Treball en equip, creant relacions harmòniques

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

Desplegar tot el nostre potencial humà perquè el treball en equip sigui una experiència harmònica i ens permeti treballar amb eficàcia i eficiència.

PROPÒSIT DEL CURS

EFICAÇ: aconseguir èxit en els resultats.

EFICIENT: optimitzar la inversió física i mental perquè no suposi un desgast i un deterior tant per mi com pels altres.

CONTINGUTS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PERSONES

RELACIONS

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

SENTIR HARMONIA

CREAR HARMONIA

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. QUÈ ÉS UN EQUIP?

2. QUIN ASPECTE RESSALTA EL VÍDEO DEL TREBALL EN EQUIP?

3. QUIN TIPUS DE PERSONES AFAVOREIXEN LES RELACIONS DINS D'UN EQUIP?

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

Unes preguntes per començar:

PAÍS DELS LLARGS COLLEROTS

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

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. QUÈ ÉS UN EQUIP?

2. QUIN TIPUS DE PERSONES AFAVOREIXEN LES RELACIONS DINS D'UN EQUIP?

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

· DEFINICIÓ D'EQUIP·

Grup de persones que treballen conjuntament per aconseguir un PROPÒSIT comú.

· DEFINICIÓ D'EQUIP·

DIFERÈNCIA ENTRE OBJECTIU I PROPÒSIT?

· DEFINICIÓ D'EQUIP·

OBJECTIU: aquella acció que busca un resultat concret.

PROPÒSIT: aquella actitud que té en compte i valora tant el procés com el resultat.

· DEFINICIÓ D'EQUIP·

OBJECTIU: genera frustració i anticipació de la frustració (desgast i ansietat).

PROPÒSIT: respecte el procés d'aprenentatge i fomenta la resiliència i la motivació.

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. QUÈ ÉS UN EQUIP?

2. QUIN TIPUS DE PERSONES AFAVOREIXEN LES RELACIONS DINS D'UN EQUIP?

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

· PERSONES QUE FAN EQUIP·

EMPÀTIQUES, RESPONSABLES, COMPROMESES, RESPECTUOSES, COMPASSIVES, RESILIENTS, SIMPÀTIQUES, EDUCADES, AMABLES...

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. QUÈ ÉS UN EQUIP?

2. QUIN TIPUS DE PERSONES AFAVOREIXEN LES RELACIONS DINS D'UN EQUIP?

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

EQUIP

ELS ASPECTES IMPRESCINDIBLES EN UN EQUIP PER CREAR ACORDS:

- *Unificar criteris*
- *Sintonitzar voluntàriament*
- *Respectar compromisos*

CONTINGUTS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PERSONES

RELACIONS

TREBALL EN EQUIP

implica

Desenvolupar HABILITATS PERSONALS (Valors i tipus de personalitat que afavoreixin el propòsit)

Crear RELACIONS (Compatibles Homogènies i heterogènies)

PERSONALITAT
(Trets que afavoreixen les aliances dins d'un equip)

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

Com eres quan eres un recent nascut?
COM MENJAVES/DORMIES/SOMREIES?

DOLENT: MOLESTAVES
BO: HO POSAVES FÀCIL

TEMPERAMENT (HIPÒCRATES)

SANGUINI
FLEMÀTIC
COLÈRIC
MELANCÒLIC

TEMPERAMENT (HIPÒCRATES)

SANGUINI: alegre, actiu, nerviós
FLEMÀTIC: calmat, passiu, racional
COLÈRIC: enèrgic, impulsiu, rabiüts
MELANCÒLIC: introvertit, poruc, tristos

TEMPERAMENT

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 i ens predisposa a:

REACCIONAR *(LLUITAR PER ELIMINAR EL PERILL O AMENAÇA)*



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. **Sanguinis i colèrics**

· EL PATRÓ TIPUS C ·



El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. **Flemàtics i Melancòlics.**

· 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. (SANGUINI+FLEMÀTIC)

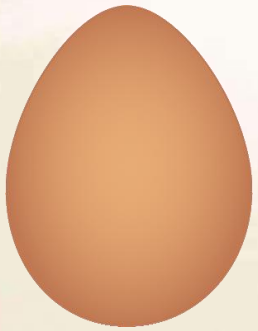
ELS PATRONS REACTIUS



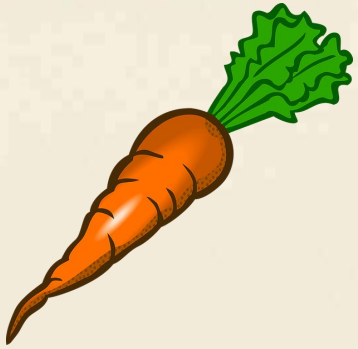
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



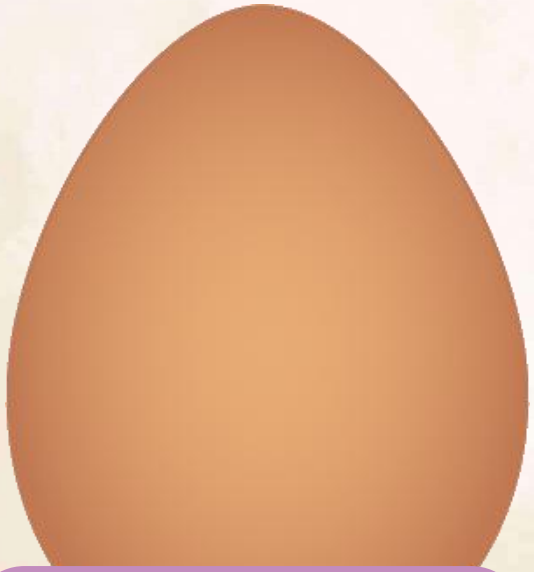
OU



PASTANAGA

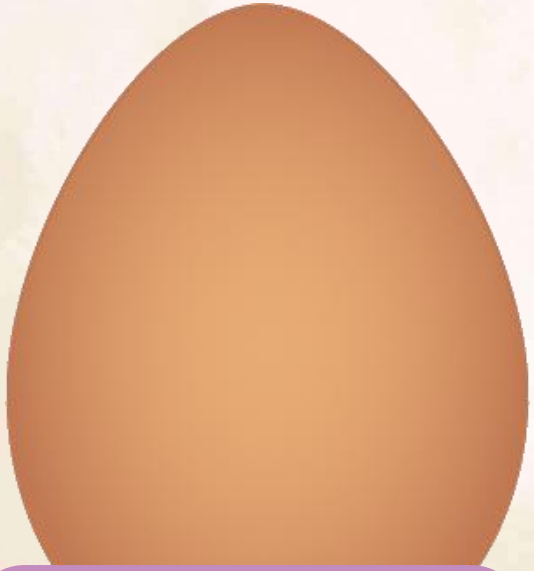


GRA DE CAFÈ

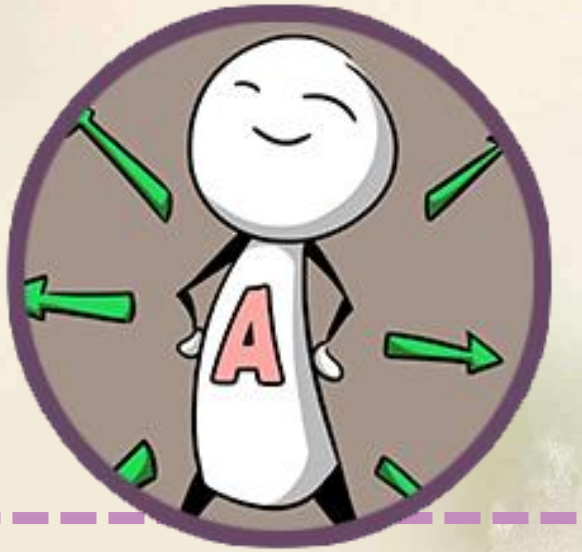


OU

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A

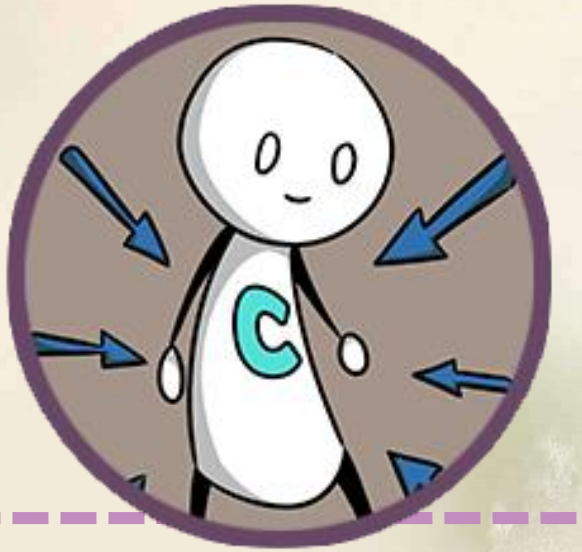


PASTANAGA

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 *PRACTICANT*

1. PRINCIPI D'AMOR PROPI: aprendre a prioritzar el meu benestar.

2. PRINCIPI DE RESPONSABILITAT: aprendre a no queixar-se, culpar o salvar als altres

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.

La màxima prioritat a la vida hauria de ser el nostre benestar 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

AUTÈNTICA RESPONSABILITAT

- No paralitza la resposta com el víctima queixant-se
- No culpabilitza als altres dels seus errors
- No interfereix en els processos d'aprenentatge dels altres per sentir-se imprescindible i pujar l'autoestima

L'autèntica RESPONSABILITAT és aquella que mantenint la calma en tot moment accepta els errors i les dificultats com una oportunitat de desenvolupament i renuncia a lluitar, patir i queixar-se davant dels reptes.

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

HABILITATS PERSONALS
que afavoreixen el treball en equip

PERSONALITAT
(Trets que afavoreixen treball en equip)

VALORS
(que afavoreixen treball en equip)

UN TRET QUE AFAVOREIX EL TREBALL EN EQUIP ÉS:

APRENDRE A CONSTRUIR UN TEMPERAMENT PATRÓ B

Aprendre a domesticar la ment animal (Ment inferior)

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat