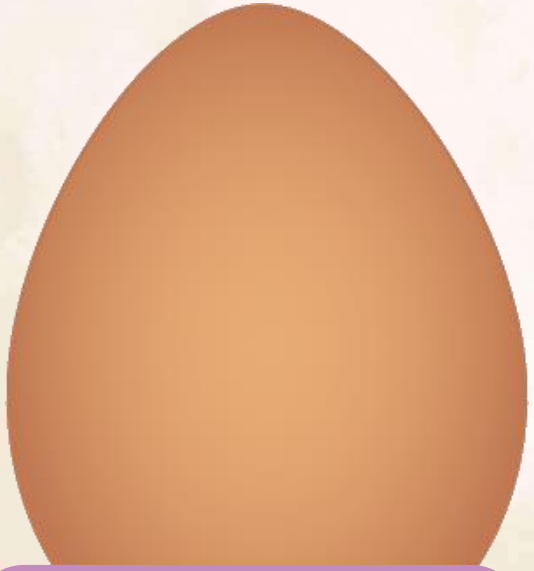
GRA DE CAFÈ



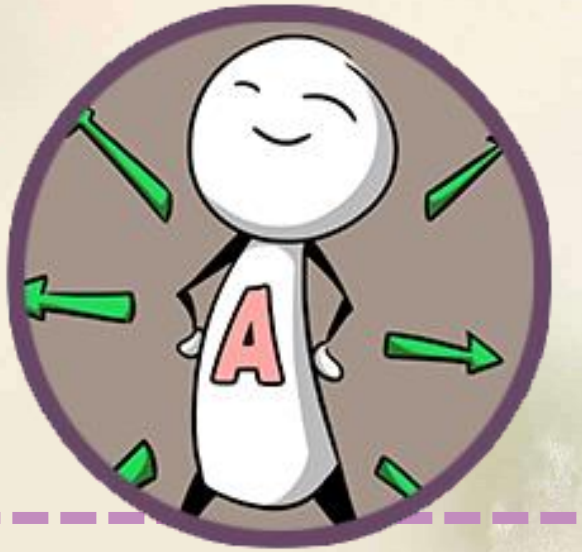
OU

?

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



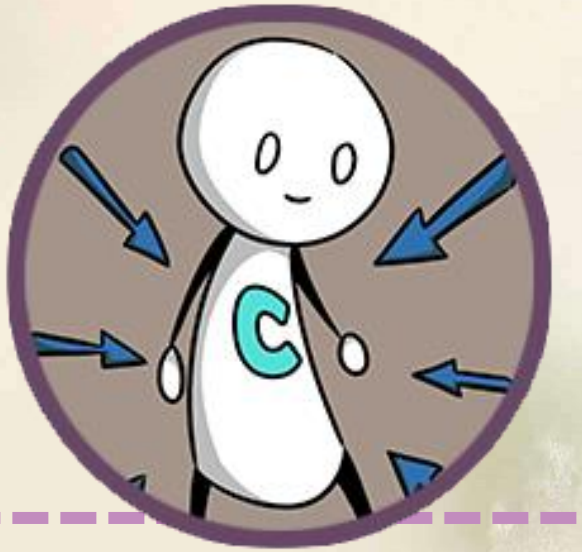
PASTANAGA

?

Què li passa quan bull?



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ

Què li passa quan bull?



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

CONCLUSIÓ

El temperament es basa en el tipus de resposta que sorgeix quan activem l'instint per defensar-nos davant les respostes dels altres.

Podem tenir un temperament Patró A construït o natural
Podem tenir un temperament Patró C construït o natural
Podem tenir un temperament Patró B natural o construït

PODEM CONSTRUIR UN PATRÓ B?

COM CONSTRUIM UN PATRÓ B?

PRINCIPIS QUE PROMOUEN UN PATRÓ B

1. PRINCIPI D'AMOR PROPI: APRENDRE A PRIORITZAR EL MEU BENESTAR

2. PRINCIPI DE RESPONSABILITAT: EL TRIANGLE DE KARPMAN

3. PRINCIPI DE PROACTIVITAT: SOSTENIR I CULTIVAR L'ENERGIA VITAL PER POTENCIAR LA MENT SUPERIOR

PRINCIPIS QUE PROMOUEN UN PATRÓ B

1. **PRINCIPI D'AMOR PROPI: APRENDRE A PRIORITZAR EL MEU BENESTAR**

Si m'enfado augmenta el cortisol i l'adrenalina al meu torrent sanguini i és com beure més d'una cervesa amb una hora. Les hormones de l'estrès repercuteixen negativament en la meva salut i jo em mereixo disposar sempre d'un estat de bona salut invulnerable perquè jo soc el més important.
La màxima prioritat a la vida hauria de ser la nostra pau invulnerable.

PRINCIPIS QUE PROMOUEN UN PATRÓ B

2. PRINCIPI DE RESPONSABILITAT: EL TRIANGLE DE KARPMAN

VÍCTIMA: no pren la responsabilitat “Pobre de mi”

PERSEGUIDOR: delega la responsabilitat “Els altres tenen la culpa”

SALVADOR: els altres no aprenen a ser responsables “Ja ho faig jo”

TRIANGLE DE KARPMAN



VÍCTIMA: no pren la responsabilitat “Pobre de mi”



SALVADOR: els altres no aprenen a ser responsables “Ja ho faig jo”



PERSEGUIDOR: delega la responsabilitat “Els altres tenen la culpa”

PRINCIPIS QUE PROMOUEN UN PATRÓ B

3. PRINCIPI DE PROACTIVITAT: SOSTENIR I CULTIVAR L'ENERGIA VITAL PER POTENCIAR LA MENT SUPERIOR

Puja l’energia vital amb MINDFULNESS

- Alimentació conscient
- Respiració conscient
- Activa endorfines del plaer amb experiències placenteres

LA MENT SUPERIOR

On es desenvolupen les capacitats superiors que permeten aconseguir l'harmonia i desactivar la por, la lluita. Els lòbuls prefrontal i la zona alta del cervell.

- Capacitat resolutiva
- Lògica
- Pensament abstracte
- Intuïció
- Creativitat
- Imaginació
- Empatia

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat