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 que ens permeti treballar amb la màxima eficiència i eficàcia.

PROPÒSIT DEL CURS

EFICAÇ: aconseguir èxit en els resultats.

EFICIENT: optimitzar la inversió física i mental perquè hi hagi el mínim desgast i deterior tant per mi com pels altres.

CONTINGUTS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

QUIN TIPUS DE **PERSONES** AFAVOREIXEN EL TREBALL EN EQUIP

QUIN TIPUS DE **RELACIONS** AFAVOREIXEN EL TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

SENTIR HARMONIA

CREAR HARMONIA

PRIMERES REFLEXIONS EN GRUP

1. DEFINEIX EL CONCEPTE D'EQUIP TENINT EN COMPTE EL VÍDEO.

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

3. QUINES SÓN LES PRINCIPALS DIFICULTATS QUE DIFICULTEN EL TREBALL EN EQUIP EN EL TEU LLOC DE TREBALL?

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 QUE DIFICULTEN EL TREBALL EN EQUIP EN EL TEU LLOC 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: busca un resultat concret.

PROPÒSIT: busca un resultat 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 QUE DIFICULTEN EL TREBALL EN EQUIP EN EL TEU LLOC 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 QUE DIFICULTEN EL TREBALL EN EQUIP EN EL TEU LLOC DE TREBALL?

EQUIP

ELS ASPECTES IMPRESCINDIBLES EN UN EQUIP PER SUPERAR LES DIFICULTATS:

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

EQUIP

ACORD: PACTE ENTRE DUES O MÉS PERSONES EN EL QUE CADASCUNA DE LES PARTS APROVEN ELS CRITERIS O LES NORMES ESTABLERTES I ES COMPROMETEN A PORTAR-LES A TERME AMB RESPONSABILITAT I COMPROMÍS.

CONTINGUTS

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

PÍNDOLES DE CREIXEMENT PERSONAL

HABILITATS DE TREBALL EN EQUIP

QUIN TIPUS DE **PERSONES** AFAVOREIXEN EL TREBALL EN EQUIP

QUIN TIPUS DE **RELACIONS** AFAVOREIXEN EL TREBALL EN EQUIP

PERSONALITAT

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

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

PERSONALITAT: patró de conducta que respon a uns pensaments, emocions i valors.

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

GENÈTICA

TEMPERAMENT

És la disposició biològica innata i hereditària d'una persona per reaccionar al seu entorn de manera específica, RESPOSTA AUTOMÀTICA A ESTÍMULS EXTERNS O INTERNS QUE PODEN ACTIVAR O NO EL SEU SISTEMA DE DEFENSES.

TEMPERAMENT

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

DOLENT: MOLESTAVES ALS ALTRES
BO: HO POSAVES FÀCIL, ERA CÒMODE

TEMPERAMENT (HIPÒCRATES)

SANGUINI
FLEMÀTIC
COLÈRIC
MELANCÒLIC

TEMPERAMENT (HIPÒCRATES)

SANGUINI: alegre, actiu, curiós
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 fugen ni ataquen, responen neutralitzant la por transformant-la en solucions creatives i eficients als atacs dels altres. (SANGUINI+FLEMÀTIC)

ELS PATRONS REACTIUS

CONCLUSIÓ

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)

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

DISFUNCIONAL: Traumes, valors, patrons limiten la pau

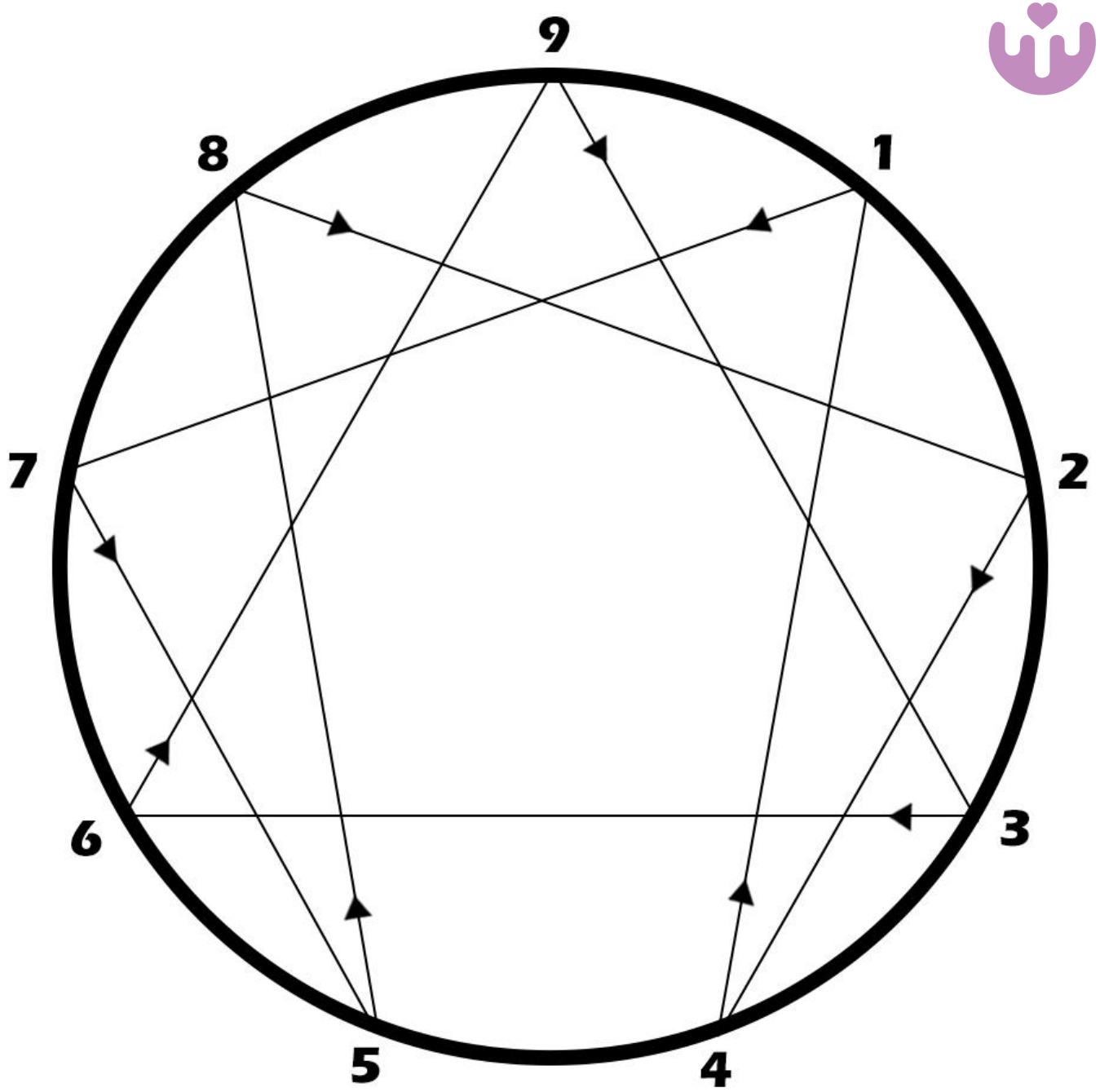
FUNCIONAL: Pensaments/conductes que permeten la pau

EGO/SER

Falç JO/ JO Autèntic

ENEAGRAMA

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



ENEAGRAMA SESSIÓ 2

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat