Treball en equip, creant relacions harmòniques

SESSIÓ 4

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.

CONTINGUTS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PERSONES

RELACIONS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

3 C DE L'EFICIÈNCIA D'UN EQUIP:

COL·LABORACIÓ

COOPERACIÓ

COHESIÓ

4 S DE LA COHESIÓ:

SIMPATIA

SINÈRGIA

SINTONIA

SINCRONIA

COHESIÓ

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

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

ACTIVITAT EN GRUP

DEFINEIX CADASCUNA DE LES 4 “S” DE LA COHESIÓ (Sinèrgia, sintonia, sincronia, simpatia) I POSA EXEMPLES EN L’ENTORN DE TREBALL.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ: SINÈRGIA

La voluntat d’aconseguir un resultat superior gràcies a l’actuació conjunta.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ: LA SINTONIA

La Sintonia té a veure amb l’actitud d’escolta, confiança i respecte que es tenen per igual els diferents membres d’un equip.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ: LA SINCRONIA

La Sincronia és la connexió per donar el mateix tipus de resposta a una situació que demanda d’una decisió i una acció conjunta.

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ: LA SIMPATIA

La Simpatia es dona quan la relació entre els membres d’un equip es caracteritza per l’amabilitat, el bon humor i maneres d’actuar semblants sense invertir grans esforços.

DINÀMICA EN GRUP

Practica la cohesió

LES 4 “S” DE LA COHESIÓ:

1. *SINÈRGIA*
2. *SINTONIA*
3. *SINCRONIA*
4. *SIMPATIA*



NOVEL·LA

TÍTOL

ESLOGAN

BREU SINOPSIS

CONTINGUTS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

SENTIR-ME EN HARMONIA

OFERIR HARMONIA

SENTIR-ME EN HARMONIA

DAVANT DEL QUE NO M'AGRADA PUC RESPONDRE DES DE:

Reactivitat

↓

CULPA

VS

Responsabilitat

↓

ACCEPTACIÓ

Quina diferència hi ha entre:

RESIGNACIÓ i ACCEPTACIÓ?

Posa un exemple.

REACTIVITAT: NO ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

↓

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

↓

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

ACCEPTAR

Donar la importància justa PER NO REACCIONAR (***RESPECTAR*** *EL MEU BENESTAR DES DEL PRINCIPI D'AMOR PROPI*) i TROBAR SOLUCIONS (***CONFIAR*** *AMB LES MEVES CAPACITATS DES DEL PRINCIPI D'AMOR PROPI*).

que ens permetin ACTUAR per 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”

ACCEPTO LES DIFICULTATS I RENUNCIO A LLUITAR I PATIR PER ALLÒ QUE NO PUC CANVIAR, COMPRENENT QUE QUALSEVOL SITUACIÓ ÉS UNA PROPOSTA PER MANTENIR LA PAU EN TOT MOMENT.

“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 les situacions que no ens agraden necessitem trobar un SENTIT a tot el que està passant.*

Per què no li trobo sentit?

Quin sentit té la vida?

Què desitjo quan em desperto cada matí?

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 que per estar bé hauré d'aprendre a:

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

LA VIDA ÉS UNA ESCOLA: CADASCÚ TÉ UN PLA PEDAGÒGIC AMB UNES ASSIGNATURES PER PODER DESPLEGAR TOT = EL NOSTRE POTENCIAL HUMÀ.

QUAN DESPLEGUEM TOT EL NOSTRE POTENCIAL APRENEM A:

- SABER ESTAR SOLS I SABER ESTAR ACOMPANYATS
- TENIR MÉS FORÇA DE VOLUNTAT
- SER MÉS CONSTANTS
- SER MÉS INDEPENDENTS EMOCIONALMENT
- COMPRENDRE QUE CADASCÚ TÉ ELS SEUS PROCESSOS D'APRENENTATGE I CORRESPONDÈNCIES

OFERIR HARMONIA

ASSUMIR LES MEVES DECISIONS I NO CULPABILITZAR NI PERSEGUIR ALS ALTRES DEL MEU PROCÉS D'APRENENTATGE:

Reactivitat ↓ **CULPA**

VS

Responsabilitat ↓ **ACCEPTACIÓ**

ACCEPTAR

Donar la importància justa PER NO REACCIONAR (***RESPECTAR*** *EL MEU BENESTAR DES DEL PRINCIPI D'AMOR PROPI*) i TROBAR SOLUCIONS (***CONFIAR*** *AMB LES MEVES CAPACITATS DES DEL PRINCIPI D'AMOR PROPI*).

que ens permetin ACTUAR per millorar el que no ens agrada.

“ACEPTOLOGIA”

ACCEPTO ALS ALTRES TAL I COM SÓN I RENUNCIO A LLUITAR I PATIR PER CANVIAR-LOS, COMPRENENT QUE QUALSEVOL SITUACIÓ ÉS UNA PROPOSTA PER MANTENIR LA MEVA PAU EN TOT MOMENT.

“ACEPTOLOGIA”

JUGA A IMAGINAR UNA LLUM BLANCA QUE NEUTRALITZA LES TEVES EMOCIONS I LA DELS ALTRES I CONFIA AMB EL TEU APRENENTATGE: SI PRACTIQUES L’AMOR ET RETORNARÀ AMOR.

“ACEPTOLOGIA”

DESITJA-LI SEMPRE EL MILLOR A L’ALTRE, SEMBRA SEMPRE LLAVORS D’AMOR I LA VIDA SOLA HO POSARÀ TOT A LLOC.

Activitats El Castell interior

Grupo de WhatsApp

Escanea este código QR con la cámara de WhatsApp para unirte al grupo

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat