Gestió del canvi

El canvi com oportunitat de millora

SESSIÓ 2

PROPÒSIT GENERAL DEL CURS

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

· Contingut ·

Gestió física del canvi

Gestió emocional del canvi

Gestió mental del canvi

CONCLUSIONS DE LA 1ª Sessió

· CARACTERÍSTIQUES DE TOTA SITUACIÓ QUE PROVOCA ESTRÉS

- Quan la situació és nova
- Quan no l'esperàvem i apareix de forma imprevista
- Quan no podem controlar la situació
- Quan representa una amenaça per a la nostra manera de ser (som qüestionats)

LES RESISTÈNCIES AL CANVI

1. LA VISIÓ DEL CANVI DES DE LA MENT INFERIOR PERCEP EL CANVI COM UNA AMENAÇA QUE ACTIVA LES RESPOSTES DE LLUITA I GENERA RESISTÈNCIA AL CANVI:

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

DESGAST FÍSIC

RESPOSTA D'ESTRÈS QUE EM FA MINVAR LA MEVA ENERGIA VITAL I M'AFECTA A LA MEVA SALUT A CURT I LLARG TERMINI

PATIMENT

CAIC EN EL VICTIMISME I BUSCO CULPABLES

BAIXA AUTOESTIMA

- *No confio amb les meves capacitats per afrontar el canvi.*

(Exemple de la funcionària que llegia el diari enlloc de treballar perquè havia renunciat a aprendre els nous programes informàtics)

REPTE VERSUS PROBLEMA

Quan percebo el canvi des de la Ment inferior interpreto el canvi com un problema (anticipo el fracàs).

Quan percebo el canvi des de la Ment Superior interpreto el canvi com un repte (estic motivat).

Les TÈCNIQUES DE MINDFULNESS ens ajuden a activar les hormones que ens predisposen a interpretar el CANVI des del REPTE.

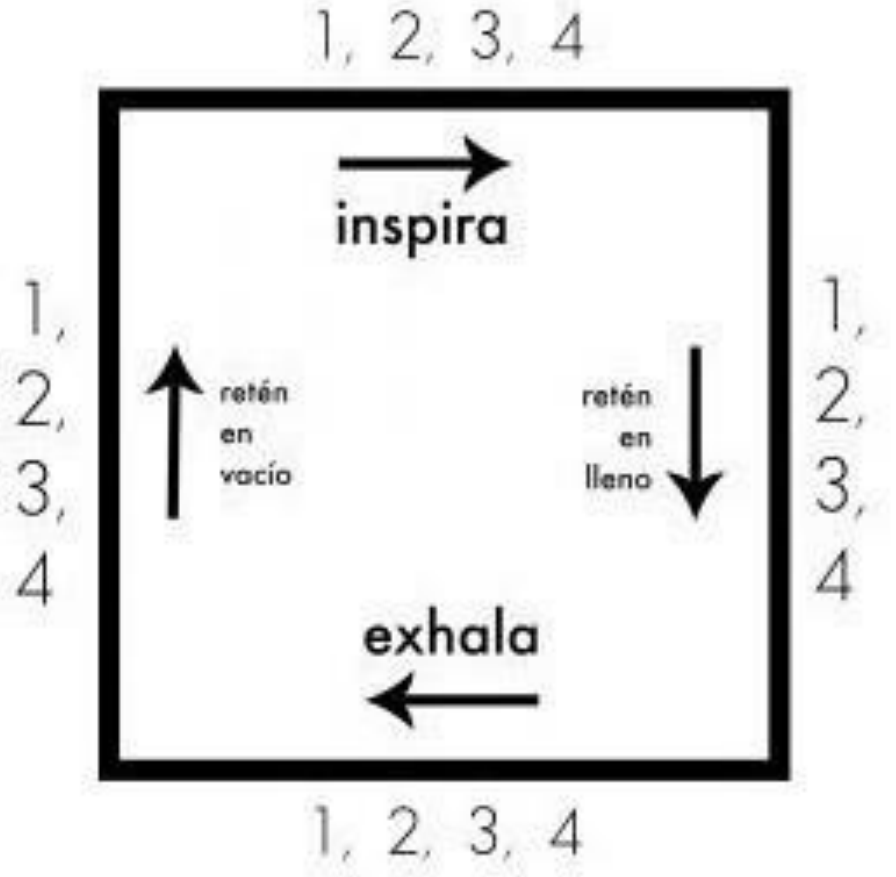


TÈCNIQUES MINDFULNESS:

- PRÀCTICA DE LA RESPIRACIÓ CONSCIENT
- L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT
- POSAR EN PRÀCTICA LA CREATIVITAT

EXERCICI DE RESPIRACIÓ CONSCIENT:

LA RESPIRACIÓ QUADRADA



L'àpat eficient

Planifica el menú de la setmana

Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor

Menja sempre a la taula

Observa bé el plat

Mossegades petites

Mastega entre unes 20 i 40 vegades

Deixa els coberts a la taula

Mínim 20 minuts

Res de distraccions

Practica un NOU HÀBIT

Prova un matí a la setmana fer dejuni

Pràctica de la Respiració conscient

Canvia el teu esmorzar per un de més saludable

Practica un NOU HÀBIT

Canvia el consum d'un cafè per una infusió

Mira de beure un litre d'aigua entre àpats

Pràctica d'exercici físic cada matí

LA CREATIVITAT

La creativitat és la capacitat de crear noves associacions entre idees i conceptes que afavoreixen la capacitat de trobar solucions originals, una habilitat molt necessària quan estem davant de canvis que impliquen maneres noves de pensar, actuar i sentir. Estimular la creativitat ens permetrà viure els canvis com un repte i no com un problema.

Dinàmica creativitat en grup



Títol de la pel·lícula ?

+

Sinopsi (tres línies)

L'ENEAGRAMA PER ENTENDRE LES DIFERENTS RESISTÈNCIES ALS CANVIS SEGONS LA PERSONALITAT

QUÈ ÉS L'ENEAGRAMA:

És una eina psicològica que m'ajuda a definir el meu tipus de personalitat.

QUÈ ÉS LA PERSONALITAT:

El sistema de creences que determina el meu patró de comportament.

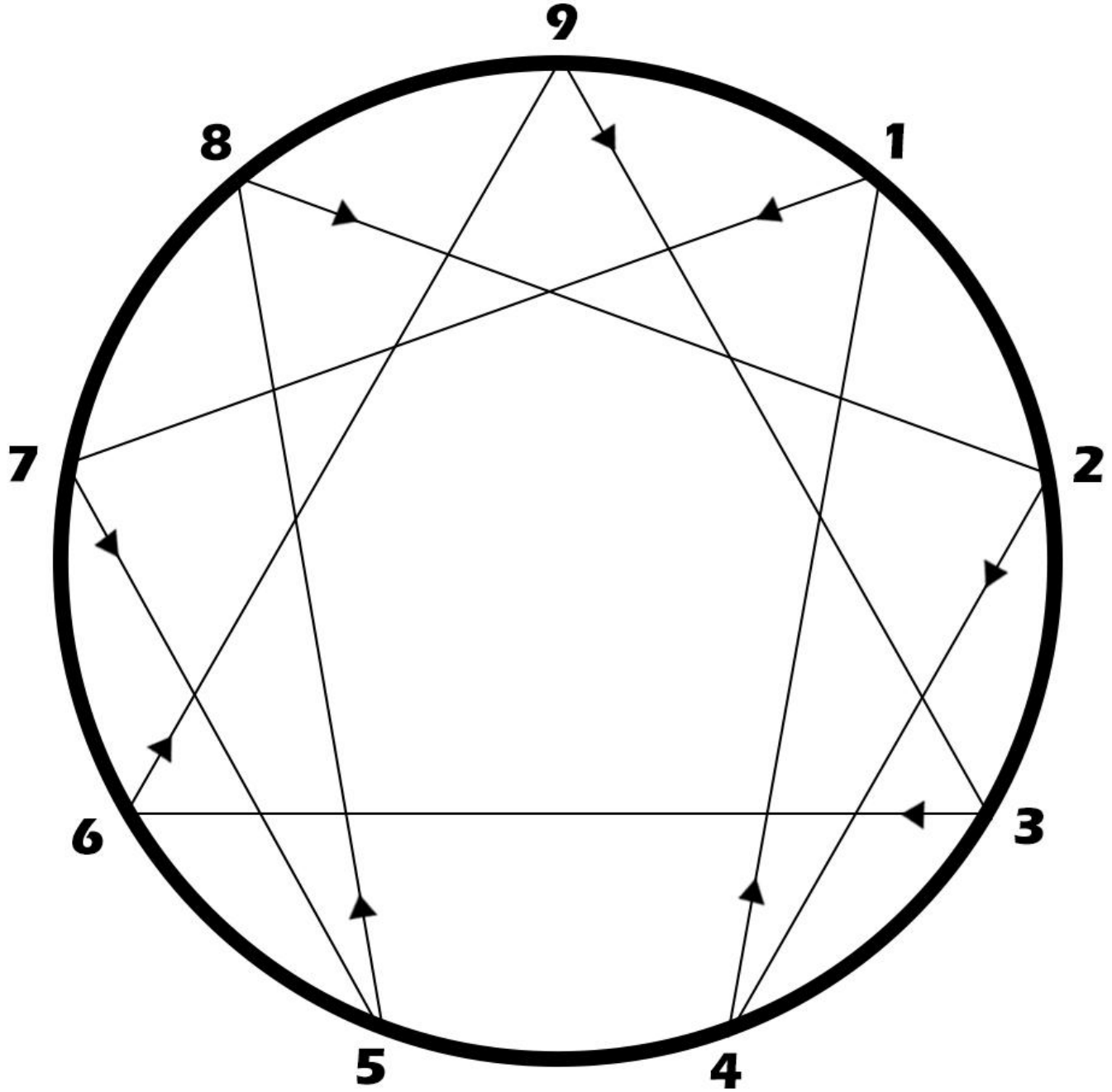
La PERSONALITAT es regeix per un sistema de creences:

1. Aquelles creences que s'han construït des de la interpretació que fa la Ment inferior de la realitat: EGO.
2. Aquelles creences que es construeixen des la interpretació que fa la Ment Superior de la realitat: SER

EGO

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA



9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES DE SUPERVIVÈNCIA

9
INTERPRETACIONS DE LA REALITAT

Com interpreta l'EGO la realitat?



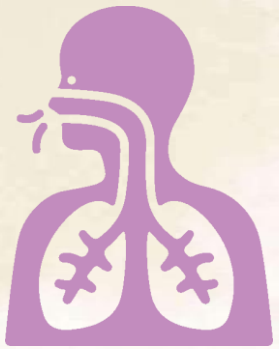












ZONA DE CONFORT DINS DEL VENTRE MATERN

QUAN SORTIM DE LA ZONA DE CONFORT DEL VENTRE MATERN A L'EXTERIOR (PART)



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

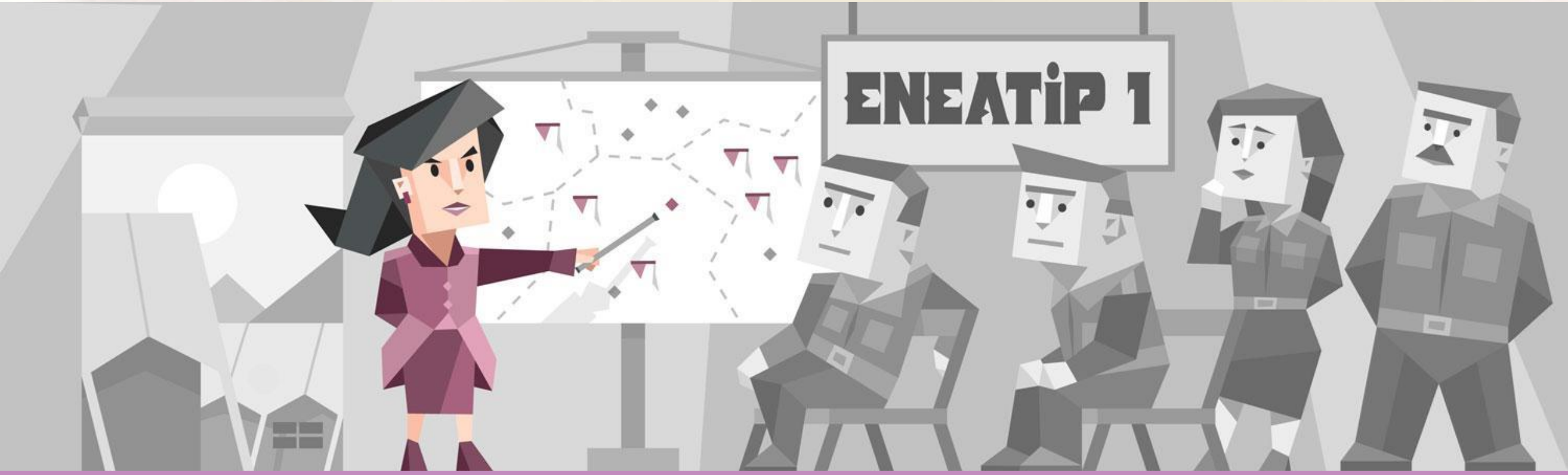
Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**

ESTRATÈGIA DE DEFENSA	RESPOSTES
E.8 Dominar el perill	Imposar, Força, domini
E.1 Controlar el perill	Jutjar, autoritat, perfecció
E.3 Evitar el perill	Enganyar, enlluernar
E.2 Dominar el rebuig	Seduir, conquerir, ajudar
E.6 Controlar el rebuig	Previsió, alerta, dubte
E.7 Evitar el rebuig	Escapar, moure's, humor
E.5 Dominar l'abandonament	Món propi, no necessitar
E.4 Controlar l'abandonament	Apartar-se, llàstima, drama
E.9 Evitar l'abandonament	Adaptació, oblit, diluir-se

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Controlar el perill

P Conductes

Controlar
Jutjar
Idealistes
Exigents
No s'adapten



ENEATIP 1

Resistència davant del canvi

Manca d’adaptació







ENEATIP 2

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Dominar el rebuig

Trets

P

Seduir
Ajudar
Salvar
Manipular
Connectar



ENEATIP 2

Resistència davant del canvi

S’adapta si segueix sent important pels altres







El Triomfador / La Triomfadora



ENEATIP 3

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Evitar el perill

Trets

- Enganyar
- Enlluernar
- Evitar fracàs
- Competir
- Treballar
- Exaltar l'èxit



ENEATIP 3

La resistència davant del canvi

Es resisteixen si no és una oportunitat d'èxit







L'Especial



ENEATIP 4

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Controlar l'abandonament

Trets

Especials
Es retiren per ser estimats
Intensitat emocional
Fan patir



ENEATIP 4

Resistència davant del canvi

Els agraden els canvis per la intensitat emocional







L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Trets

P

Aprofundir
Investigar
No necessitar
Es refugien
Mentals
Poca acció

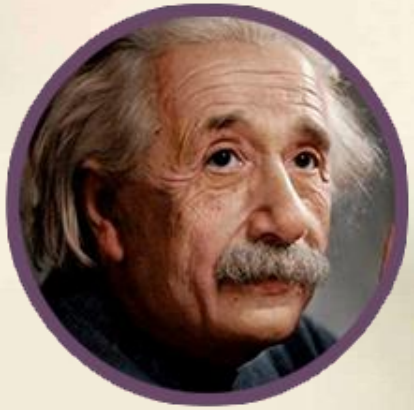


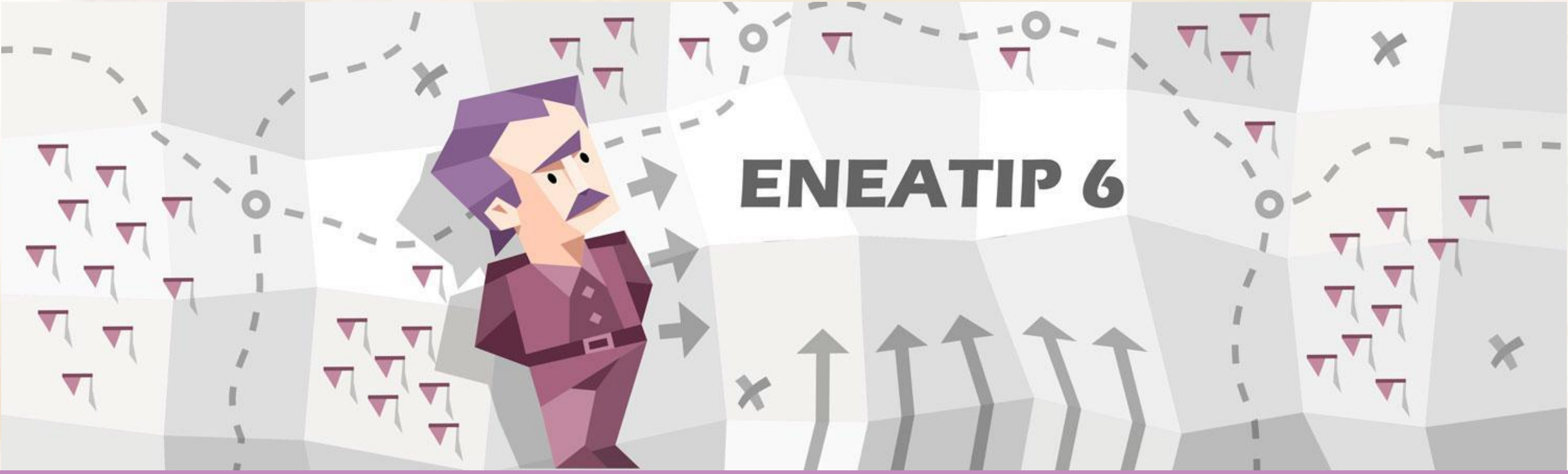
ENEATIP 5

Resistència davant del canvi

Es resisteixen si ve d'una necessitat dels altres







“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Controlar el rebuig

Trets

Dubten
Por a
equivocar-se
Seguir les normes
versus
rebel·lar-se
Busquen seguretat



ENEATIP 6

La resistència davant del canvi

Es resisteixen si no és molt segur que sigui bo







L’entusiasta



ENEATIP 7

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Evitar el rebuig

Trets

Hedonisme
Optimisme
Molt actius
Poca capacitat de la frustració
Evitar preocupar-se



ENEATIP 7

La resistència al canvi

L’eviten si pot causar patiment.
Poden ser addictes a viure experiències







El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Dominar el perill

Trets

Atrets pel poder i dominància
Còmodes en el conflicte
Provocadors
Impositius



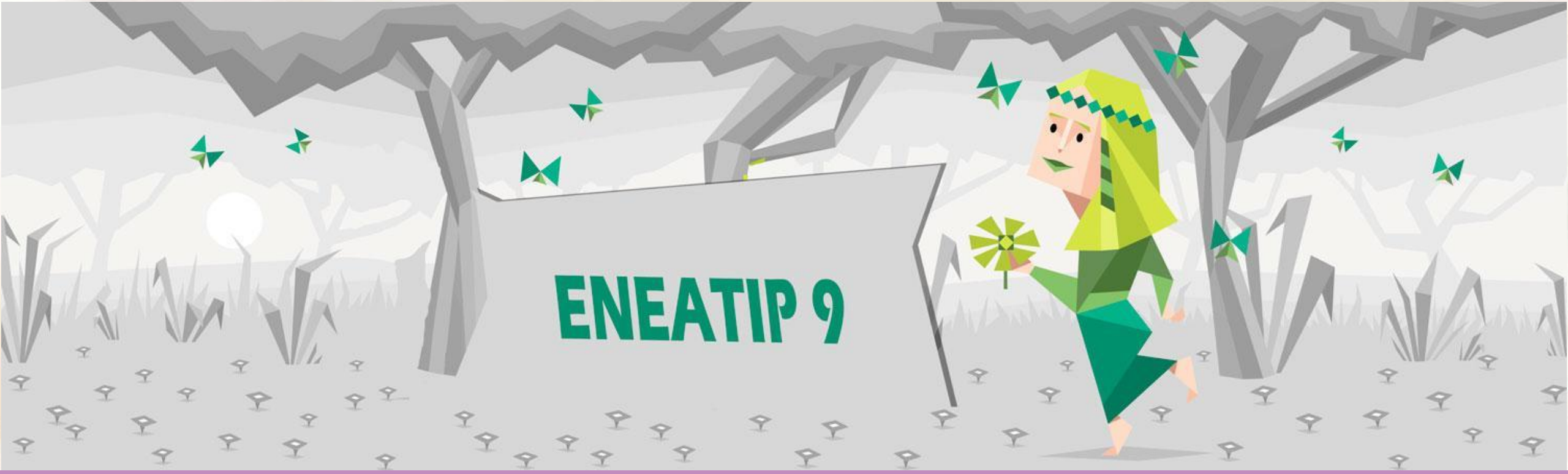
ENEATIP 8

La resistència davant del canvi

Es resisteixen si no són ells els que imposen el canvi







El o la mediadora



ENEATIP 9

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Evitar l'abandonament

Trets

Por a afrontar els conflictes
Sobre-adaptació
Anul·len els desitjos
Invisibilitat
Cauen bé



ENEATIP 9

La resistència al canvi

Si la majoria ho accepta s'adapta amb molta facilitat





Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

FINESTRA DE JOHARY

ZONA
OBERTA

ZONA
CEGA

ZONA
OCULTA

ZONA
DESCONEGUDA

EINES PER SUPERAR LA RESISTÈNCIA AL CANVI:

EL VALOR DEL KAIRÓS

KAIRÓS (KAIROS)

CRONOS

Déu del
Temps físic

vs

KAIRÓS

Déu del
Temps oportú

POST-IT





PENICILINA



Kintsugi

“No hay mal que por bien no venga”

ACTIVITAT EN GRUPS

Quins **Kairós** **(resultats no desitjats que s'han convertit en oportunitats)** *heu descobert al vostre lloc de treball que us hagin ajudat a millorar l'eficàcia i l'eficiència en la realització de tasques?*

PRESENTACIÓ

MAR SERRA “KAIRÓS”
(Actriu i Psicòloga)



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

ACCEPTAR que no tenia l’agenda d’actriu que m’hagués agradat em va portar a reinventar-me professionalment i convertir-me en Docent i terapeuta.

EINES PER SUPERAR LA RESISTÈNCIA AL CANVI:

PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

LA RESPONSABILITAT MAL INTERPRETADA:
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”

NO ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

DINÀMICA EN GRUPS

Diferència hi ha entre:

ACCEPTACIÓ I RESIGNACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITO I ESTIC EN PAU DAVANT DELS CANVIS QUE APAREIXEN I ACTUO AMB SERENITAT PER TROBAR SOLUCIONS QUE M'AJUDIN A SENTIR-ME BÉ.

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat