

Col·laboració i treball en equip

Eines aplicades



Objectius

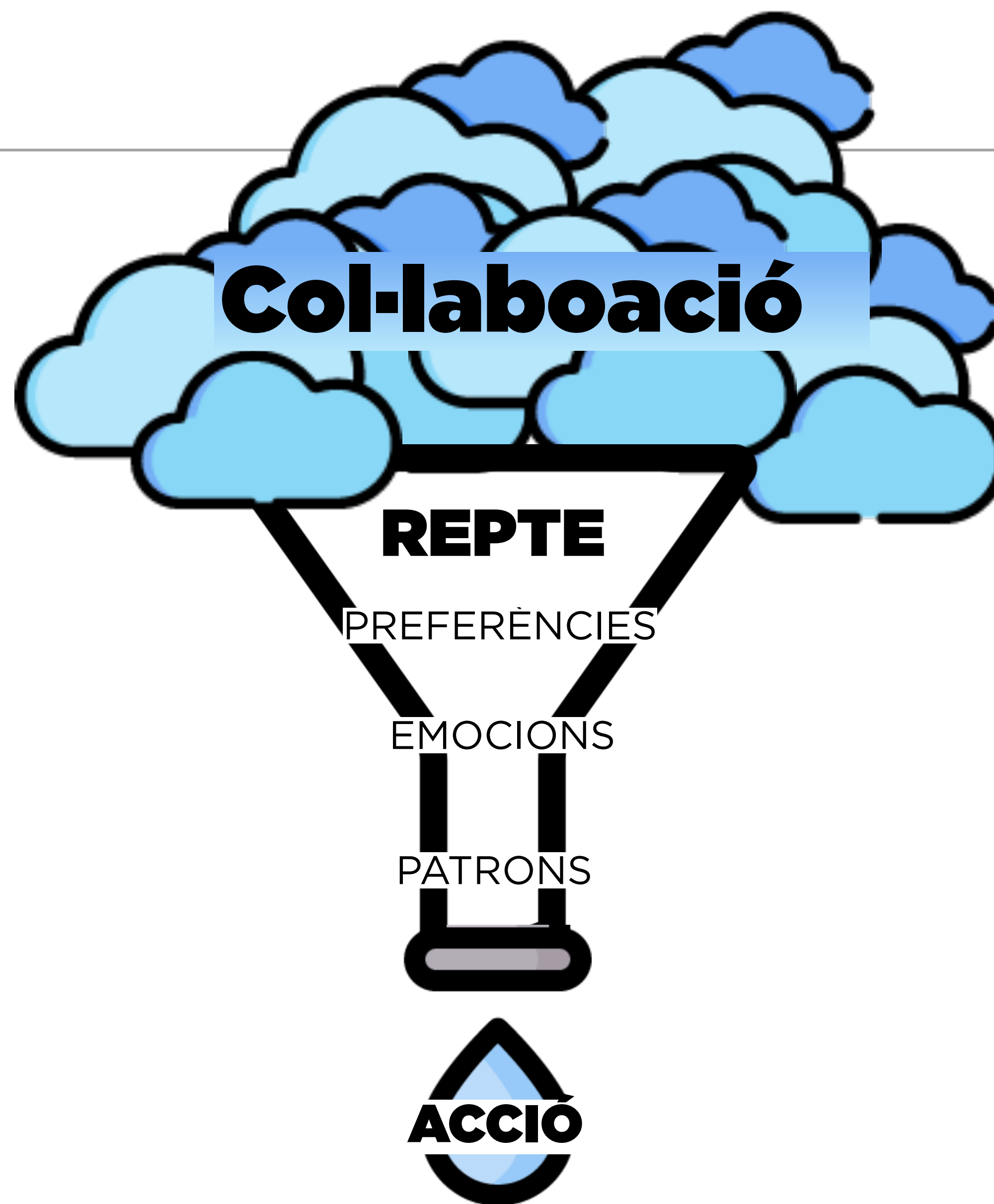
Sessió

- 1| Fer una primera **formulació** del meu **repte** més rellevant en relació a la **col·laboració** i el treball **en equip**.
- 2| Prendre consciència de les meves **preferències personals** a l'hora de seleccionar **informació**, **decidir** i **motivar-me**.
- 3| Accedir a la **informació** de les **emocions**.
- 4| Identificar **patrons emocionals** en relació a la **col·laboració**.
- 5| **Comprometre** primeres **accions** possibles.



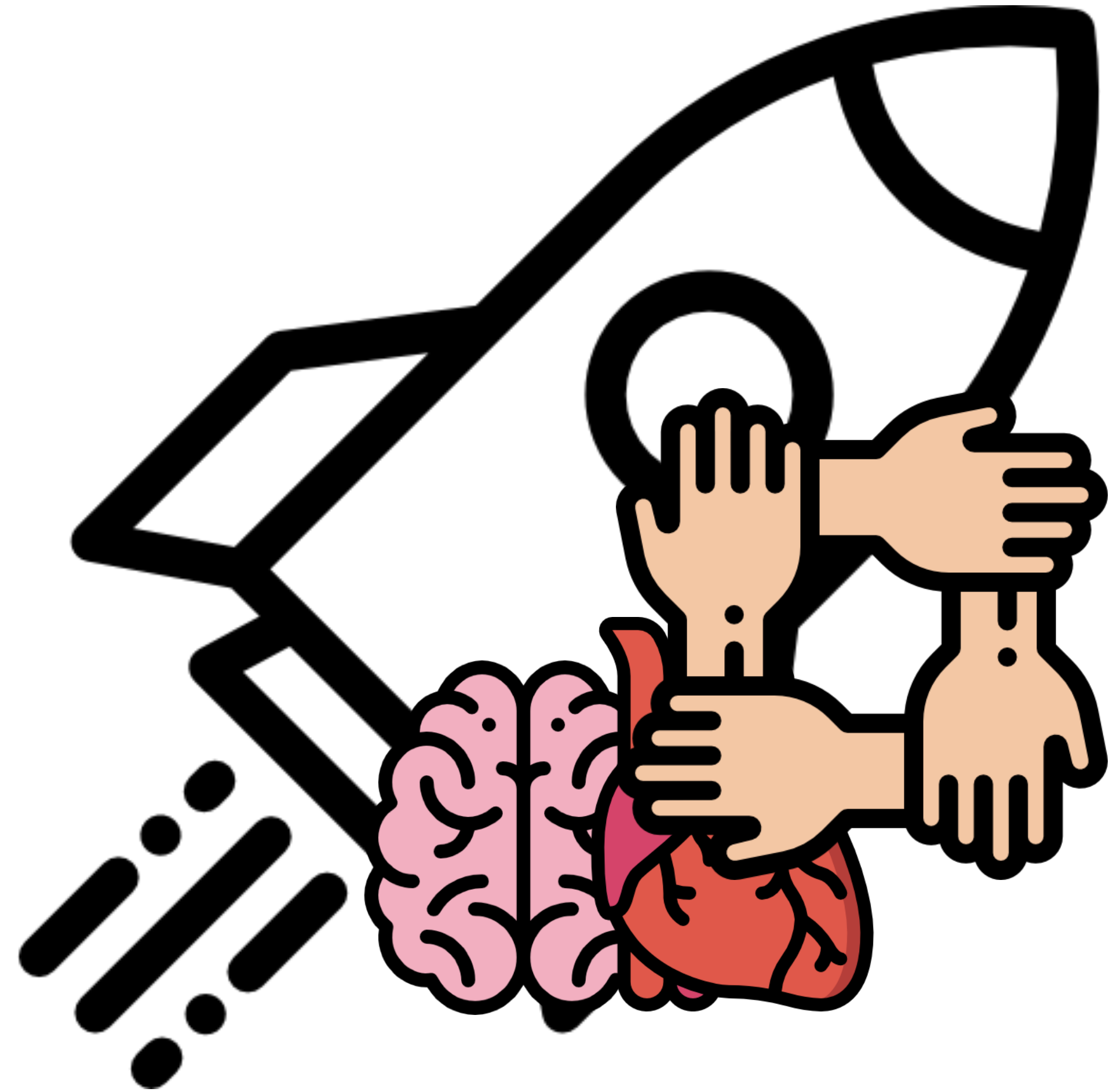
Mapa

Sessió



Dinàmica

Vivencial



Aliança

Grup al

Què **necessitem** perquè la sessió pugui ser un èxit?





Repte

Dibuixa

Repte

- 1** **Dibuixa** el teu **repte** en relació a la col·laboració i el treball en equip.
Fes una imatge **simbòlica** que per a tu sigui significativa. No cal que sigui elaborada, Pot ser molt esquemàtica.
- 2** **Dibuixa** una imatge simbòlica que per a tu sigui significativa de l'**evolució** i el canvi que voldries impulsar.



Compartir

Parelles

Explica els teus dibuixos.

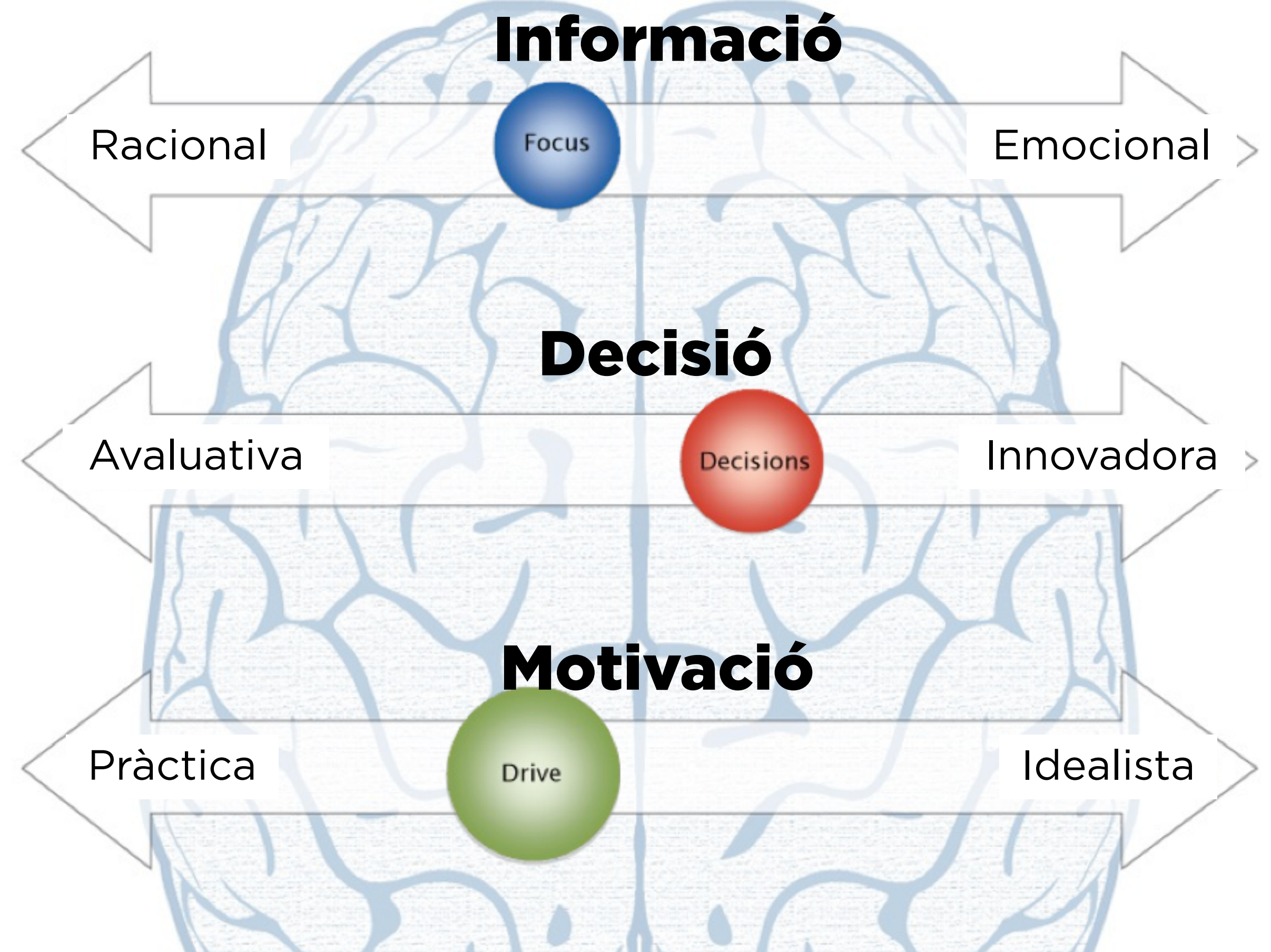
- Per torns
- De 5 minuts
- Qui escolta no fa preguntes ni dóna opinions. Només escolta.





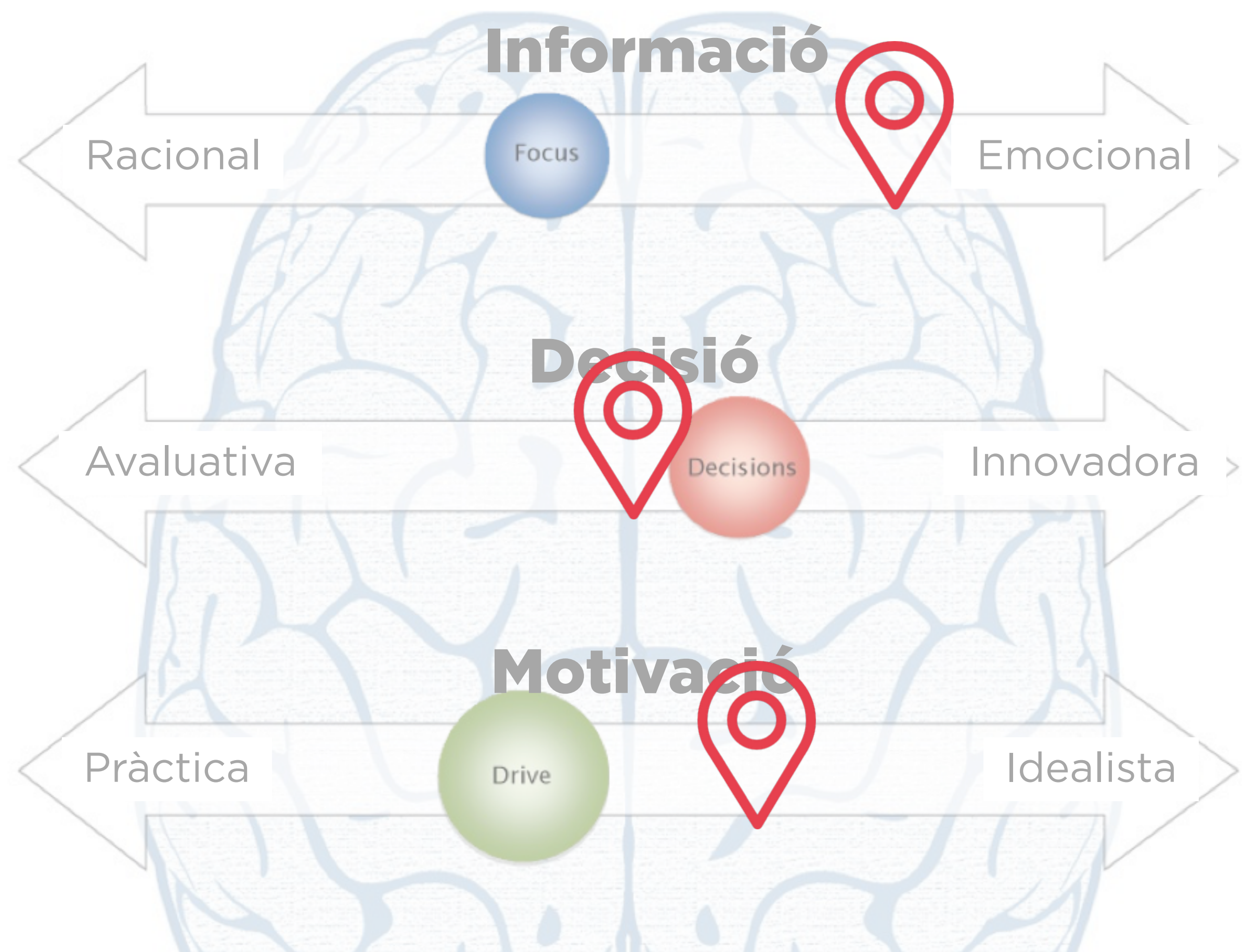
Preferències personals

Model Preferències



Dinàmica

Terres

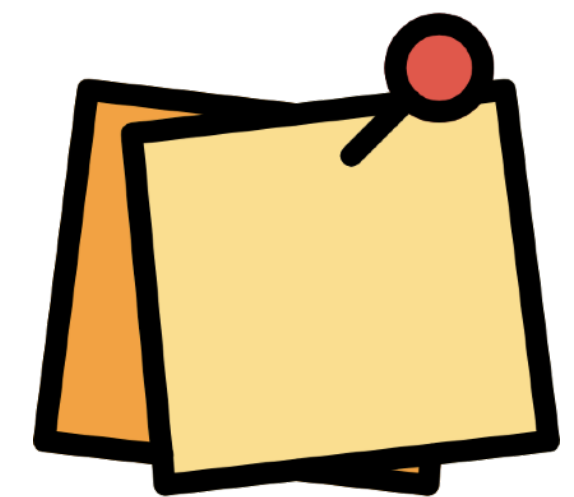


Reflexió

Individual

En quina mesura el meu **repte** està relacionat amb:

- Llegir **informació**
- Prendre **decisions**
- Desplegar **motivació**

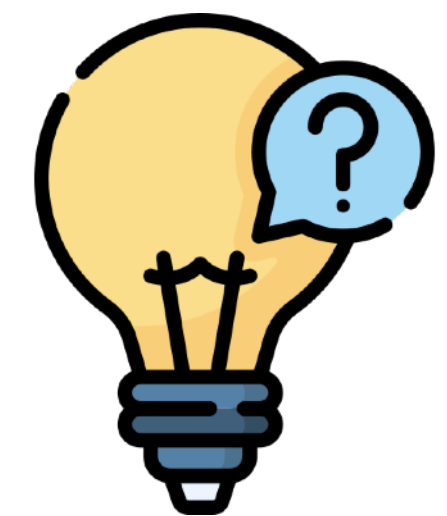




Compartir

Grupal

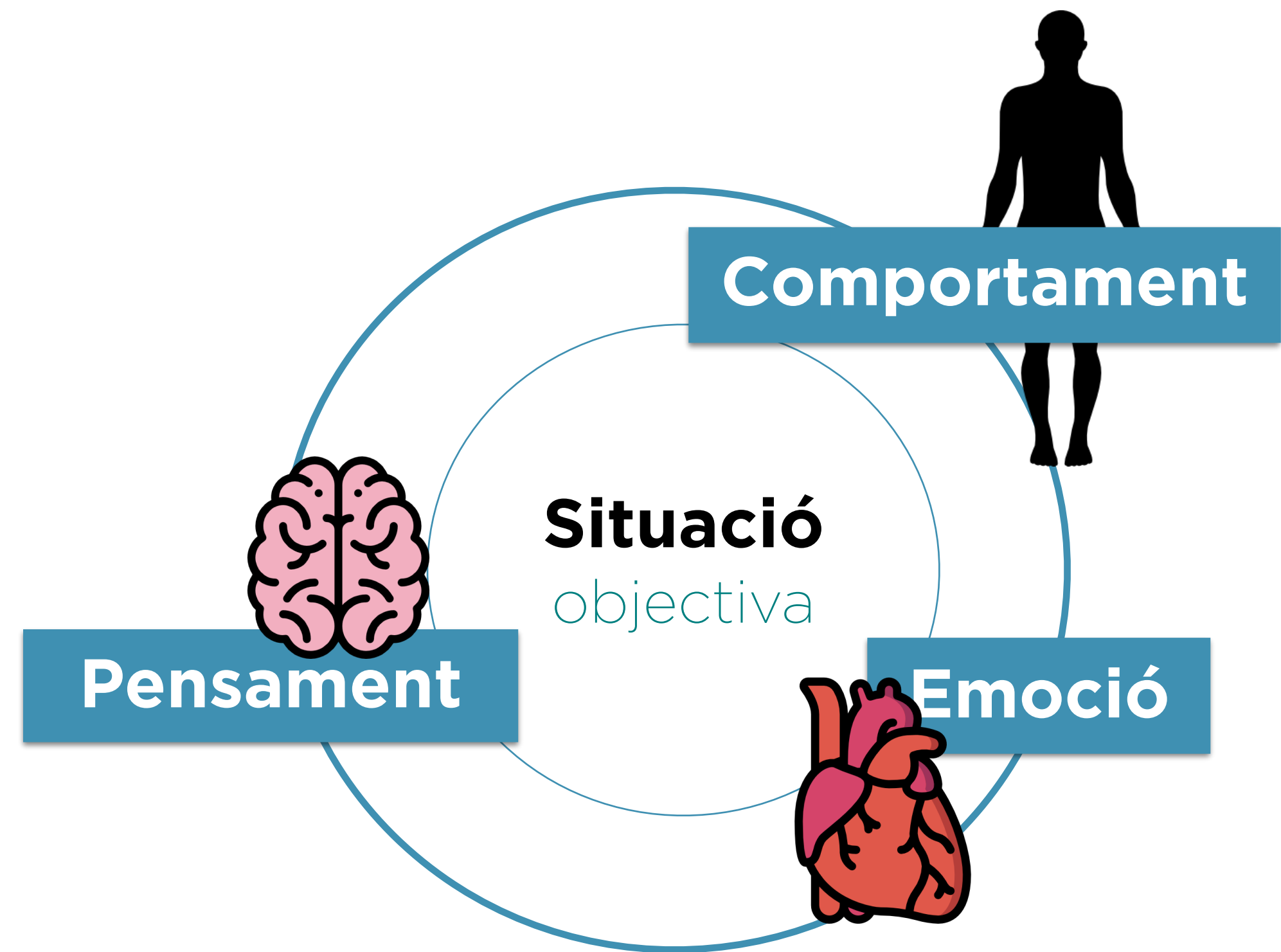
Què us està cridant l'atenció?





Emocions

Model SPEC



Emocions

Titulars

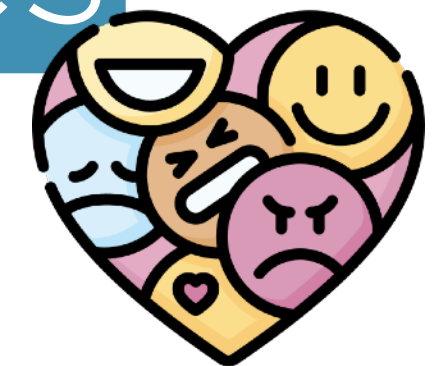
Informació

Neutres

Persistentes

Instantànies

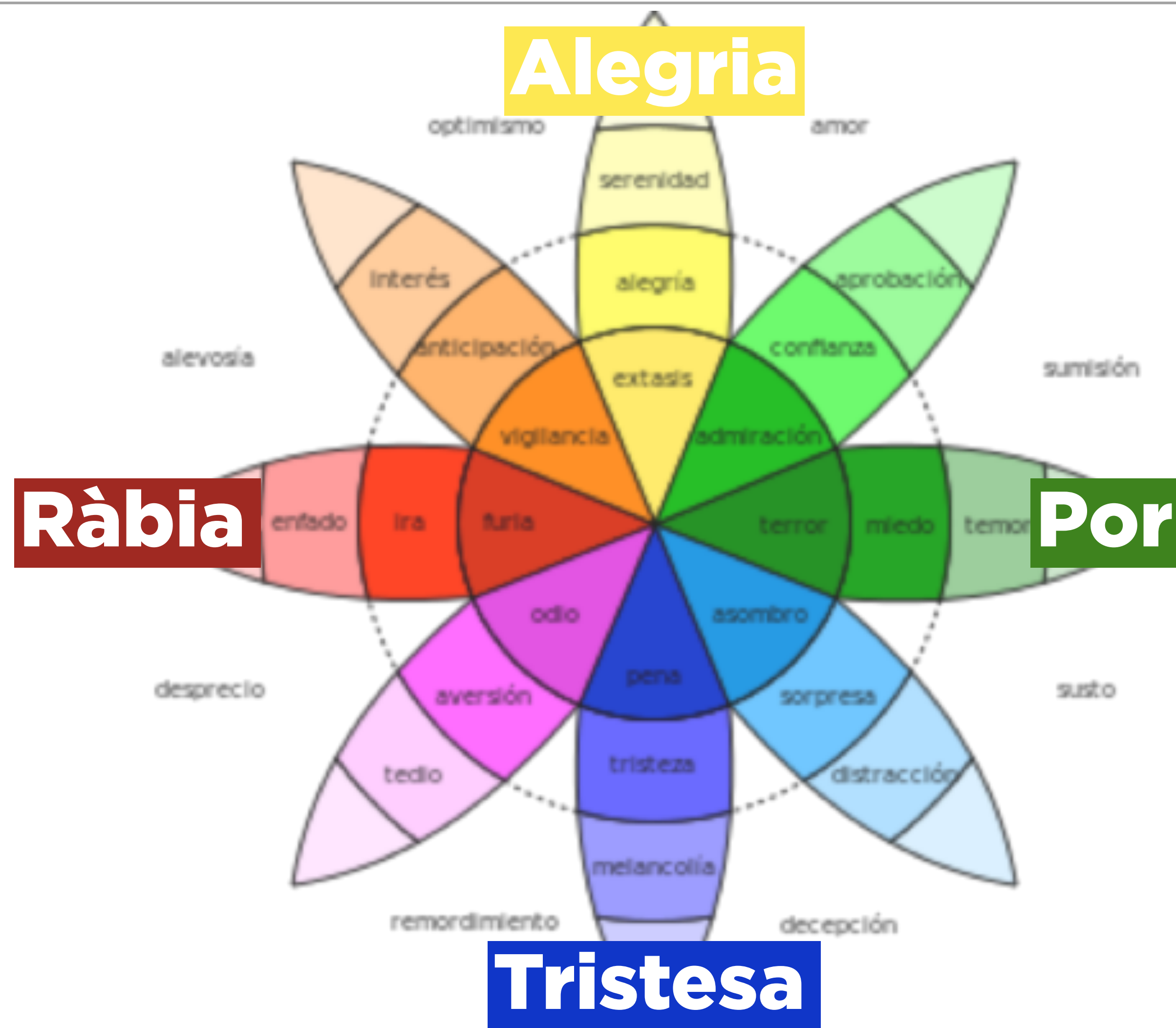
Contagioses





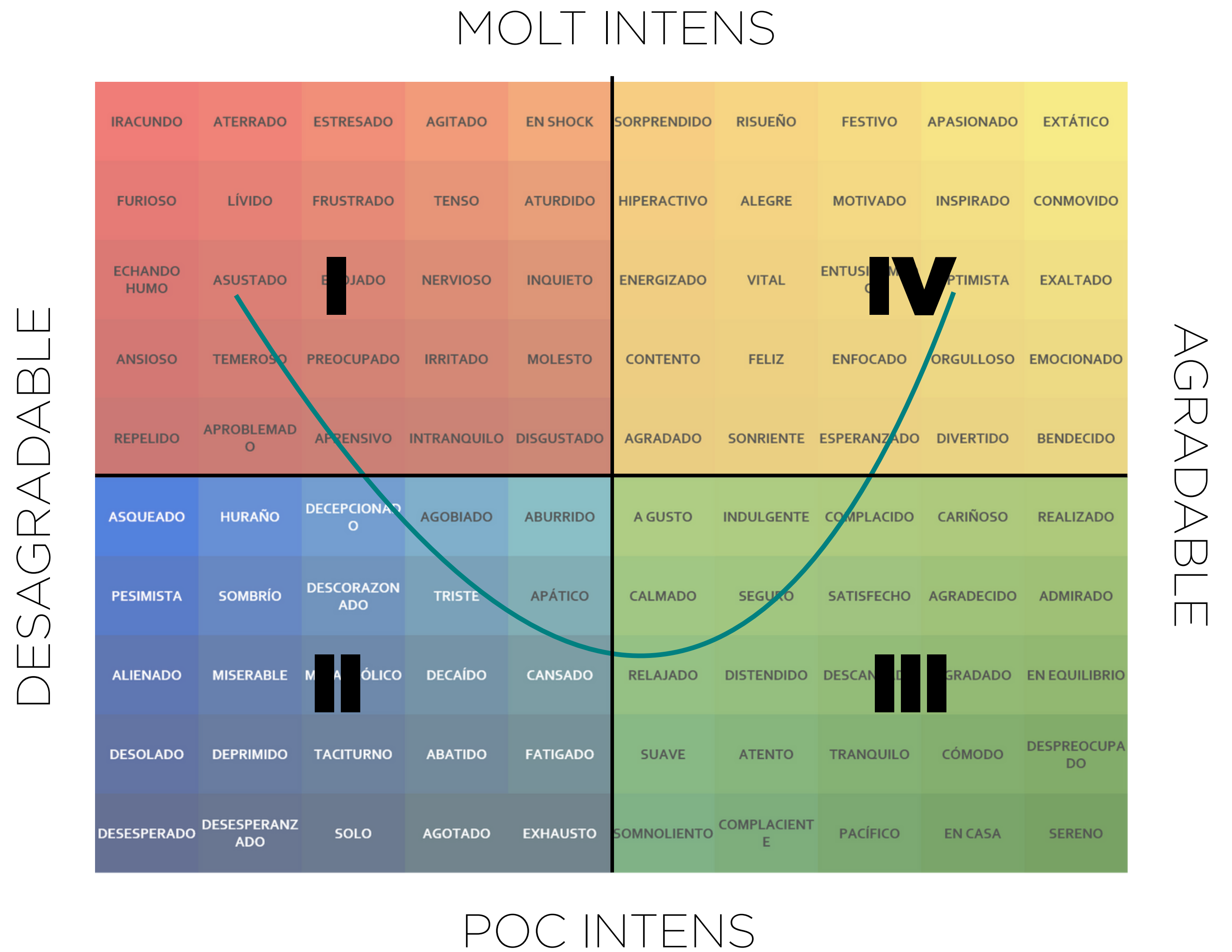
Emocions

Informació



Emocions

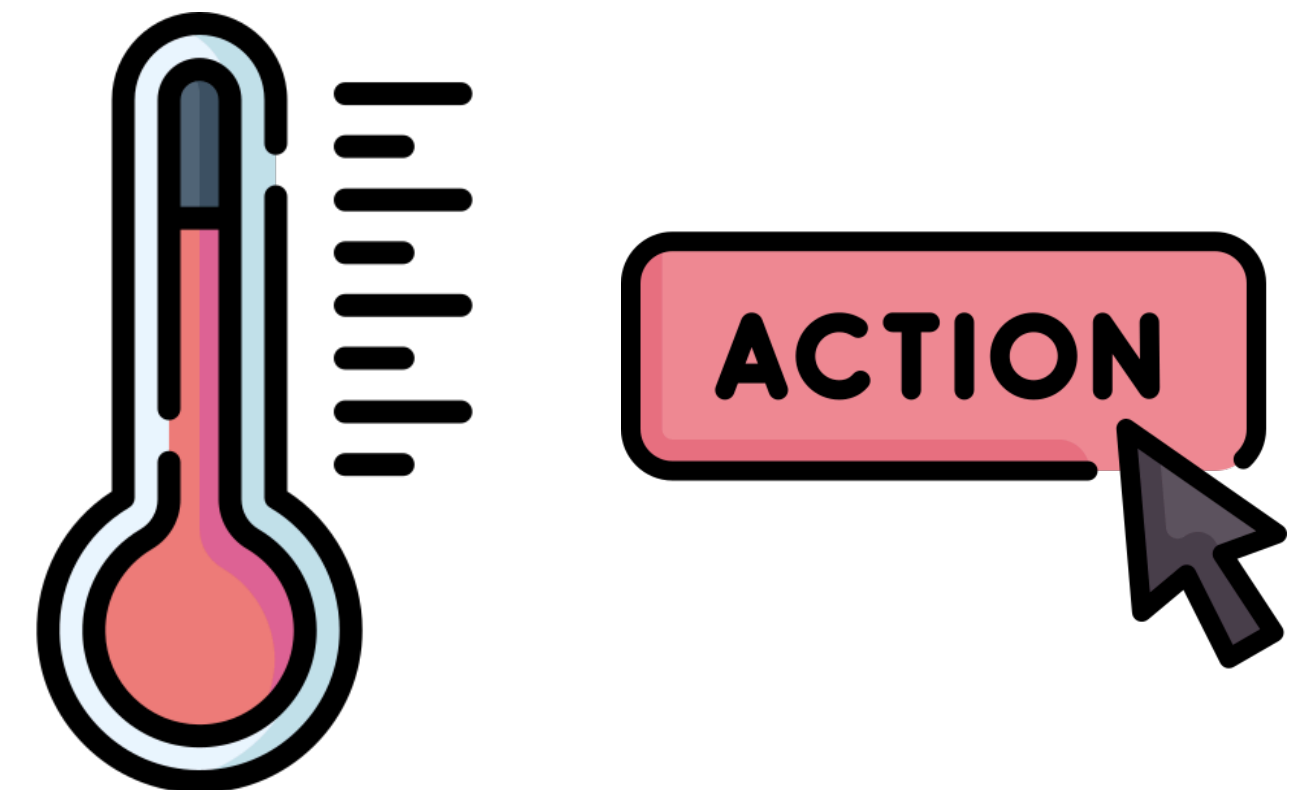
Cicle



Lèxic Emocional

Endreceu les emocions per intensitat.

Reflexioneu sobre quina predisposició a l'acció generen.

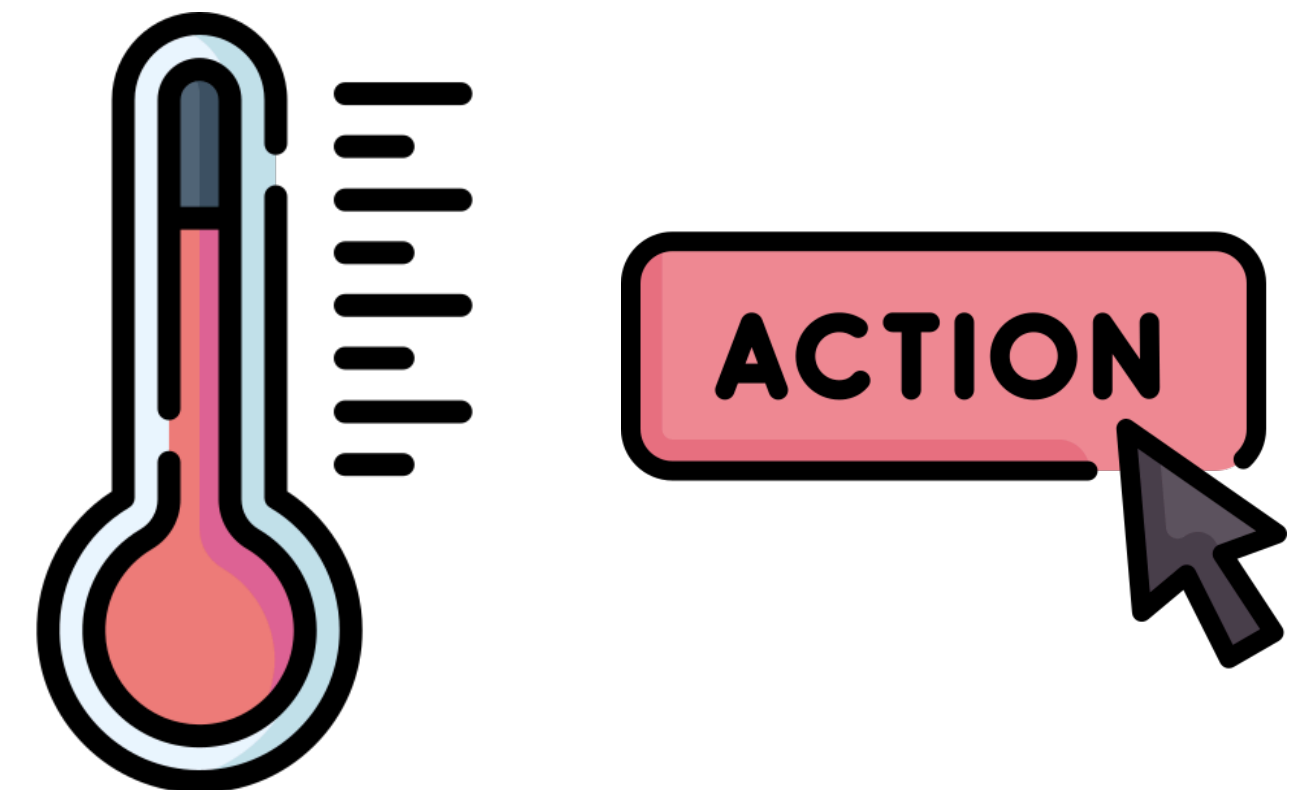


Compartir

Grupal

Endreceu les emocions per intensitat.

Reflexioneu sobre quina predisposició a l'acció genereu.



Reflexió

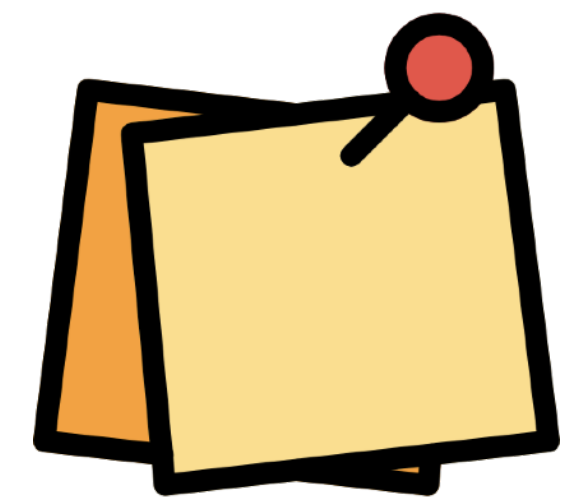
Individual

-En quina mesura les **emocions** són un element rellevant de meu **repte**:

Puntuar del **0** al **10**

-Quina **emoció** sento quan penso en el meu **repte**?

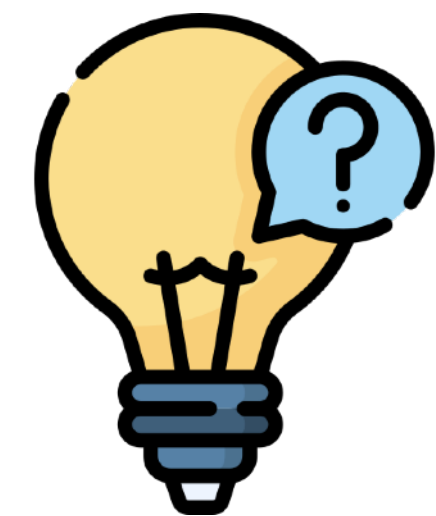
-Quina **emoció** m'ajudaria a començar **trascendir-lo**?



Compartir

Grupal

Què us està cridant l'atenció?





PAUSA

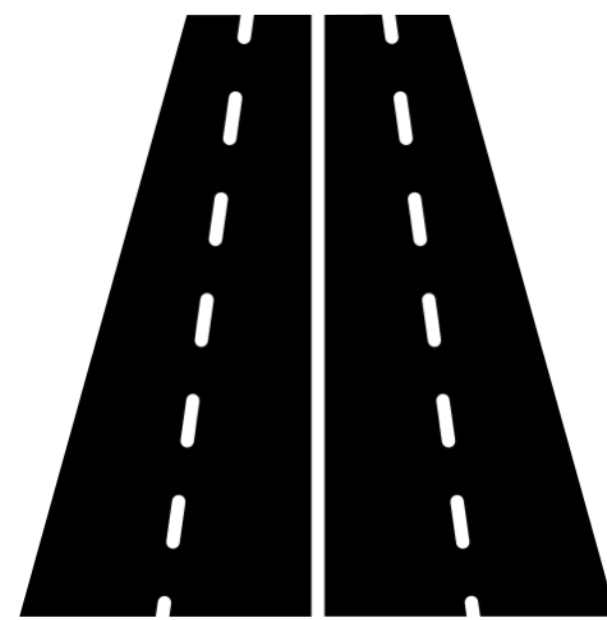
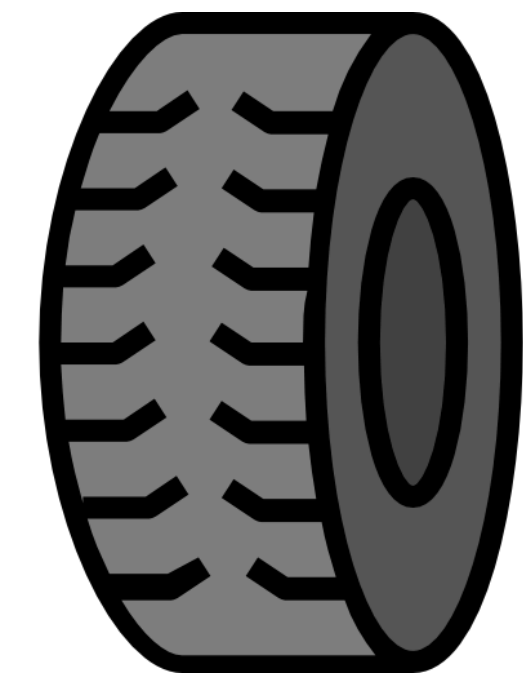


Patrons emocionals

Patrons

Utilitat

El **cervell** busca l'**eficiència**. No vol inventar la roda cada vegada.



Per **repetició**, esdevenent automatismes **inconscients** que prenen el **control**.

Potser alguns dels models que utilitzem des de fa anys, ara ja no els més **eficients** ni **adequats**.

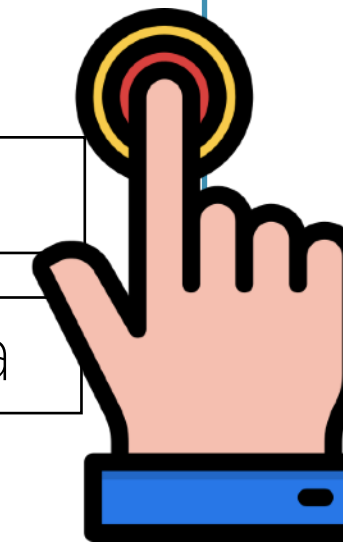


Patrons

Disparadors

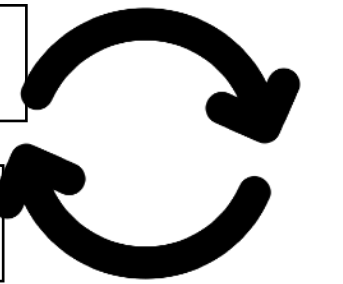
Externs

Quan	Estímul extern
Aleshores, jo	Resposta típica



Interns

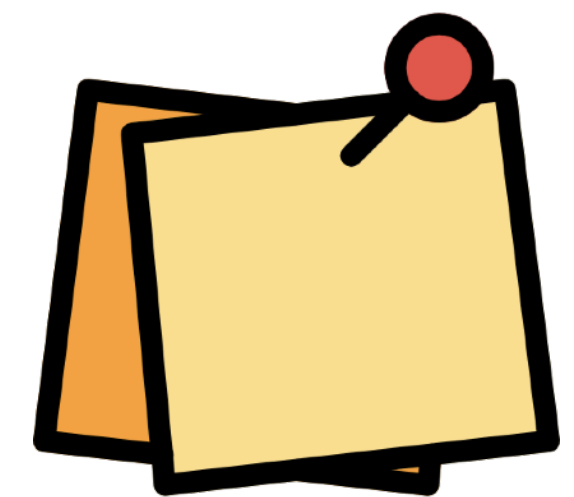
Quan	Sento
Aleshores, jo	Penso



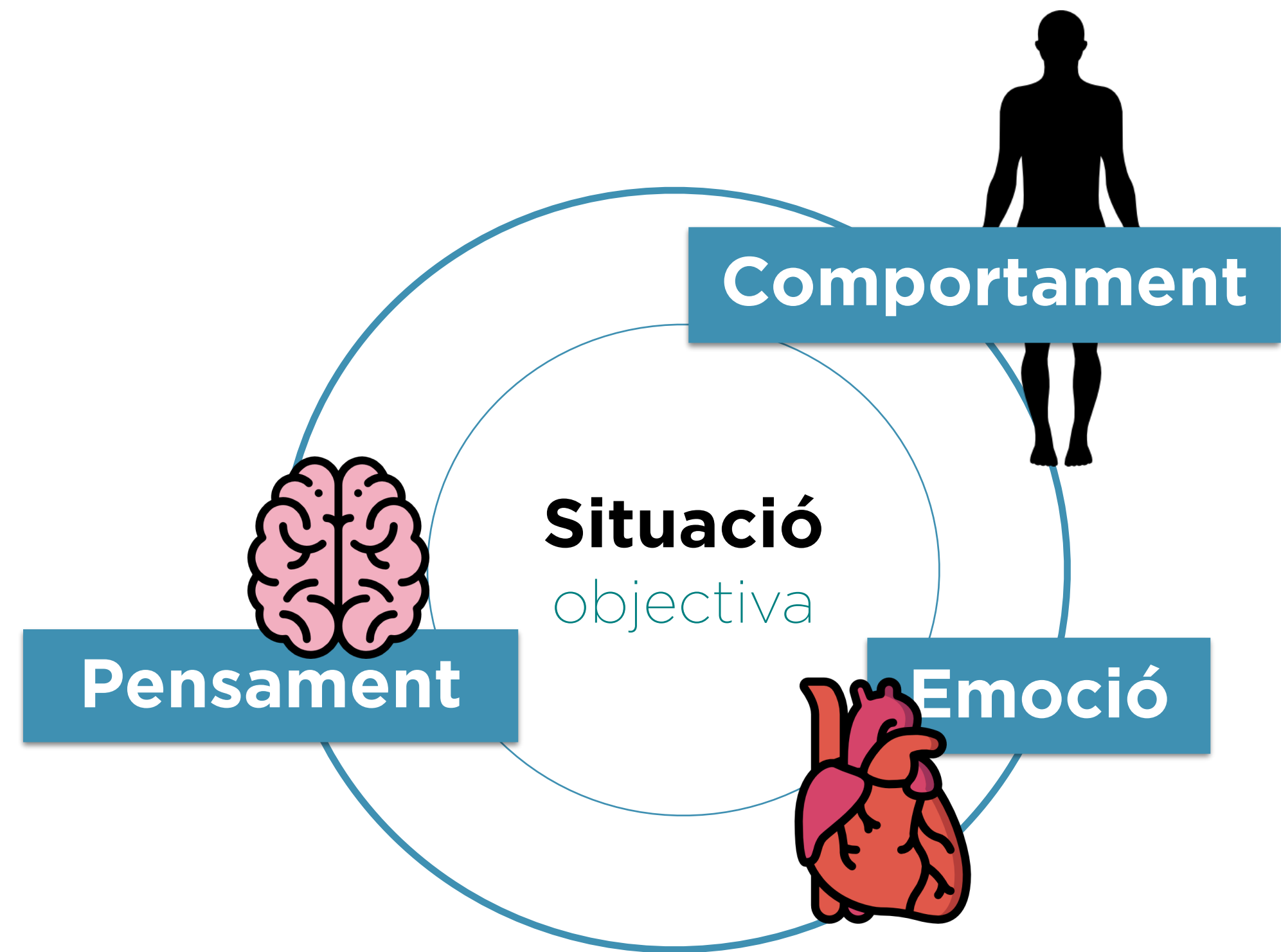
Reflexió

Individual

Identifica algun dels teus **patrons** que, recentment, s'hagi **activat** en alguna de les **situacions** relacionades amb el teu repte.



Model SPEC



Patr6

SPEC

Quan algú em parla cridant

No em pots
parlar així

Ràbia

Crido més

Quan hi ha una competició

Por

Això no és
per a mi

Em retiro

Quan interpreto que m'excluen

M'aparto

Tristesa

No sóc
prou bo

Quan em reconeixen la feina feta

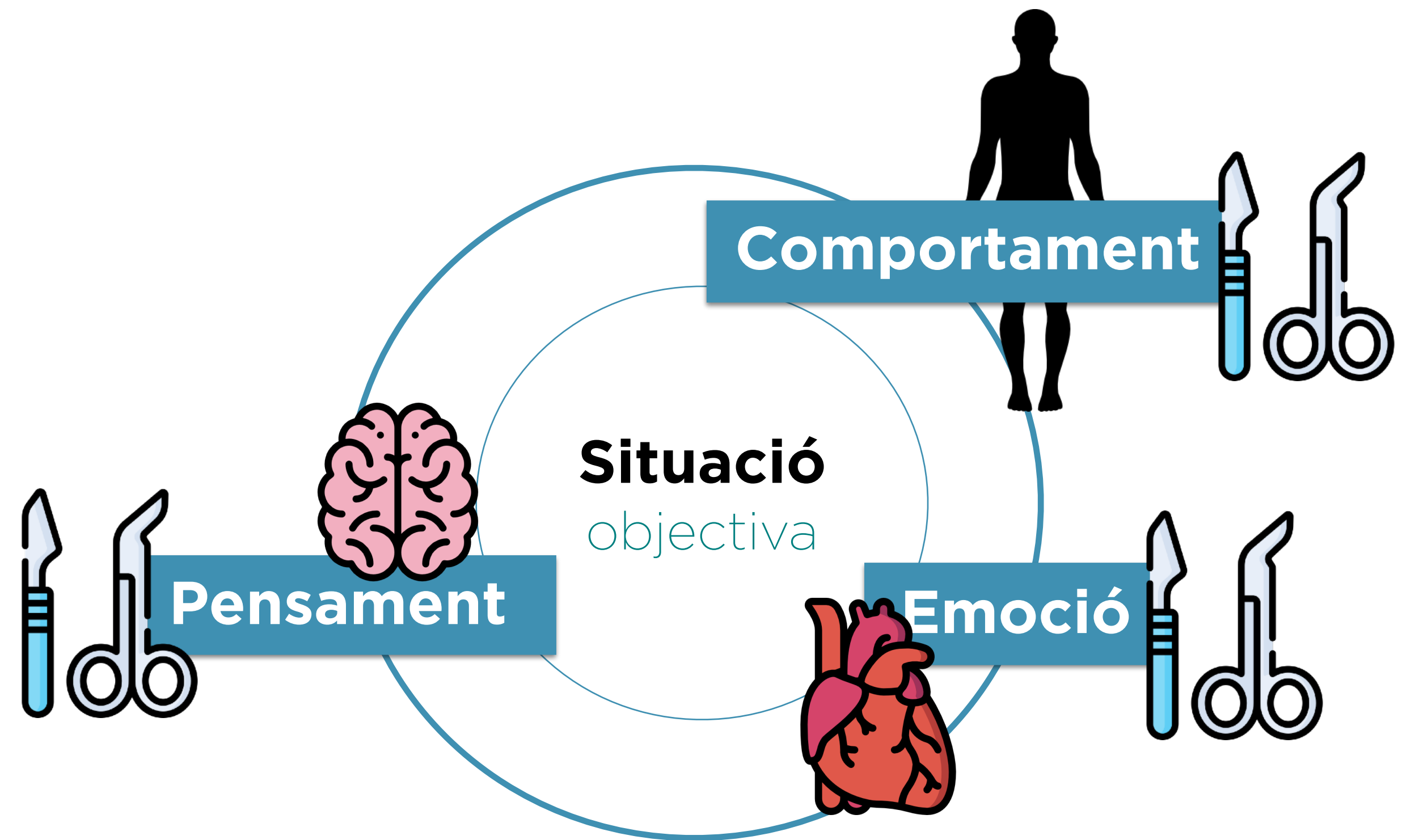
Alegria

Ha valgut la
pena

M'implico
més

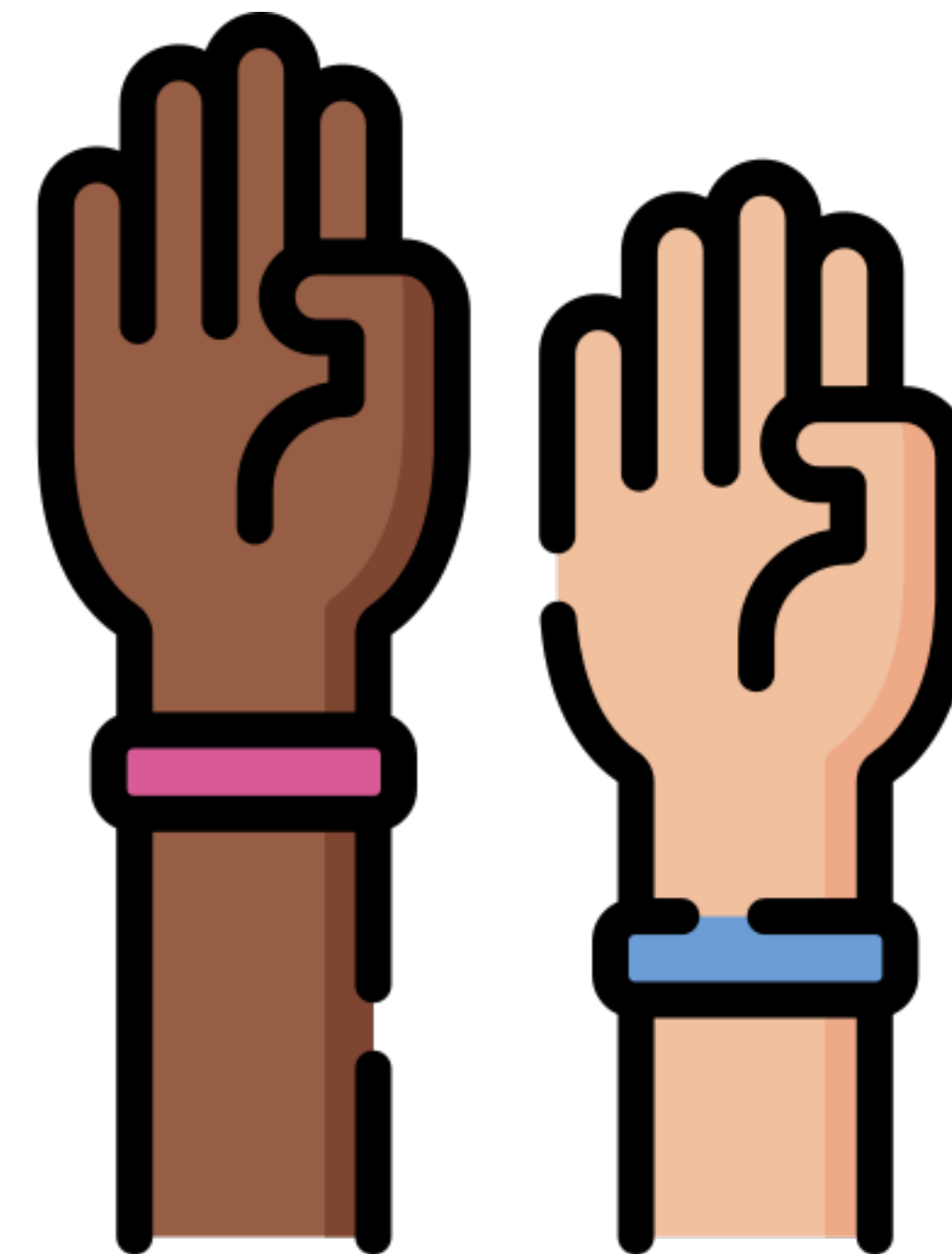
Patrò

Dissecció



Dissecció

Voluntari | Voluntària

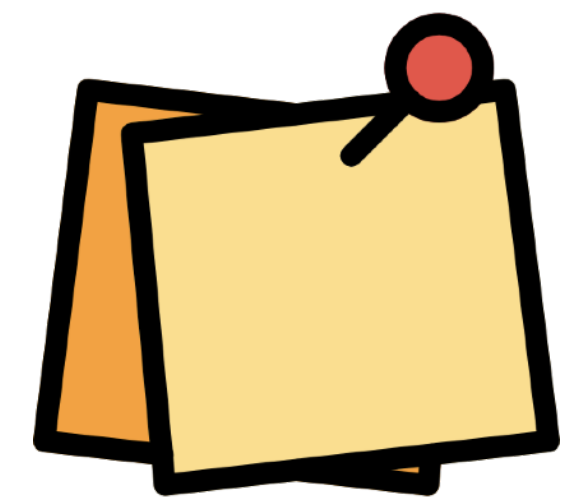


Reflexió

Individual

Dissecciona el **patró** que, recentment, s'hagi **activat** en alguna de les **situacions** relacionades amb el teu **repte** en termes de:

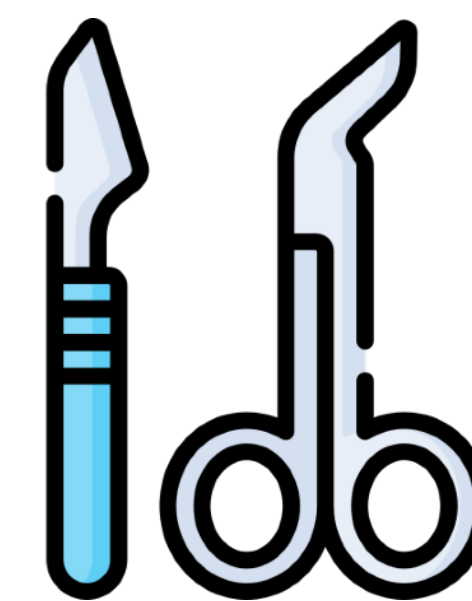
- Què vaig **pensar**?
- Què vaig **sentir**?
- Què vaig **fer**?



Reflexió

Parelles

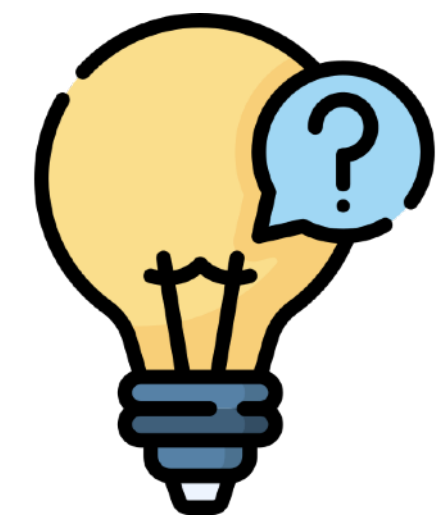
Exploreu alternatives de pensaments o compartaments que ajudin a transformar el patró.



Compartir

Grupal





Què us està cridant l'atenció?





Pla d'acció

Pla Acció

Compromís | Acció |



Formula en una frase el **repte** que has identificat en relació al **treball en equip** i la **col·laboració**.

De què he pres consciència?

De què m'he adonat durant aquest taller?

Què voldria començar a fer?

Quines **accions concretes** em podrien ajudar a començar a **transformar** aquest repte.

NAOC | Intel·ligència emocional en acció | info@naoc.pro |  



Tancament

Sessió

Què vull començar a fer?

