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

SESSIÓ 2

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

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"

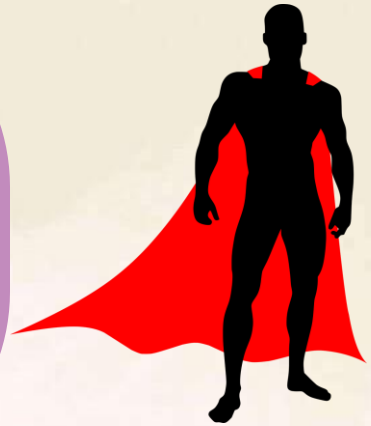
PERSEGUIDOR: delega la responsabilitat "Els altres tenen la culpa"

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? Als lòbuls prefrontals i la zona alta del cervell.

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

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

UN TRET QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

APRENDRE A CONSTRUIR UN TEMPERAMENT PATRÓ B

Aprendre a domesticar l'animal (Ment inferior)

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT
(Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS
(que afavoreixen les aliances)

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT +SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT DISFUNCIONAL +SISTEMA DE CREENCES LIMITANT= EGO

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT +SISTEMA DE CREENCES

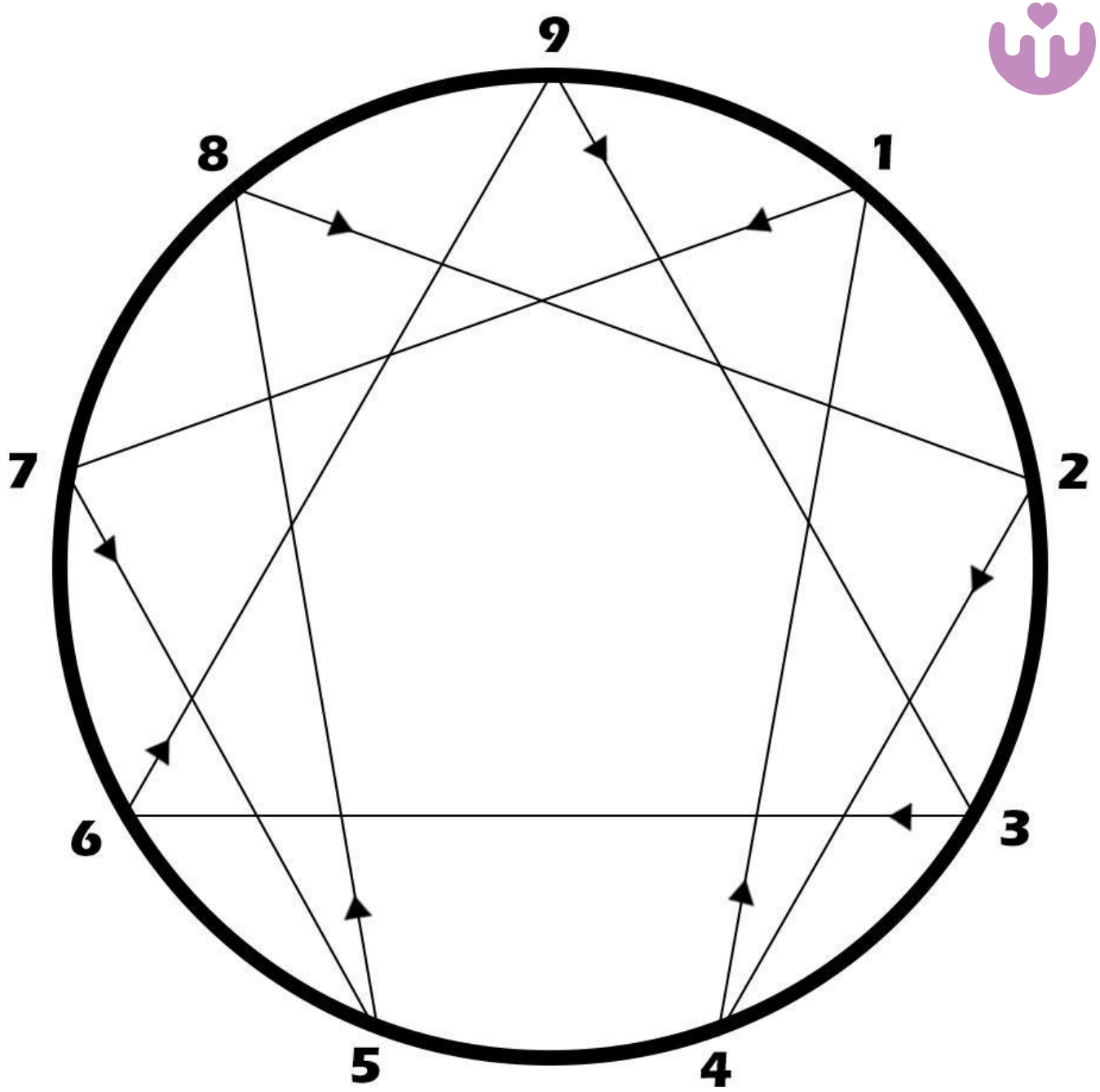
TEMPERAMENT FUNCIONAL +SISTEMA DE CREENCES

VERDADER= SER

EGO és el FALÇ JO i el SER és el JO VERDADER

ENEAGRAMA

PER MESURAR I IDENTIFICAR EL MEU SISTEMA DE CREENCES LIMITANT O EGO: ENEATIP



MINI TEST ENEAGRAMA

Puntua del 1al 10

1. Em considero una persona exigent i no m'agrada cometre errors.
2. M'agrada ajudar a les altres persones i guanyar-me la seva confiança.
3. M'agrada aconseguir el que em proposo i que els altres reconeguin el meu esforç.
4. Sovint em sento diferent als altres i no em desagrada.
5. Intento aplicar la màxima lògica a les coses i no deixar-me portar pels sentiments.
6. Em preocupa equivocar-me al prendre una decisió i per això tinc dubtes.
7. M'agrada anar a llocs nous i conèixer gent que em faci sentir bé i divertir-me
8. En aquesta vida has d'actuar amb decisió perquè no et prenguin el pèl.
9. Evito el conflicte i m'adapto perquè no hi hagi problemes.



ENEATIP 1

Necessita

Controlar



ENEATIP 1

Exemples



Monica Geller
(Friends)



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



ENEATIP 1

Què pot aportar?

DISCIPLINA

ESTABILITAT

ORDRE



ENEATIP 1

Què pot causar?

- JUDICI
- TENSIÓ
- CONTROL



ENEATIP 2

Necessita

Connectar



ENEATIP 2

Què pot aportar?

RELACIONS

AJUDAR

NETWORKING



ENEATIP 2

Què pot causar?

INTERFERIR

EMBOLICS AMOROSOS

MANIPULACIÓ



ENEATIP 2

Exemples



Lady Macbeth



Lady Di



ENEATIP 3

Necessita

Èxit



ENEATIP 3

Què pot aportar?

CONSTÀNCIA

TREBALLADORS

ÈXIT



ENEATIP 3

Què pot causar?

- SUPERFICIAL
- MENTIDES
- COMPETITIUS



ENEATIP 3

Exemples



Cristiano Ronaldo



Leticia Ortiz



ENEATIP 4

Necessita

Sentir



ENEATIP 4

Què pot aportar?

CREATIVITAT

AUTENTICITAT

CARISMA



ENEATIP 4

Què pot causar?

- TÒXIC
- DRAMÀTICS
- SABOTEJADORS



ENEATIP 4

Exemples



Pedro Almodóvar



Eduardo Manostijeras



ENEATIP 5

Necessita

Aïllar-se



ENEATIP 5

Què pot aportar?

HONOR

INTEL·LIGÈNCIA

TRANQUIL·LITAT



ENEATIP 5

Què pot causar?

POCA COMUNICACIÓ

FREDOR

CONFORMISME



ENEATIP 5

Exemples



Dr. House



Sherlock Holmes



ENEATIP 6

Necessita

Seguretat



ENEATIP 6

Què pot aportar?

- LLEIALS
- PREVISIBILITAT
- APLICATS



ENEATIP 6

Què pot causar?

- DUBTOSOS
- SECRETISME
- CATASTROFISTES



ENEATIP 6

Exemples



Woody Allen



Jennifer Aniston



ENEATIP 7

Necessita

Divertir-se



ENEATIP 7

Què pot aportar?

SENTIMENT DE GRUP

ACCIÓ

DIVERSIÓ



ENEATIP 7

Què pot causar?

IMPULSIVITAT

POSPOSAR DECISIONS

HIPERACTIVITAT



ENEATIP 7

Exemples



Peter Pan



Jim Carrey



ENEATIP 8

Necessita

Dominar



ENEATIP 8

Què pot aportar?

PROTECCIÓ

CONFIANÇA

LIDERAR



ENEATIP 8

Què pot causar?

- IMPOSITIUS
- DESGAST
- MANAR



ENEATIP 8

Exemples



Bart Simpson



Donald Trump



ENEATIP 9

Necessita

Pau



ENEATIP 9

Què pot aportar?

ADAPTACIÓ

IMPARCIALITAT

MEDIAR CONFLICTES



ENEATIP 9

Què pot causar?

DILUCIÓ

BAIXA AUTOESTIMA

MANDRA



ENEATIP 9

Exemples



Bridget Jones



Sancho Panza

CONCLUSIÓ

UN TRET DE LA PERSONALITAT QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

APRENDRE A CONSTRUIR UN TEMPERAMENT PATRÓ B
(aprendre a domesticar l'animal que tenim a la Ment inferior)

UN TRET DE LA PERSONALITAT QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

APPRENDRE A TRANSFORMAR L'EGO AMB EL SER
(Netejar les creences falses i els traumes per poder funcionar des de l'autèntic JO).

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat