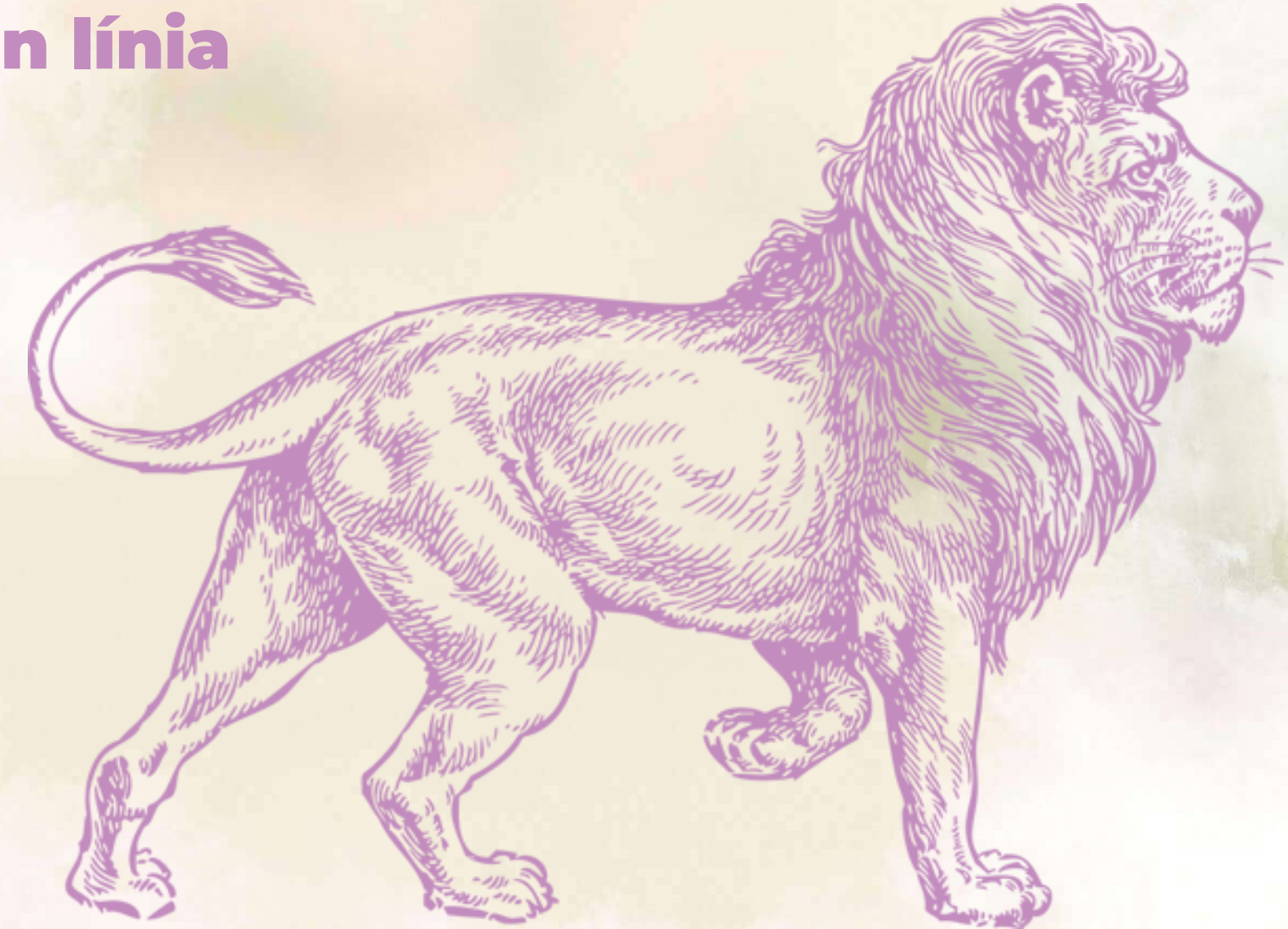
Presentacions en línia

Per a la millora de la comunicació

SESSIÓ 3

Reactivitat

La comunicació en línia sense estrès



“L'ansietat és l'experiència anticipada del fracàs.”

- Seth Godin

· Comprendre l'estrès ·



Reflexionant...

"Com pot ser que només imaginar que hi ha un lleó a la cantonada comenci un procés tan complicat i sofisticat com els símptomes desencadenants del propi estrès"

- Eduard Punset.

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

LA RESPOSTA DE LLUITA

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

↓

POR

↓

Hormones de l'estrès

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

↓

POR

↓

Hormones de l'estrès

↘

LLUITA

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Menjar o reproduir-se)

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió
(Menjar o reproduir-se)

DESGAST
Davallada de l'energia vital

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Menjar o reproduir-se)

DESGAST

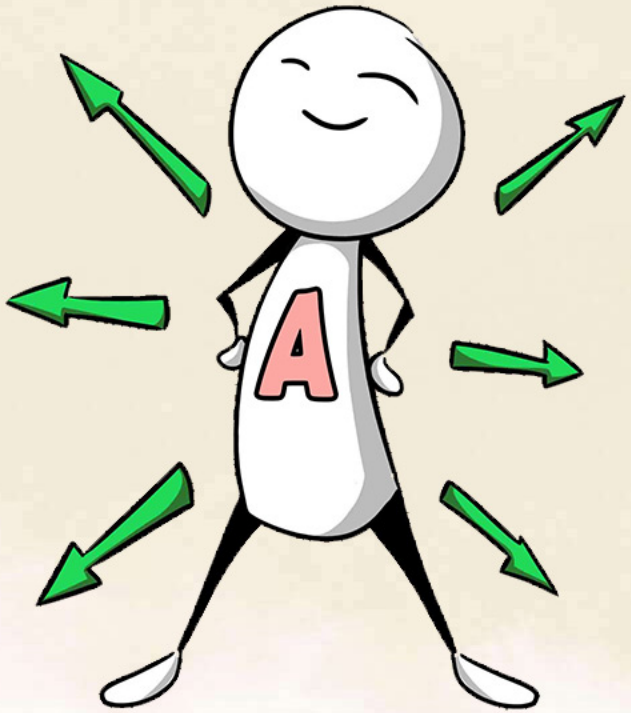
Davallada de l'energia vital

+ Energia per Reactivar

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

· EL PATRÓ TIPUS **A** ·

Persones que lluiten de manera crònica per aconseguir un gran número de reptes en el menor temps possible. Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars-coronàries.



Trets:

HIPERACTIU

IRRITABLE

AGRESSIU

IMPULSSIU

IMPACIENT

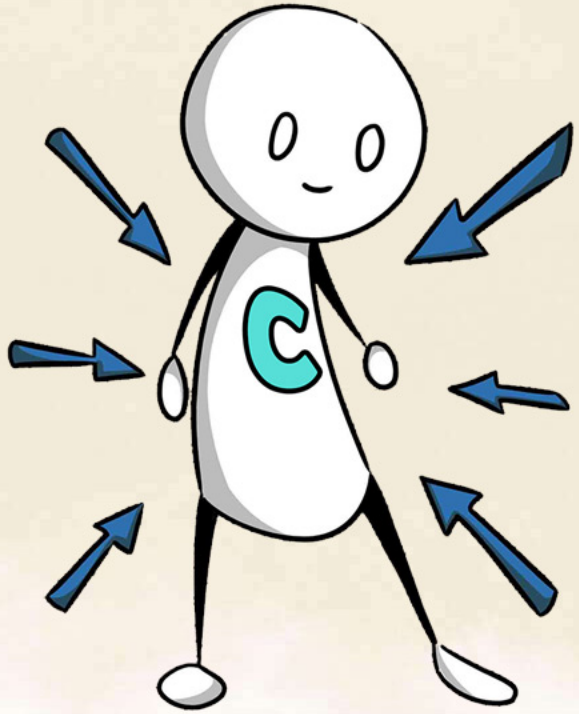
COMPETITIU

CONTROLADOR

EGOCÈNTRIC

· EL PATRÓ TIPUS C ·

Persones que són excessivament servicials amb els altres, planificadores i amb incapacitat de reivindicar o defensar els seus drets. Acostumen a ser pacients i submises, evitant sempre els conflictes. Degut a la incapacitat per defensar els seus drets acostumen a estar a la defensiva internament, sense expressar les seves emocions. El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



Trets:

NECESSITA APROVACIÓ

SUBMÍS

CONFORMISTA

ANSIÓS

RESSIGNAT

SALVADOR

INDECÍS

ORDENAT

MORALISTA

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

És el patró de més tolerància a l'estrès i es caracteritza per actuar de manera moderada. Acostumen a pensar que tot té solució i no es desgasten sentint-se víctimes de la situació sinó agents actius i creatius per canviar el que està a les seves mans i adaptar-se al que no depèn d'ells.



Trets:

CONFIAT

RELAXAT

OPTIMISTA

ESPONTANI

ALEGRE

PRÀCTIC

CREATIU

CURIÓS

ASSERTIU

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

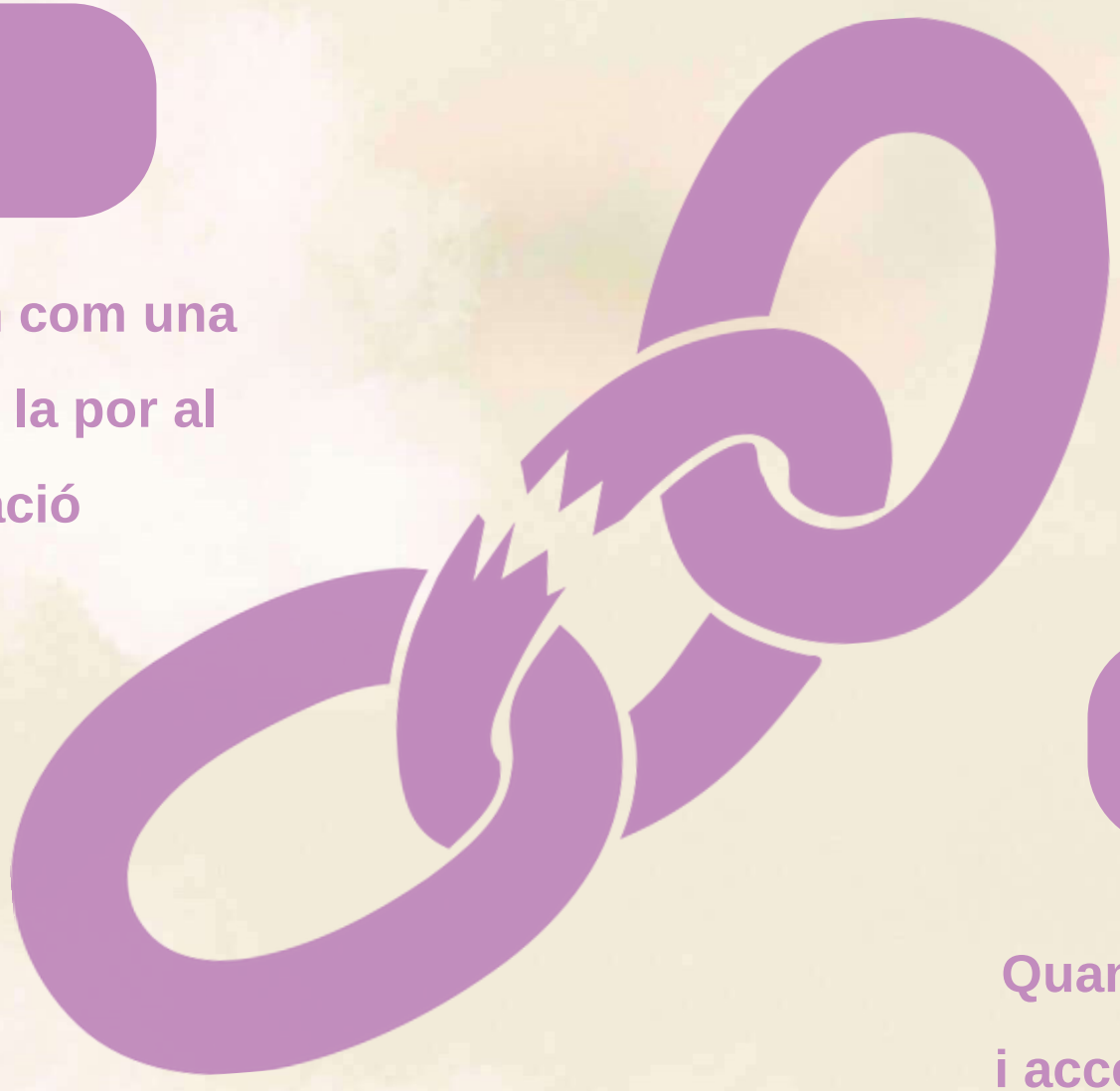
PATRÓ A

PATRÓ C

Creus que l'estrès és sempre negatiu?

DISTRÈS

Quan el repte s'entén com una amenaça i s'anticipa la por al fracàs o frustració



EUTRÈS

Quan la persona està motivada i accepta els reptes amb il·lusió



Distrès

PROBLEMA

Anticipo un resultat negatiu perquè desconfio dels meus recursos.

Eutrès

REPTE

M’enfoco en el millor de mi i en desenvolupar els recursos que no tinc per aconseguir un resultat.



Taula ABC

Reinterpretant la realitat

TAULA A B C

A	B	C

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

Taula ABC

Pànic escènic

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	Angoixa, estrès. Por, inseguretat. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Pànic escènic (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”* *“És un repte, i si entreno el puc assolir.”* *“La vida és més que això.”*	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“Haig de parlar en públic a la feina.”

B

Interpretació

“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”

“És un repte, i si entreno el puc assolir.”

“La vida és més que això.”

C

Resultat

Emoció, il·lusió.

Seguretat, propòsit.

Mínima reacció interna (patró B)

TAULA A B C

A

Esdeveniment

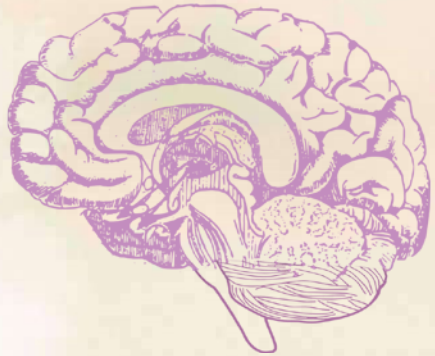
B

Interpretació de l'esdeveniment

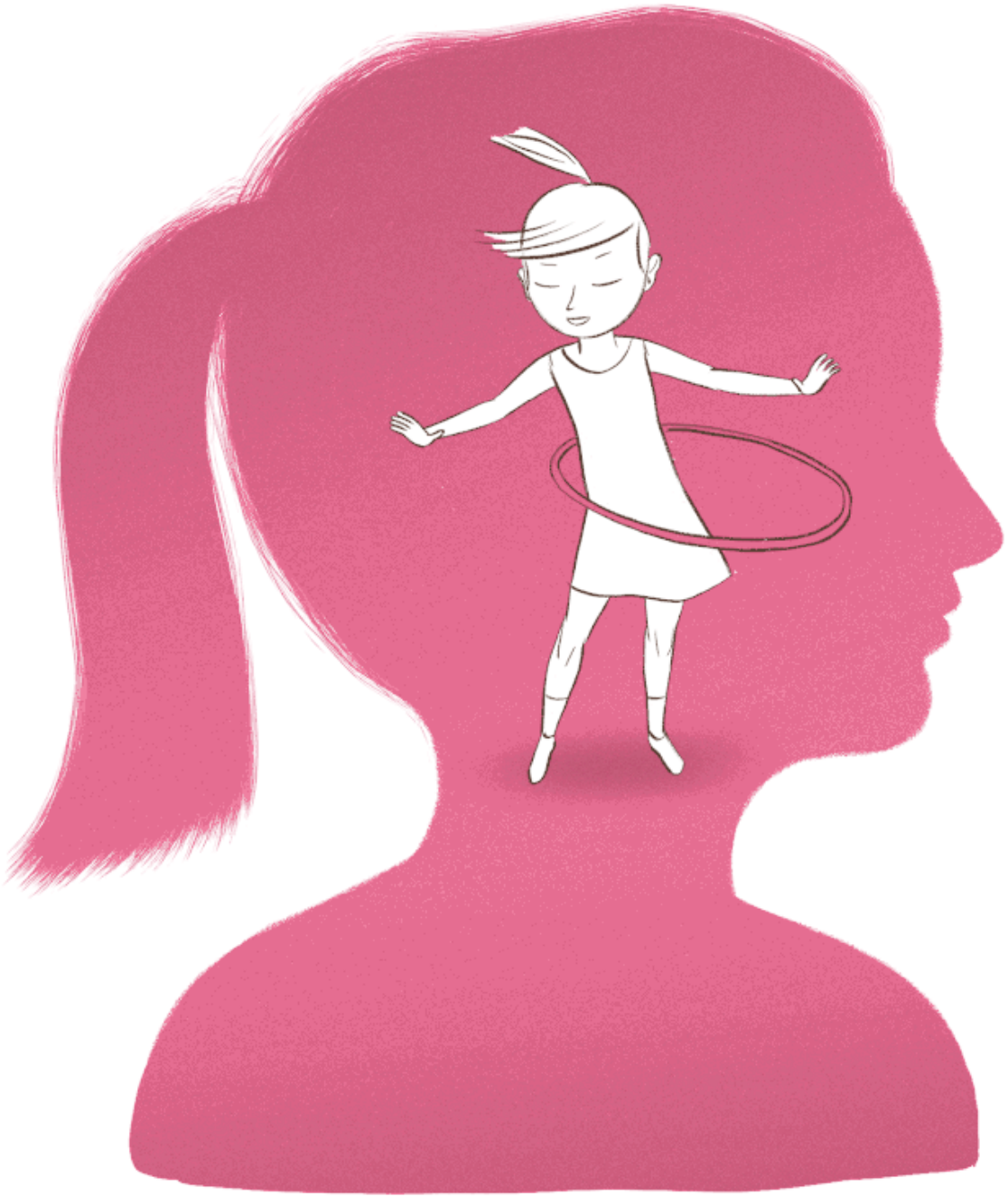
- ENEATIP 1
- ENEATIP 2
- ENEATIP 3
- ENEATIP 4
- ENEATIP 5
- ENEATIP 6
- ENEATIP 7
- ENEATIP 8
- ENEATIP 9

C

Resultat de la interpretació de l'esdeveniment



El pensament
Voluntari, Sostingut i Dirigit



Hem associat erròniament que...

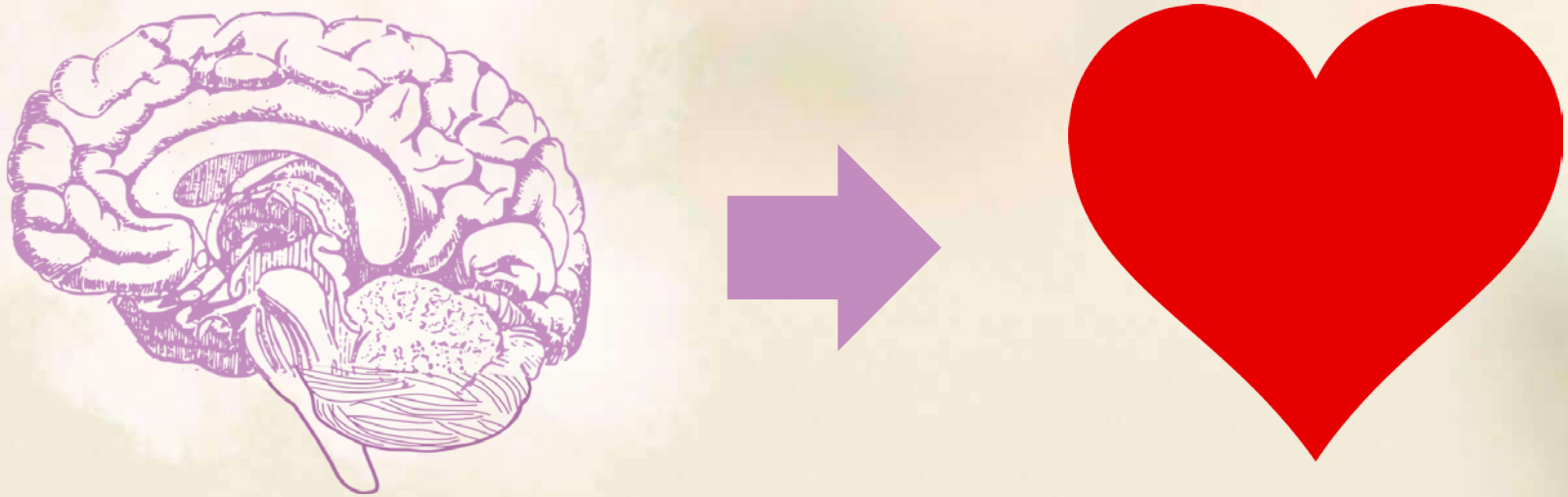




Pensem segons SENTIM

Creiem que la passió i l'instint ens superen en situacions de tensió, i que la visceralitat no es pot modificar.

Quan en realitat...



Sentim segons **PENSEM**

Entrenant constantment el pensament voluntari, aconseguirem que en una situació de tensió, el nostre instint reaccioni amb menys intensitat i d'una forma més eficient, harmònica i calmada.


@JoJoesArt



OUROBOROS



Sant Jordi

La llegenda de com el pensament conscient i voluntari és capaç de dominar la ment emocional i doblegar la ment reactiva

El Principi de Responsabilitat

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

El Principi de RESPONSABILITAT

Què succeeix si en fem un mal ús?

PRENEN responsabilitat	REBUTGEN responsabilitat	DELEGUEN responsabilitat
↓	↓	↓
SALVADORS	VÍCTIMES	PERSEGUIDORS

El Triangle de Karpman / El Triangle INFERNAL



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

Les capacitats de la Ment superior i les limitacions de la Ment inferior.

(Annie Marquier)

La Ment Superior: ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat i pau interna.



La Ment Inferior: 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.

El Principi de RESPONSABILITAT

ACCEPTAR

NO LLIUTAR

ACTUAR

RESPONDRE

PNL

per la transformació del diàleg intern

PNL

per la transformació del diàleg intern

- Pensaments que activen la por: “no m’explicaré, no ho puc fer, això no va amb mi, no m’escoltaran, no els agradaré, faré el ridícul, quina vergonya, no vull ser el centre d’atenció…”

- Entendre la situació des de la Ment racional: ningú està posant en perill la meva vida. Només estic davant d’una situació d’interacció humana i estic disposat a donar el millor de mi perquè resulti una experiència gratificant per mi i pels altres.

- Tenir present el Logos (el sentit, el per què, d’on prové) de la por escènica.

*Només **és un repte, i el puc assolir**.*

Puc gaudir *d'aquest moment.*

Tot sortirà ***bé****.*

La vida és ***amigable****.*

Va ig a ***divertir-me***.

Equivocar-me em mostrarà

què puc millorar.

Equivocar-me

forma part de l'entrenament.

A cada error, més

***m'acosto a la perfecció*.**

Tinc ganes *de sortir a parlar.*

Només som un grup d'humans

***compartint un moment de la vida*.**

La vida

és més important que això.

La Presència

Captivant al públic



La Presència







Postura

Expressió

Mirada


CARISMA
Gràcia natural?

CARISMA

- Com definiríeu el carisma?
- Quines persones, populars o no, coneixeu, que us semblin carismàtiques?
- Quins trets els hi atribuïu.

CARISMA

- El Carisma és aquell tret característic que li dona a una persona allò que en diem “la gràcia natural”. És la capacitat de caure bé als altres, resultar agradable i fins i tot atraient.

CARISMA

- El Carisma és aquell tret característic que li dona a una persona allò que en diem “la gràcia natural”. És la capacitat de caure bé als altres, resultar agradable i fins i tot atraient.

- Es neix amb Carisma? Hi ha persones que mostren aquesta característica des de que neixen i hi ha qui la va desenvolupant al llarg de la vida. Per tant, sí, un pot aprendre a desenvolupar-lo.

CARISMA

- El Carisma és aquell tret característic que li dona a una persona allò que en diem “la gràcia natural”. És la capacitat de caure bé als altres, resultar agradable i fins i tot atraient.

- Es neix amb Carisma? Hi ha persones que mostren aquesta característica des de que neixen i hi ha qui la va desenvolupant al llarg de la vida. Per tant, sí, un pot aprendre a desenvolupar-lo.

- El carisma s’identifica quan la persona es mostra segura de si mateixa, espontània, relaxada, alegre…

CARISMA

- El Carisma és aquell tret característic que li dona a una persona allò que en diem “la gràcia natural”. És la capacitat de caure bé als altres, resultar agradable i fins i tot atraient.

- Es neix amb Carisma? Hi ha persones que mostren aquesta característica des de que neixen i hi ha qui la va desenvolupant al llarg de la vida. Per tant, sí, un pot aprendre a desenvolupar-lo.

- El carisma s’identifica quan la persona es mostra segura de si mateixa, espontània, relaxada, alegre…

- Una persona carismàtica té un gran amor per si mateixa. S’estima incondicionalment i li és fàcil transformar la por en un estat neutre.

Carisma i Autoestima

Carisma i Autoestima

- L’Autoestima és l’amor cap a un mateix, això vol dir que la persona s’accepta i es respecta de manera incondicional: accepta el seu cos, la seva intel·ligència, els seus recursos, les seves mancances. I respecta, sobretot, la seva capacitat de poder equivocar-se. “Qui no s’equivoca, res no aprèn”.

Carisma i Autoestima

- L’Autoestima és l’amor cap a un mateix, això vol dir que la persona s’accepta i es respecta de manera incondicional: accepta el seu cos, la seva intel·ligència, els seus recursos, les seves mancances. I respecta, sobretot, la seva capacitat de poder equivocar-se. “Qui no s’equivoca, res no aprèn”.

- La persona que s’estima a si mateixa comprèn que, a la vida, venim a aprendre a ser feliços a través d’estimar-nos a nosaltres i estimar als altres. Qualsevol situació a la vida, sigui encertada o equivocada, és una oportunitat per aprendre a acceptar-nos i respectar-nos.

Carisma i Autoestima

- L’Autoestima és l’amor cap a un mateix, això vol dir que la persona s’accepta i es respecta de manera incondicional: accepta el seu cos, la seva intel·ligència, els seus recursos, les seves mancances. I respecta, sobretot, la seva capacitat de poder equivocar-se. “Qui no s’equivoca, res no aprèn”.

- La persona que s’estima a si mateixa comprèn que, a la vida, venim a aprendre a ser feliços a través d’estimar-nos a nosaltres i estimar als altres. Qualsevol situació a la vida, sigui encertada o equivocada, és una oportunitat per aprendre a acceptar-nos i respectar-nos.

- Per desenvolupar el Carisma, només cal l’Actitud d’estar predisposats a l’error i a la predisposició per millorar. Després de qualsevol experiència, un es pot dir “Ho he fet el millor que he sabut”.



Alliberar la tensió

Física i mentalment

Alliberar la tensió



FÍSICA



MENTAL

Alliberar la tensió



Exercicis davant ordinador

https://youtu.be/2NSXU19AsCk

Alliberar la tensió



Taula de tonificació

https://youtu.be/vSZdvZgUgyQ

Alliberar la tensió



FÍSICA



MENTAL

Mindfulness

L’art d’estar present



Eckhart Tolle

- “El Poder del Ahora”
- No jutjar
- L’Observador



L’Observador

"No puedo seguir viviendo conmigo mismo", esto dio lugar a una pregunta, "si no puedo vivir conmigo mismo, debe haber dos: el yo, y el mi mismo con el que yo no puedo vivir. Quizás, pensé, sólo uno de los dos es real."

- Eckhart Tolle

L'Atenció plena o Mindfulness és:

Viure amb plenitud:

- Estar presents amb el que està passant en l'aquí i ara utilitzant els cinc sentits.
- Estar oberts i disposats a connectar amb l'espai o la persona que tenim davant.

• L'ART DE LA MEDITACIÓ •

La meditació seria aquell exercici mental que practiquem en silenci i que ens posa en l'estat d'observadors conscients de tot el que passa a dins i fora de nosaltres, portant tota l'atenció en el present, l'aquí i ara, a través dels cinc sentits.

• ACTITUD MINDFULNESS •

Desenvolupar-me amb la màxima eficàcia i eficiència.
És aquella disposició a actuar i relacionar-me amb els altres tenint en compte tots els elements possibles d'aquella situació que m'ajudin a trobar el màxim resultat satisfactori tant per a mi com per l'altre.

CONSELLS

· Consells ·



Evitar estimulants

Evitar prendre cafeïna, teïna, begudes ensucrades, xocolata o altres estimulants.

Millor beure aigua i obtenir glucosa de fruites com el plàtan.

· Consells ·

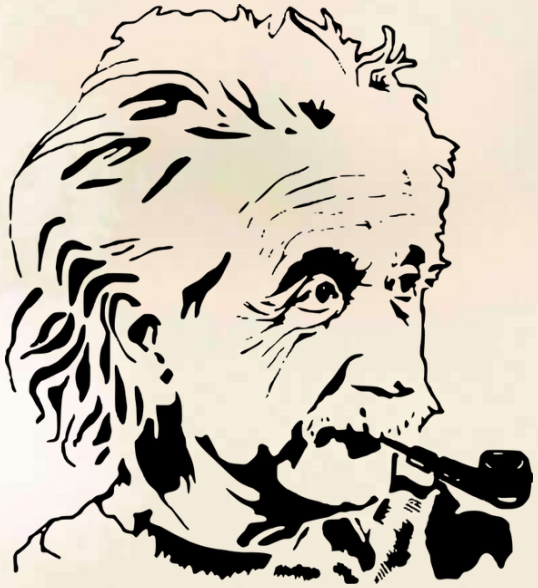


Fer un personatge

Actua, interpretant el personatge d'un bon orador. Com va dir el filòsof William James:

"Si vols una qualitat, actua com si ja la tinguessis."

· Consells ·



Relativitzar

No és una situació de vida o mort, només és compartir informació.

Hi ha experiències de vida més importants que parlar en públic.

· Consells ·



Definir i recordar el propòsit

Establir i recordar constantment un propòsit humil i clar:

“Vinc a gaudir de compartir informació amb altres persones com jo”.

· Consells ·



Menys és més

Intenta no allargar els missatges i no repetir conceptes.

Puja a l'escenari, gaudeix compartint i marxa de l'escenari.

· Consells ·



Respiració Ujjayi

Aprofita l'efecte alliberador, el control sobre el cos i la fortalesa energètica que aporta la respiració conscient, voluntària i dirigida.

https://youtu.be/RyXajBIugZI

· Consells ·



“Nosce te ipsum (conócete a ti mismo)”

Què se’t dona millor; aprofita les teves virtuts i dons naturals,

així com no forcis les teves limitacions actuals temporals.

· Consells ·



Posa’t-ho fàcil

Estructura un guió clar, senzill i adaptat a tu, i prepara’l el millor possible.

No intentis complicar les coses.

· Consells ·

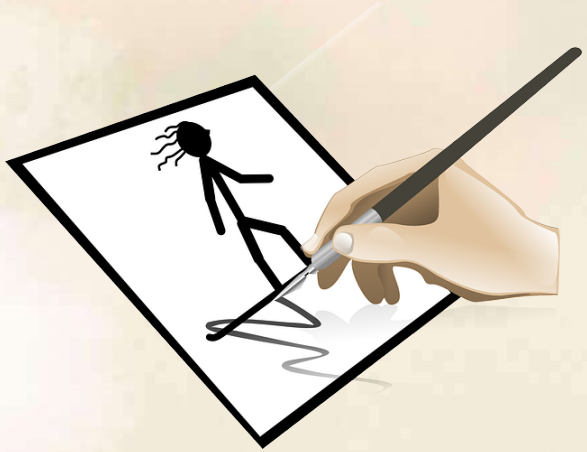


Tòtem

Associa un objecte o símbol a experiències agradables

i visualitza/sent aquell objecte (física o mentalment) durant les presentacions.

· Consells ·



Practica

Gaudir de parlar en públic és un art, i com a tal,

es pot adquirir amb la pràctica.

· Consells ·



Ajuda al teu ego a estar tranquil

Mostra-li que no passa res, que no hi ha lleons a l'escenari

i que es pot gaudir de parlar en públic.

· Consells ·



No demorar el moment

No fugis, aprofita cada oportunitat que es presenti per practicar,

així no dones temps a l'ego a imaginar resultats negatius.

· Consells ·



Entrenar l’atenció plena

Acostuma a la ment a concentrar-se plenament en allò que estigui fent, d’aquesta manera, podràs ocupar-te, en comptes de preocupar-te.

· Consells ·



Recorda el principi de responsabilitat

No agafis allò que no et pertany. La teva responsabilitat comença i acaba en tu, el que pensin els altres no depèn de tu. Tu només fes-ho el millor que puguis.

· Consells ·



Visualitza’t gaudint

Dins del teu principi de responsabilitat, visualitza’t tranquil, concentrat i alegre.

En definitiva, visualitza’t gaudint de l’experiència.

... Presentacions ...



Què practiques?

https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat