Gestió del canvi

El canvi com oportunitat de millora

SESSIÓ 1

PRESENTACIÓ

MAR SERRA “KAIRÓS”
(Actriu i Psicòloga)

KAIRÓS (Déu de la oportunitat): d’un resultat no desitjat sorgeix una oportunitat o creixement.

D’actriu amb l’agenda poc plena a docent i terapeuta en El Castell Interior i professora de Yoga

EL CASTELL INTERIOR



CAMELOT



AVALON

PRESENTACIÓ PARTICIPANTS

Una reflexió de la nostra actitud davant els canvis:

- Pateixo/gaudeixo davant dels canvis?
- Quins canvis em resulten més fàcils?
- Amb què m'agradaria que m'ajudi el curs?

REFLEXIÓ SOBRE EL TÍTOL DEL CURS
DINÀMICA EN PARELLES

1. Tots els canvis suposen una oportunitat de millora?

2. Posa algun canvi que s'hagi produït en el teu entorn laboral que sí hagi suposat una oportunitat de millora i un altre exemple que no?

REFLEXIÓ SOBRE EL TÍTOL DEL CURS
DINÀMICA EN PARELLES

TOTS ELS CANVIS M'AJUDEN A CRÉIXER I A DONAR SENTIT A LA IDEA QUE LA VIDA ÉS UNA ESCOLA

PROPÒSIT GENERAL DEL CURS

Aprendre a gestionar els canvis com una oportunitat que m'ajudi a créixer personal i professionalment.

PROPÒSITS ESPECÍFICS

1. Comprendre per què la nostra ment interpreta els canvis com a una amenaça.
2. Ser creatius en la valoració dels canvis perquè ens aporti harmonia.
3. Donar sentit a la nostra vida a través d'aquells canvis que se'ns presenten.
4. Assumir la nostra responsabilitat en transformar els canvis en quelcom positiu.

· Contingut ·

Gestió física del canvi

Gestió emocional del canvi

Gestió mental del canvi

· Contingut · 1ª Sessió

- Ment inferior versus Ment Superior.
- Primeres conseqüències de la resistència als canvis.
- Repte versus problema.
- Tècniques Mindfulness per preparar-nos davant dels reptes.

· Contingut · 2ª Sessió

- L’Eneagrama per comprendre la resistència als canvis.
- Definir el nostre “Kairos” davant dels canvis.
- Resignació versus acceptació davant dels canvis.
- Acceptar el canvi com a una oportunitat de millora.

· Contingut · 3ª Sessió

- Capacitat d’adaptació i resiliència.
- La capacitat resolutiva.
- Visionar i analitzar personalitats públiques segons els seus Kairos.
- Casos pràctics per analitzar l’actitud proactiva davant dels canvis.

Gestió física del canvi

- Ment inferior versus Ment Superior.

La Ment Superior: On està ubicat el Neocòrtex i els lòbuls frontals. Ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat.



La Ment Inferior: On està ubicat el hipotàlem i el sistema límbic. Ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESISTÈNCIES AL CANVI: *RESPOSTES DE LLUITA* ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

DESGAST FÍSIC

CANVI "PERILL"

POR

Hormones de l'estrès: adrenalina i cortisol

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Fer un bon àpat o reproduir-se)

DESGAST

+ Energia per Reactivar

(els òrgans han quedat desatesos i s'ha produït un deteriorament que caldrà reparar).

LES RESISTÈNCIES AL CANVI

RESPOSTES DE LLUITA(Ment inferior)

Si percebo el canvi com una amenaça reaccionaré davant del canvi lluitant:

1. Resposta impulsiva a fer qualsevol cosa (atac)
2. Resposta inhibidora (bloqueig o fugida)

LA RESISTÈNCIA AL CANVI

RESPOSTES DE LLUITA(Ment inferior)

Primeres conseqüències de la resistència al canvi:

- *Desgast físic*
- *Patiment*
- *Baixa autoestima*

Gestió física del canvi

CONSEQÜÈNCIES DE LA RESISTÈNCIA AL CANVI

- *Desgast físic*



DESGAST FÍSIC

CONSEQÜÈNCIES A CURT TERMINI

SÍMPTOMES FÍSICS I COGNITIUS

- DEPRESSIÓ
- ANSIETAT
- DESORDRES INTESTINALS
- INSOMNI
- PROBLEMES SEXUALS
- MANCA DE CONCENTRACIÓ
- PÈRDUA DE MEMÒRIA
- DOLORS ARTICULATORIS
- DOLORS D'ESQUENA



DESGAST FÍSIC

CONSEQÜÈNCIES A LLARG TERMINI

MALATIES RELACIONADES

- MALALTIA CARDÍACA
- MALALTIES IMMUNO-DEPRESSORES
- TENSIÓ ALTA
- MALALTIES DE LA PELL
- DOLOR CRÒNIC
- DIABETIS
- INFERTILITAT

Gestió emocional del canvi

CONSEQÜÈNCIES DE LA RESISTÈNCIA AL CANVI

- Patiment

TRIANGLE INFERNAL(Karpman)

EL SISTEMA DE CREENCES DE LA MENT INFERIOR FA QUE PERCEBI EL CANVI DES DEL PATIMENT

TRIANGLE INFERNAL(Karpman)



VÍCTIMA





SALVADOR

PERSEGUIDOR

VÍCTIMA: (em queixo del meu patiment davant dels canvis)

- *Tinc mala sort*
- *No es pot viure tranquil*
- *Els altres tenen millor vida que jo*

PERSEGUIDOR: (culpabilitzo als altres del meu patiment davant dels canvis)

- *Els altres són dolents i volen que jo pateixi*
- *Els altres són egoistes i no pensen amb mi*

SALVADOR: (evito el patiment dels altres)

- *Els altres em necessiten per trobar solucions*
- *He deixar de fer les meves coses per ajudar als altres*

Gestió emocional del canvi

CONSEQÜÈNCIES DE LES RESISTÈNCIES AL CANVI

- *Baixa Autoestima*

BAIXA AUTOESTIMA

Dinàmica amb grup:

Quines conseqüències es poden reflectir en la baixa autoestima?

BAIXA AUTOESTIMA

- MANCA DE CONFIANÇA *amb les meves capacitats i des de la meva inseguretat m'instal·lo en el victimisme.*
- *La* DEPENDÈNCIA EMOCIONAL *dels altres perquè valorin el que no soc capaç de fer per mi mateix.*
- *Interfereixo en la vida dels altres per sentir-me* IMPORTANT I RECONEGUT.

DINÀMICA EN GRUP: TROBA 10 DIFERÈNCIES

PERCEBO EL CANVI COM A REPTE

Versus

PERCEBO EL CANVI COM A PROBLEMA

REPTE	PROBLEMA
Genera curiositat, optimisme, energia	Genera ansietat, preocupació, bloqueig
Es percep com una oportunitat de creixement	Es percep com un desgast
Impulsen a dissenyar plans d'acció	Ens limiten a passar l'acció
Troba propòsits específics	Busca eliminar la molèstia
Em sento motivat a trobar i crear solucions	Sento por a no trobar solucions
Actitud pacient a observar i crear una realitat d'èxit	Resposta impulsiva a fugir o eliminar la siuació
ALTA AUTOESTIMA	BAIXA AUTOESTIMA
NO necessito un resultat concret, m'enfoco en el PROPÒSIT	Necessito un resultat concret, m'enfoco en l'OBJECTIU
Des de la resiliència segueixo provant i jugant	Des de la frustració desisteixo

Un REPTE suposa una inversió important d'energia.

PER DISPOSAR D'ENERGIA VITAL DE QUALITAT:

TÈCNIQUES DE MINDFULNESS
Atenció plena i conscient que m'ajuda a trobar resultats harmònics.

Tècniques Mindfulness per preparar-nos davant dels reptes

- *Alimentació conscient*
- *Descans conscient*
- *Respiració conscient*

PLANIFICACIÓ I PROPOSTA DE CANVI:

SALUT:

1. EXERCICI D'ALIMENTACIÓ CONSCIENT
2. EXERCICI D'ENTRENAMENT FÍSIC
3. EXERCICI D'AUTOESTIMA

PLANIFICACIÓ DEL NOU HÀBIT

- CARTA DE COMPROMÍS: Em comprometo durant els propers 7 dies a realitzar el nou hàbit de...a l'hora...amb una actitud...
- COMPARTIR AMB UN TESTIMONI: Cada dia li transmetré via email/whatsaap una prova del meu nou hàbit a la meva testimoni.
- COMPENSACIÓ: Escullo un regal per a la meva companya si pot realitzar el compromís amb el nou hàbit.
- DIARI PERSONAL: Anotar les emocions positives i negatives que experimento durant l'experiència del nou hàbit.

vídeos

https://www.youtube.com/watch?v=rsztkM2V2SQ

0- 1,49’ Alex Rovira

https://www.youtube.com/watch?v=7hKdNy1gw5g Redes

https://www.youtube.com/watch?v=uzEb70MmBwI Bucay

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat