

sde

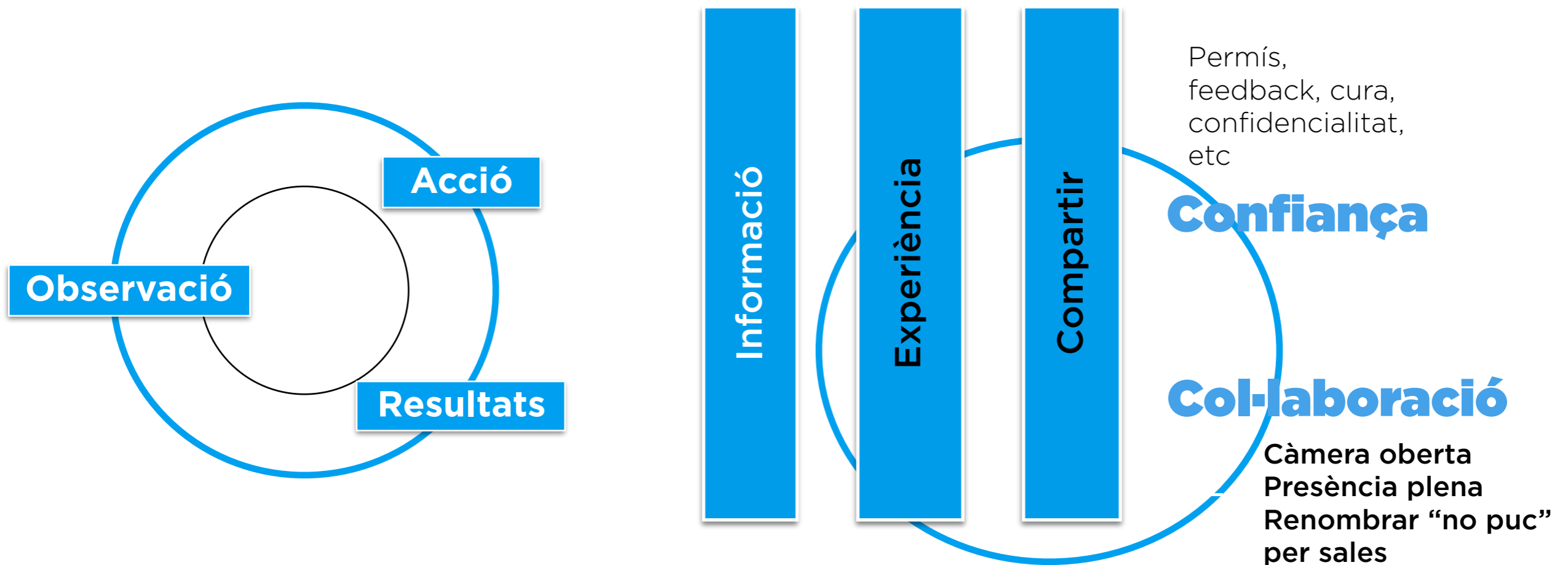
**Servei de
Desenvolupament
Empresarial**

Objectiu

Sessió

- 1|** Entendre **disparadors** associats a la incertesa.
- 2|** **Visualitzar** l'àmbit personal de **millora** en relació a la incertesa.
- 3|** **Identificar talents personals** relacionats amb la millor gestió de la incertesa.
- 4|** **Identificar hàbits personals** relacionats amb la millor gestió de la incertesa.

Sessió Participativa i col·laborativa



Disparadors

Prospectiva

Ansietat

“Visc malament els imprevistos”

“No tenir a l’abast tota la informació que necessito em genera frustració”

“És molt important planificar per tal d’evitar sorpreses”

“Un imprevist, fàcilment, ho engega tot a rodar”

Inhibitòria

Ansietat

“A l’hora de passar a l’acció, la incertesa em paralitza”

“Si no estic segur, no puc funcionar bé”

“Davant del dubte, m’abstinc d’actuar”

“Fins que no estic segur de no fallar, no actuo”

Incertesa

Disparador

En **quina** de les dues ansietats et
sents més **identificada**?

Identifica una **situació real** que
t'ho faci pensar.

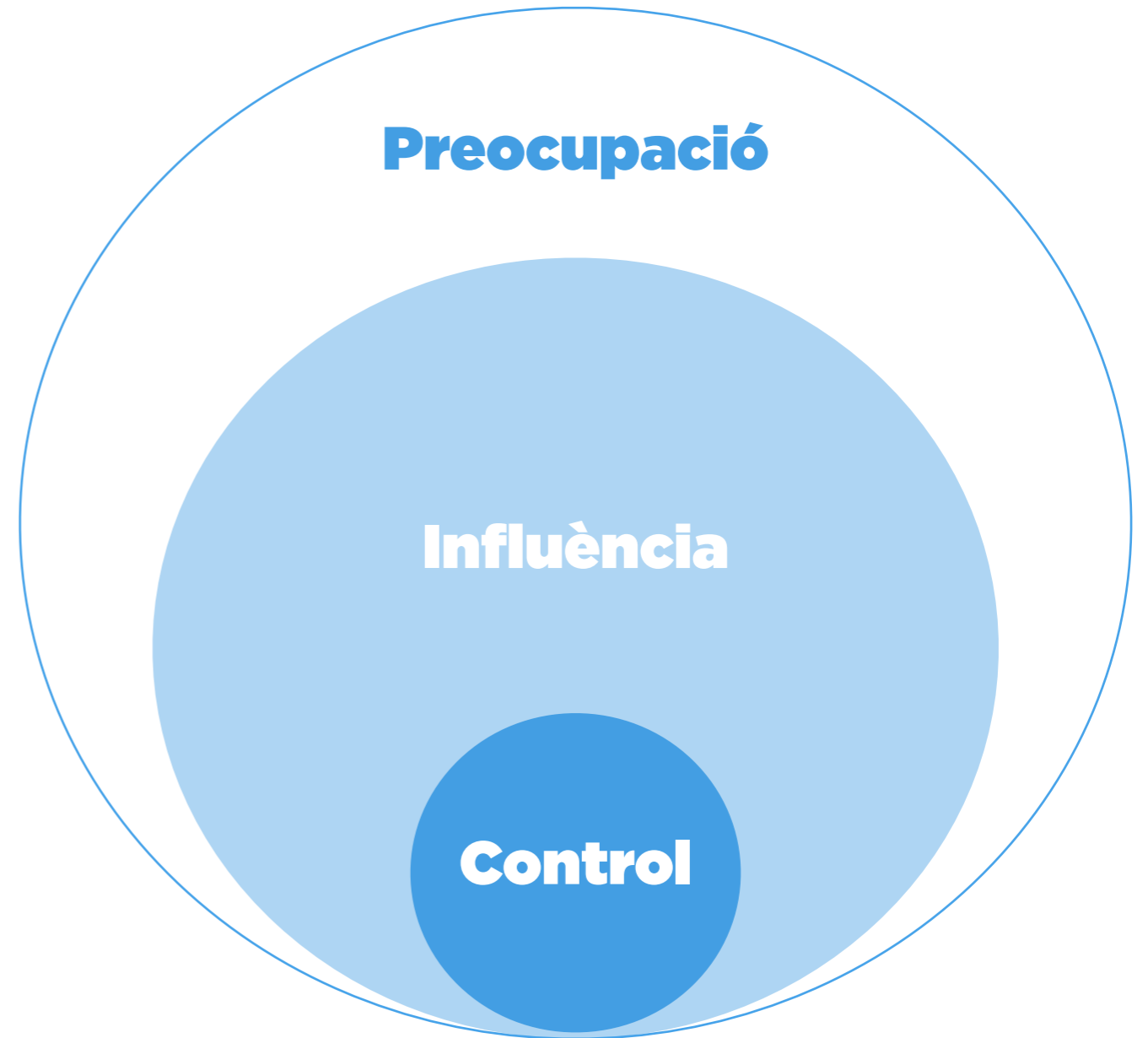
Explicar

Parelles

Explica la **situació real** que t'ha fet identificar-te amb un dels dos tipus d'ansietat, prospectiva o inhibidora.

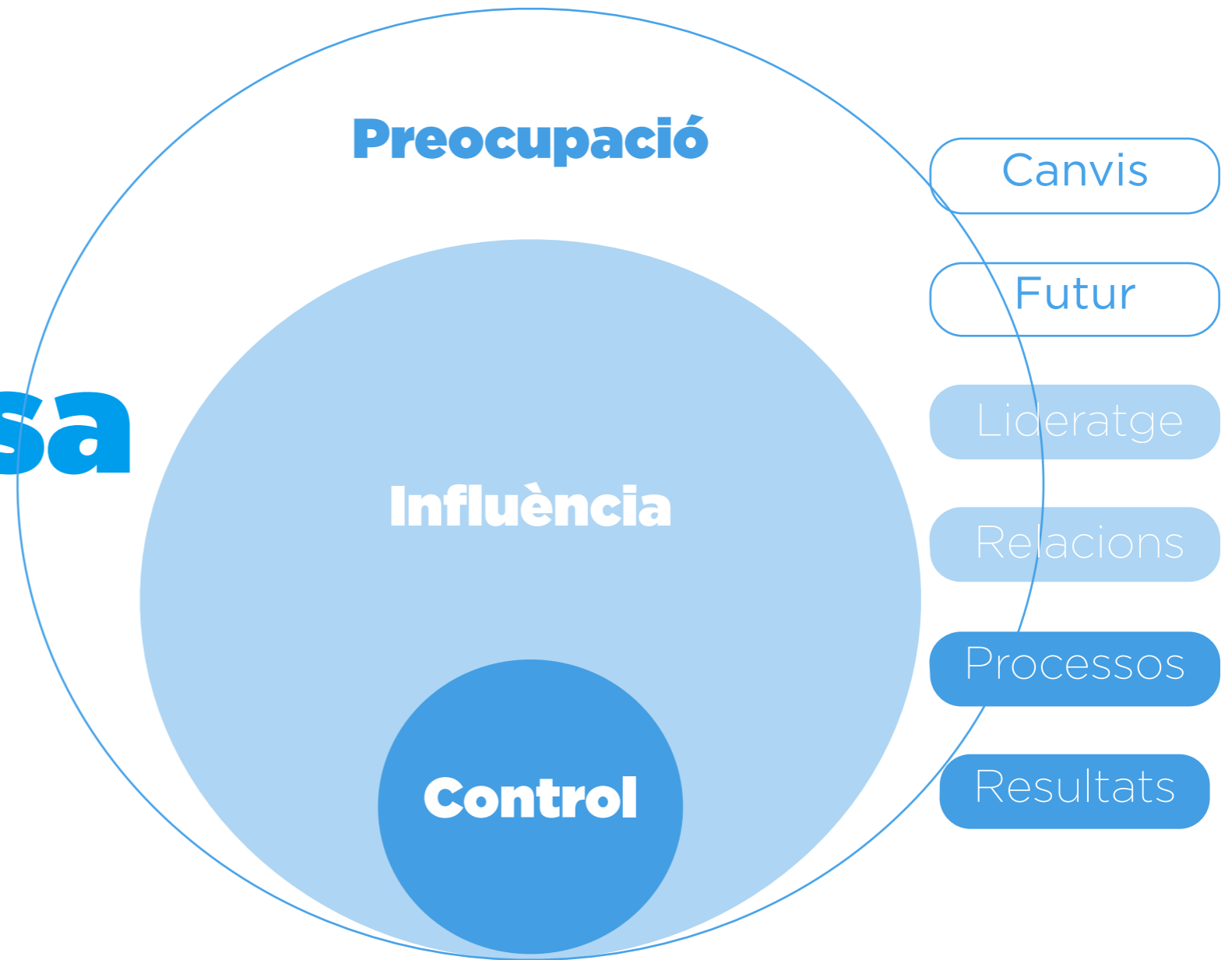
Incertesa

Àmbits



Incertesa

Àmbits



Incertesa

Àmbits

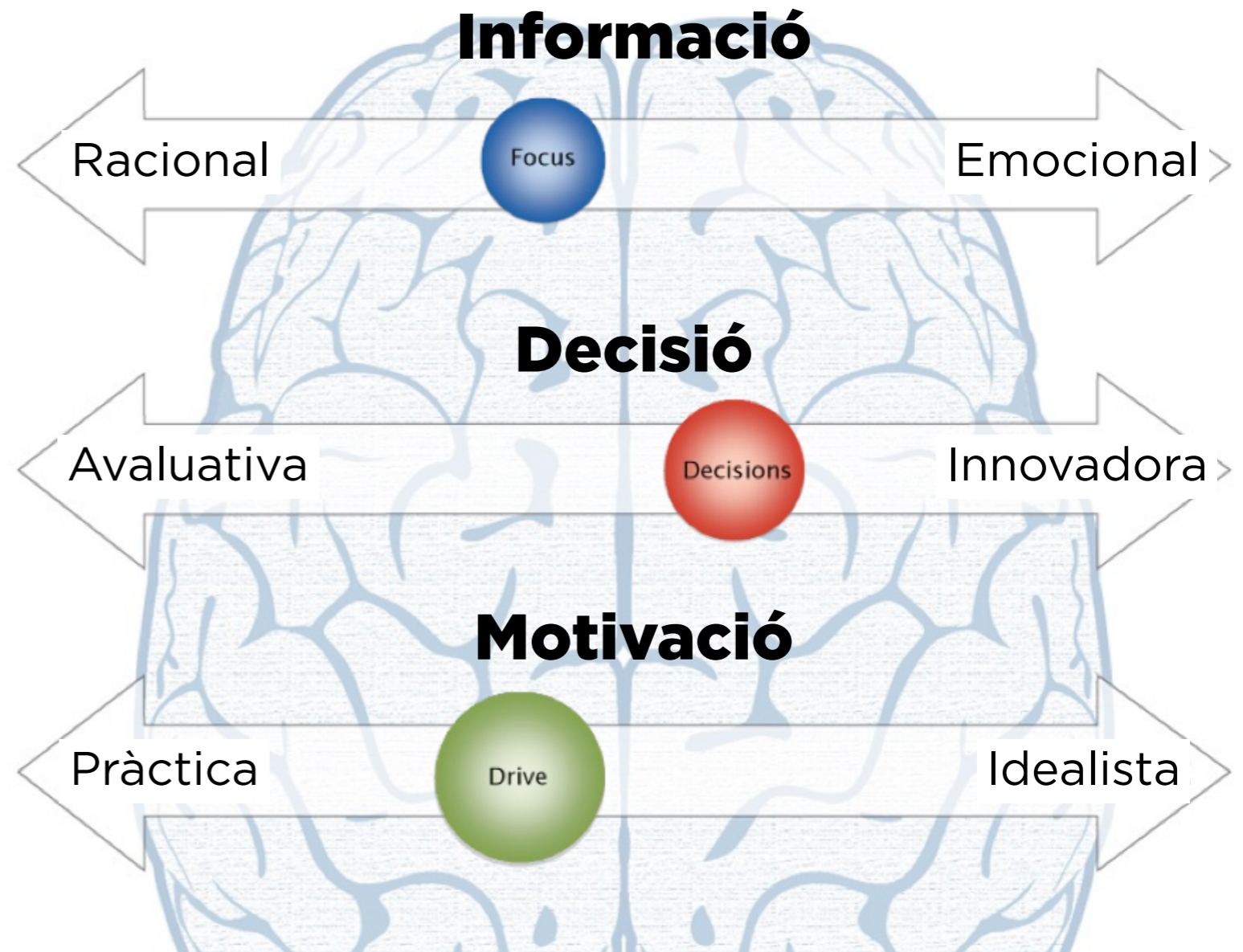
Identifica quin dels **àmbits** t'agradaria **aprofundir** en aquesta sessió?

Si t'ajuda, valora quin és el més rellevant en la situació real que t'ha vingut al cap.

Talents

Cervell

Preferències



I tu?

On t'ubliques?

En quina **informació** poso
el focus?

Racional - Emocional

Com tendeixo a **decidir**?

Avaluant - Provant

Què em **motiva**?

Resultats - Idees

Talents Personals



Explicar

Parelles

Quins **3 talents** intueixes que tens i et podrien ajudar?

- Per torns
- De **5 minuts**
- Qui escolta no fa preguntes ni aportacions. Només escolta

Hàbits

Reflexió

Prèvia

- Què **són** per a tu els hàbits?
- Per què són **útils**?

Hàbits

Definicions

1| Comportament repetit suficientment vegades fins que esdevé **automàtic**.

2| Comportament associat a un **context** i un **ambient**.

3| Solucions a **problemes** **recorrents** en un **context** determinat.

Sovint

Heredats

Per **imitació**

No són la solució més
òptima a dia d'avui



Hàbits

Bons - dolents

Mals hàbits

Cost **futur**
Gratificació
immediata



Bons hàbits

Cost **immediat**
Gratificació
futura

Hàbits

Impacte

**“Els teus resultats són
l’acumulat a llarg termini
dels teus hàbits ”**

El coneixement,
l’acumulat dels hàbits
d’aprenentatge.

El pes, l’acumulat
dels hàbits
alimentaris.

El compte bancari,
l’acumulat dels hàbits
financers.

Agregació de guanys
marginals
-1%
-Tries diàries
insignificants, a anys
vista

Hàbits

Impacte

“Si hi ha discrepància entre els teus objectius i els teus hàbits, sempre guanyaran els hàbits”

En una competició, qui guanya i qui perd té el mateix objectiu.

Objectius són condició necessària. No suficient.

Assolir un objectiu té és un moment finit de satisfacció temporal.

Els hàbits són un procés que et porta a assolir els objectius.

Hàbits

Incorporació

INVISIBLE **OBVI** Fàcil de veure. Nou espai.
Disseny ambient. Fixar hora, lloc, etc.

DESAGRADABLE **ATRACTIU** Comença per la versió
o manera que sigui més suggeridora.

COMPLICAT **FÀCIL** Assequible. Primer s'ha
d'instaurar per poder millorar-lo.

PUNITIU **SATISFACTORI** Visualitza els
teus progressos i celebra'ls.

Exercici

Personal

Identifica:

-Un hàbit que **tens** a dia d'avui i **no** t'ajuda a viure la incertesa amb calma.

-Un hàbit que **no** tens a dia d'avui i que t'**aproparia** a viure-la de manera més constructiva.

Compartir

Parelles

Explica:

-Un hàbit que **tens** a dia d'avui i que **no** t'ajuda en relació a la incertesa.

-Un hàbit que **no** tens a dia d'avui i que t'**aproparia** al a viure la incertesa en millors condicions.

-Per torns

-De **5 minuts**

-Qui escolta no fa preguntes ni aportacions. Només escolta

Gràcies!

Equip

Jesús Cartaña *Visió*

Vaig estudiar Ciències polítiques perquè volia entendre el món. Durant vint anys vaig impulsar projectes culturals perquè em volia entendre a mi. Ara, segueixo emprenent amb el focus en les persones i el propòsit de suscitar connexió i celebració.



Coach professional, ACC per ICF. Practitioner i Asesor en intel·ligència emocional per Six seconds. Postgraduat en Coaching professional per l'Institut Gestalt i en Cooperació cultural internacional per la UB. Llicenciat en Ciències polítiques per la UAB.

Marga del Olmo *Producte*

Després de dirigir les meves pròpies empreses i de treballar internacionalment per Nestlé amb responsabilitats tècniques i executives durant quinze anys, sé que les persones són les que més contribueixen a marcar la diferència i que el canvi sempre està imbricat en nosaltres i en la realitat. El meu propòsit és brillar i permetre que els altres brillin, i és el que m'ha portat fins aquí.



Country Manager de Six Seconds a Espanya. Directora i formadora dels programes de coaching del Instituto Gestalt. Coach professional, PCC per ICF. Coach ontològic per Newfield Network. Formada en intel·ligència emocional per Six Seconds, Coaching d'equips per l'Escola Europea de Coaching i Practitioner en Programació neurolingüística per l'Institut Gestalt. Llicenciada en Veterinària per la UAB, i Màster en Biotecnologia alimentària per la UPC.

Dani Arricivita *Processos*

Vaig treballar durant més de quinze anys en el sector de l'enginyeria en diversos rols directius i executius, tant a nivell nacional com internacional. Sempre m'ha apassionat comprendre i analitzar els sistemes complexos. Sento que el meu propòsit és estructurar i guiar els processos d'acció.



Facilitador de processos d'emprenedoria social. Postgraduat en Coaching professional i Coaching d'equips per l'Institut Gestalt, Postgraduat en Economia Cooperativa per la UAB i Enginyer Agrònom per la UdL.



Contacte|

Jesús Cartañà | jesus@naoc.pro
649 469 357



NAOC| Intel·ligència emocional en acció
Passeig Picasso 34 principal 2a escala A
| 08003 Barcelona

SERVEI DE DESENVOLUPAMENT EMPRESARIAL (SDE)

Sergi Orobitg - sorobitg@gencat.cat

Laia Sanahuja - lsanahuja@gencat.cat

Lala Boldú - eboldu@gencat.cat

Tel. 935.565.199

sde.icec@gencat.cat

www.sde.cultura.gencat.cat

