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

SESSIÓ 1

PRESENTACIÓ

Recordeu la frase: què voldràs ser quan siguis gran?

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.

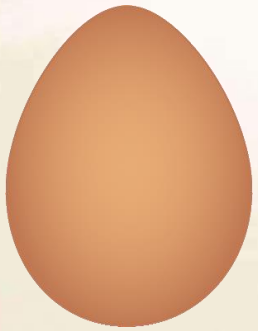
ELS PATRONS REACTIUS



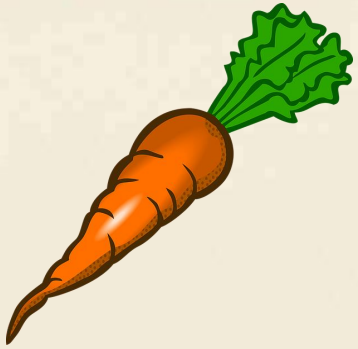
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



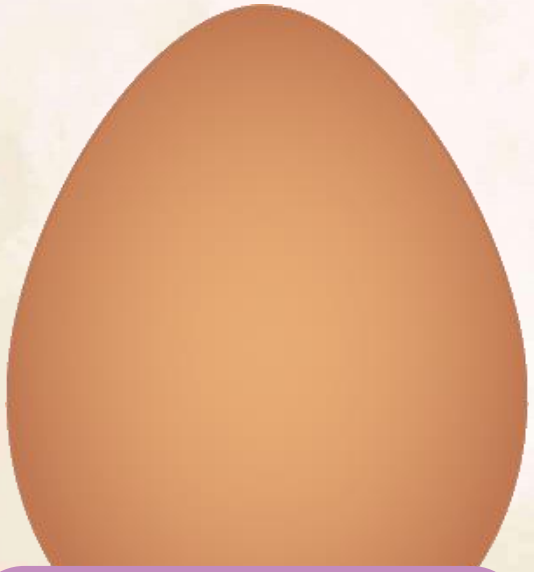
OU



PASTANAGA



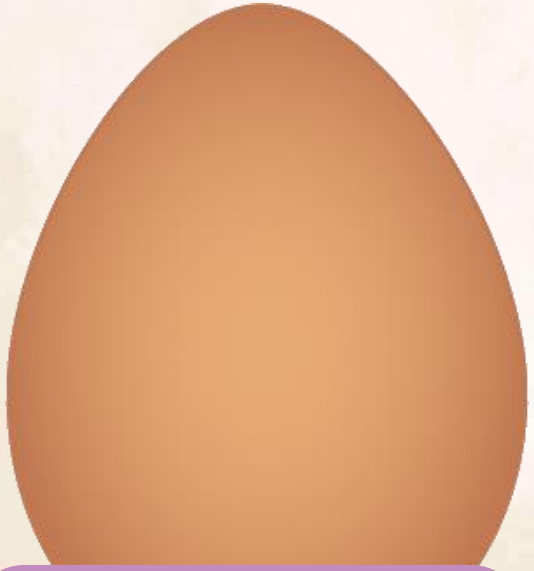
GRA DE CAFÈ



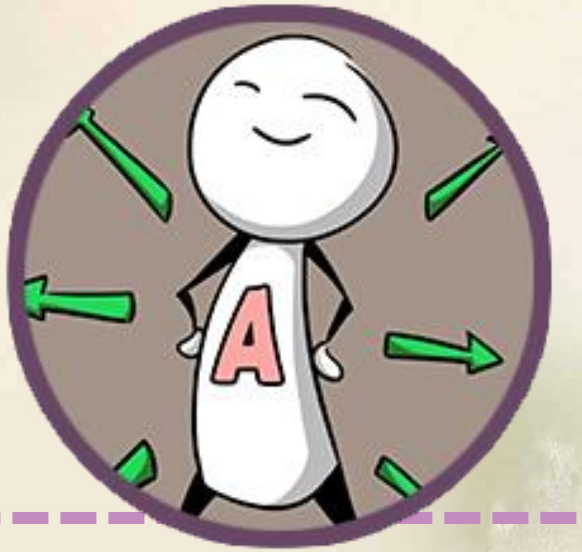
OU

?

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



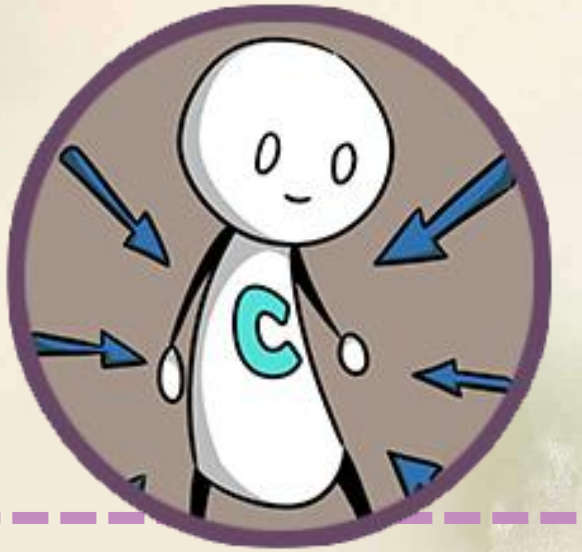
PASTANAGA

?

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 (activo el sistema de defenses) augmenta el cortisol i l'adrenalina al meu torrent sanguini i les hormones de l'estrès repercuteixen negativament en la meva salut (és com beure més d'una cervesa en una hora).

La màxima prioritat a la vida hauria de ser la nostra pau invulnerable perquè nosaltres som la persona més important.

PRINCIPIS QUE PROMOUEN UN PATRÓ B

2. PRINCIPI DE RESPONSABILITAT: EL TRIANGLE DE KARPMAN



VÍCTIMA: no pren la responsabilitat
"Pobre de mi"

TRIANGLE DE KARPMAN

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

(Als lòbuls prefrontals i la zona alta del cervell)

On es desenvolupen les capacitats superiors que permeten aconseguir l'harmonia i desactivar la por (lluita)

- Pensament resolutiu
- Pensament lògic
- 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

DISFUNCIONAL: Traumes, valors, patrons limiten la pau

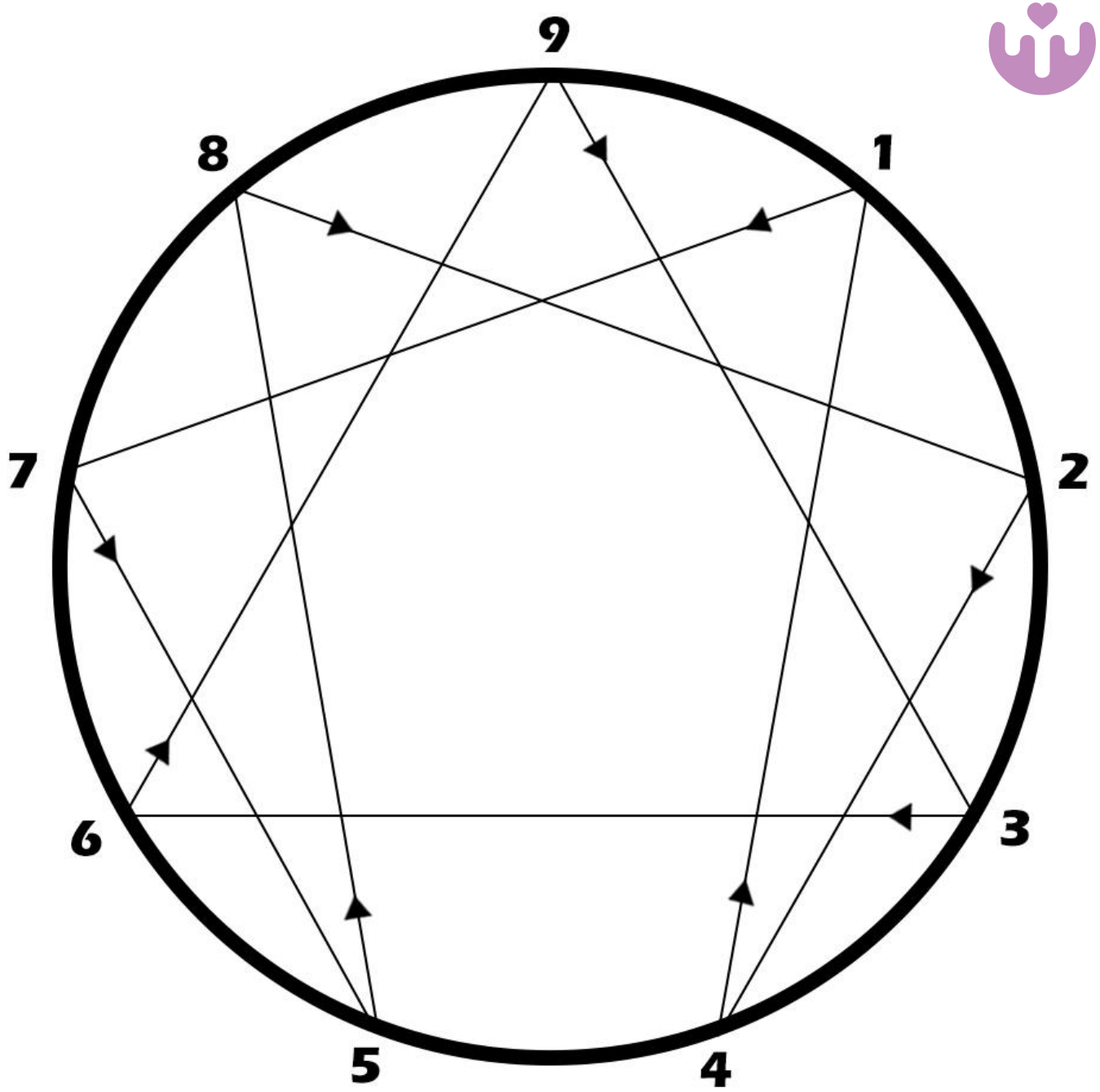
FUNCIONAL: Pensaments/conductes que permeten la pau

EGO/SER

Falç JO/ JO Autèntic

ENEAGRAMA

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



ENEAGRAMA SESSIÓ 2

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

VALORS

UN CAS PRÀCTIC: “LA NOIA DEL PONT”

En una responsabilitat judicial els agreujants per una acusació s'estableix a partir dels següents criteris:

- *el nivell de consciència de qui comet el crim*
- *el nivell de consciència de la situació per part dels implicats*
- *el grau de vinculació amb la víctima*

“El cas de la noia del pont” ens ha permès practicar : fer ALIANCES.

Recordem que les aliances afavoreixen:

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

CONCLUSIONS “Cas Noia del pont”

1. Cadascú té una escala de valors que justifica les seves DECISIONS, donant més importància a uns aspectes que a altres *(Cercles d’influència).*
2. Un valor que afavoreix les aliances és: RESPECTAR l’escala de valors individuals de cadascú de la mateixa manera que ens agrada que respectin la nostra.
3. Mira de definir aquest valor del RESPECTE i pensa en algun cas real en el teu entorn laboral on s’hagi actuat amb respecte i algun exemple on sentis que no s’hagi actuat amb respecte.

CONCLUSIÓ

RESPECTAR:

- POSAR-NOS EN LES SABATES DELS ALTRES
- L'ALTRE NO TÉ UNA MALA INTENCIÓ, TÉ UN EGO AMB LES SEVES NECESSITATS
- CADA PERSONA TÉ UNS CERCLES D'INFLUÈNCIA I UNES PREFERÈNCIES
- QUAN UNA PERSONA RESPECTA L'ALTRA ENCARA QUE NO REBI EL MATEIX RESPECTE A LA LLARGA ES GUANYA EL RESPECTE DEL GRUP

Reflexions sobre ***Valors i Principis***

Què és un valor i que és un principi?

Valors i Principis

1. *Valor: interpretació del Principi. Conté part de la informació. Mapa.*
2. *Principi: és la llei natural que guia la conducta de les persones i que garanteix l'harmonia. 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 entre les persones.*

EL CASTELL INTERIOR

7 CAMINS

PER ARRIBAR A

L'AMOR



MAR SERRA

SET CAMINS PER ARRIBAR A L'AMOR

(per aprendre a estimar-nos i estimar els altres sense patir)

INDEX

1. EL PRINCIPI D'AMOR
2. ELS SET CAMINS, LES SET EINES
3. ACCEPTAR
4. ASSUMIR
5. AGRAIR
6. VALORAR
7. RESPECTAR
8. ACTUAR
9. ADAPTAR
10. REFLEXIONS PRÀCTIQUES
11. CONCLUSIONS

ALIANCES

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS que afavoreixin les aliances

PERSONALITAT (Trets que afavoreixen les aliances)

VALORS (que afavoreixen les aliances)

CONCLUSIÓ

UN TRET QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

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

UN VALOR QUE AFAVOREIX LES ALIANCES ÉS:

RESPECTAR L'ESCALA DE VALORS INDIVIDUALS DE CADASCÚ
de la mateixa manera que ens agrada que respectin la nostra i renunciar a jutjar o criticar el que facin o pensin els altres.

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat