

sde

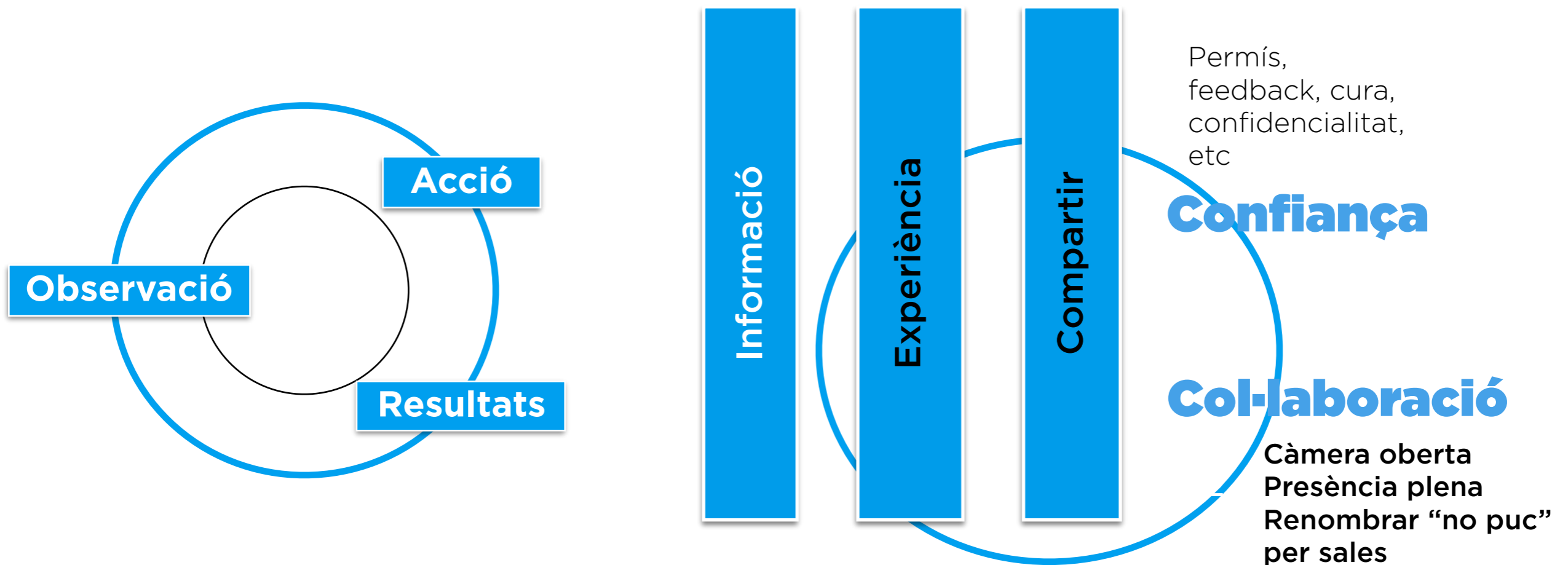
**Servei de
Desenvolupament
Empresarial**

Objectiu

Sessió

- 1|** Oferir **recursos** útils, pràctics i accionables per **practicar** i **exercitar** la resiliència.
- 2|** Entendre el poder de **reemmarcar** les vivències i experiències.
- 3|** Oferir i **practicar** diferents tipus de reemmarcaments.

Sessió Participativa i col·laborativa



Mapa

Sessió



Intel·ligència emocional

Intel·ligència emocional

80's

1990

1995

1997



Gardner
Intel·ligències múltiples

Salovey i Mayer
Intel·ligència emocional
Revista científica

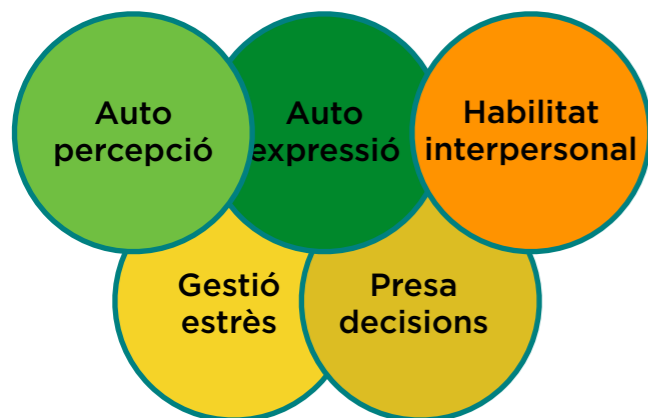


Daniel Goleman
Intel·ligència emocional
Best seller



Xarxa global

- Model intel·ligència emocional
- Metodologia per incorporar-la
- Mètriques per mesurar-la (200.000 informes)
- Organització present 160 països



Model Bar-On



Intel·ligència emocional

És altament **predictiva** sobre el nivell de **rendiment** de les persones.

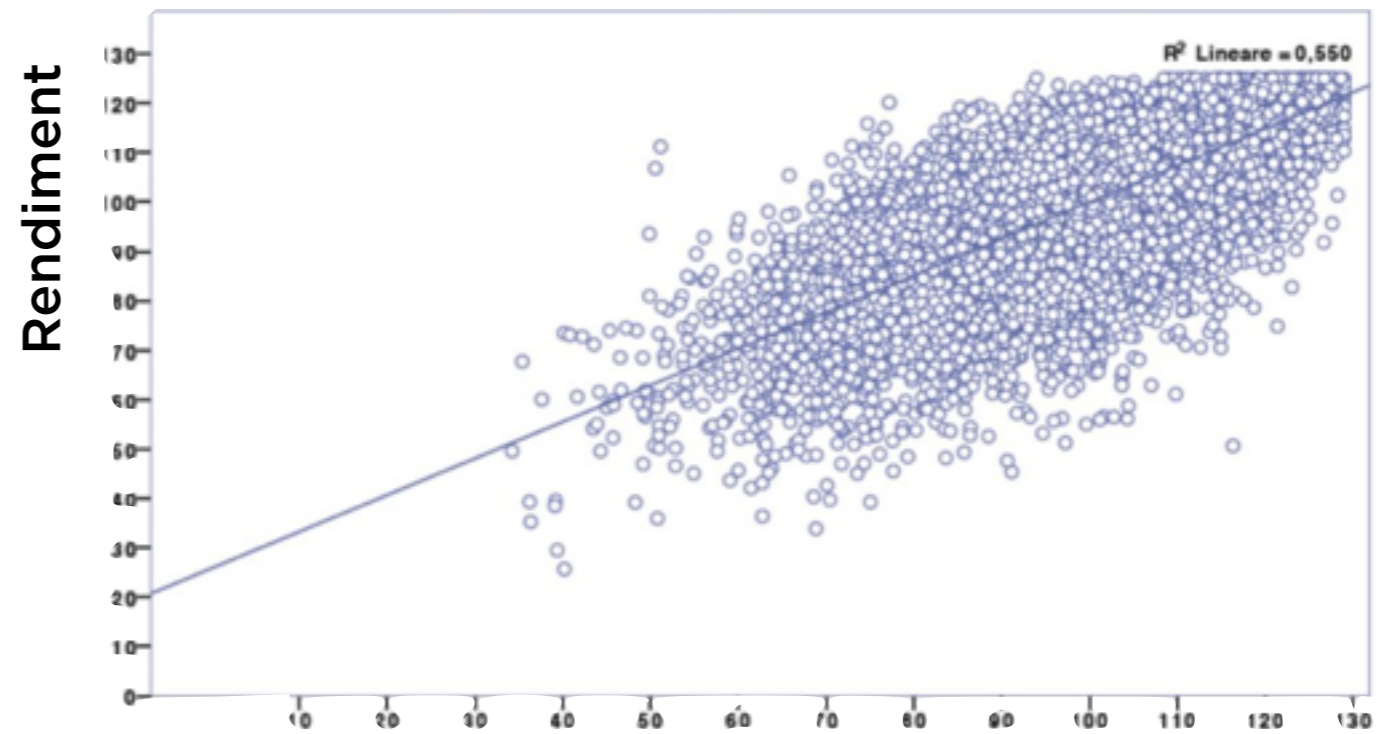
Impacta de manera determinant en:

Efectivitat

Relacions

Benestar

Qualitat de vida



Intel·ligència emocional

Font: Six Seconds

Resiliència

Resiliència

Resistència

Reflexió

Personal

Dibuixa la resiliència i la resistència.

Ha de ser una **imatge simbòlica** que per a tu sigui significativa de com perceps i visualitzes aquests dos conceptes.

No cal que sigui elaborat, pot ser molt **esquemàtic**.

Explicar

Parelles

- 1| **Explica** els teus dibuixos.
- 2| **Consensua** amb la teva parella:
 - **3 atributs** de **resiliència**
 - **3 atributs** de **resistència**.



Resiliència

Resistència



Resiliència Aproximació



El poder de reemmarcar

1r marc

Filtre



Repte

Aprenentatge

Acceptació

Altres?

Situació

Personal

1| Tria una **situació** que t'hagi suposat **dificultat**.

2| Tria el **marc** amb el que més fàcilment **podries reemmarcar-la**: repte, aprenentatge, acceptació.

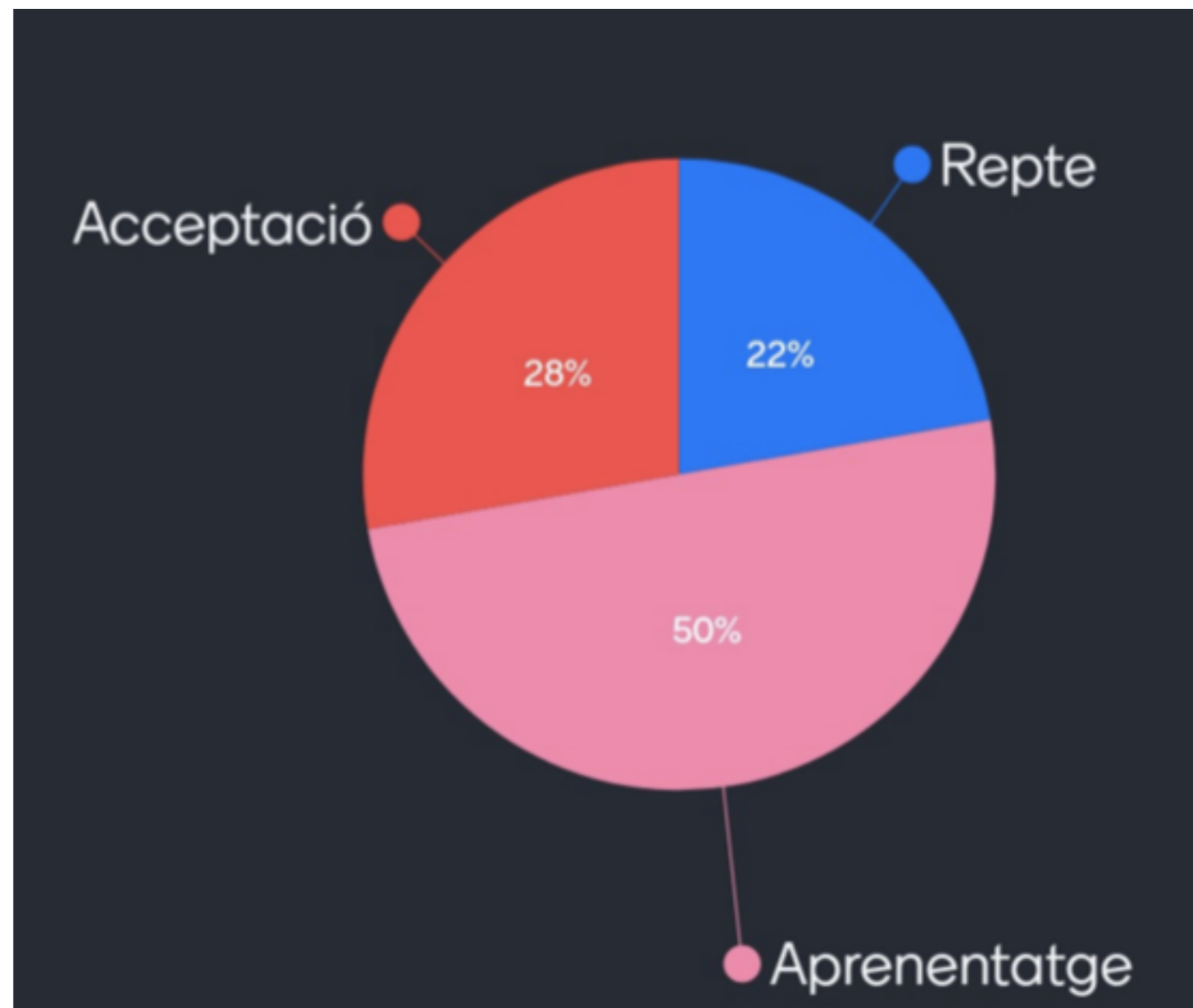
3| Quins **pensaments** apareixen? I quines **emocions**?

Explicar

Parelles

Comparteix el que més t'ha cridat
l'atenció.

Enquesta Menti



2n marc

Narrativa



Good Old Days

prospecció retrospectiva

Situació Personal

Tens **90 anys** i vius en una **residència** per a persones grans. La teva autonomia és molt limitada. Depens de l'ajuda de tercers per a les tasques més rutinàries i elementals.

La teva **neta et visita**. Li expliques la **història** d'alguna de les qüestions que **avui et preocupen**. Comença així "Recordo quan..."

Escriu-la!

Compartir

Parelles

Explica la història que has escrit.

Compartir

Grupal

Què us està cridant l'atenció?

Pausa

3r marc

Sentit



Propòsit

La vivència d'avui és un episodi d'una novel·la coherent i amb sentit que jo vaig escrivint.

Situació

Personal

En una sala, hi ha tot de **persones** que **coneixes** i **aprecies**. Tenen posat seriós i parlen entre elles. Al fons de la sala hi ha un **taüt**. És el teu. Pots escoltar les seves **converses**.

1| Què t'**agradaria** escoltar?
3 ítems

2| Què **no t'agradaria** escoltar?
3 ítems

Explicar

Parelles

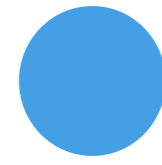
Explica en quina mesura les coses que has escrit **et podrien ajudar** a reforçar la teva resiliència.

4t marc

Possibilitat



“ Quan no hi ha més
opcions... sempre
hi ha una altra
opció ”



Hàbits

Incorporar

- 1| **Demana ajuda** quan ho necessitis.
- 2| Creat, si no el tens, un hàbit d'**ajuda als altres**.
- 3| Comença, si no ho fas, a **parlar amb desconeguts**.

Quadrants Personals

Introversió



Extroversió

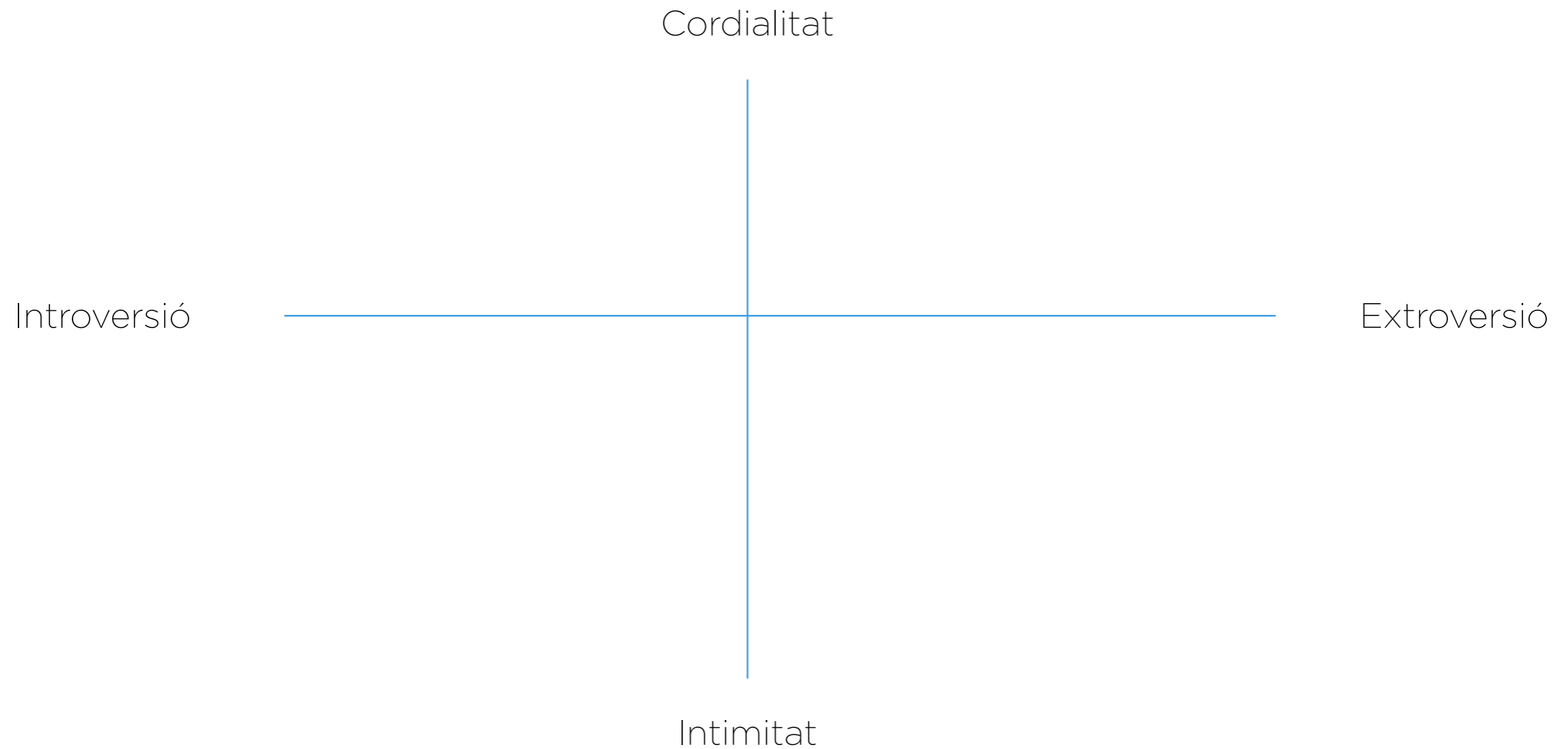
Quadrants Personals

Cordialitat



Intimitat

Quadrants Personals



Explicar

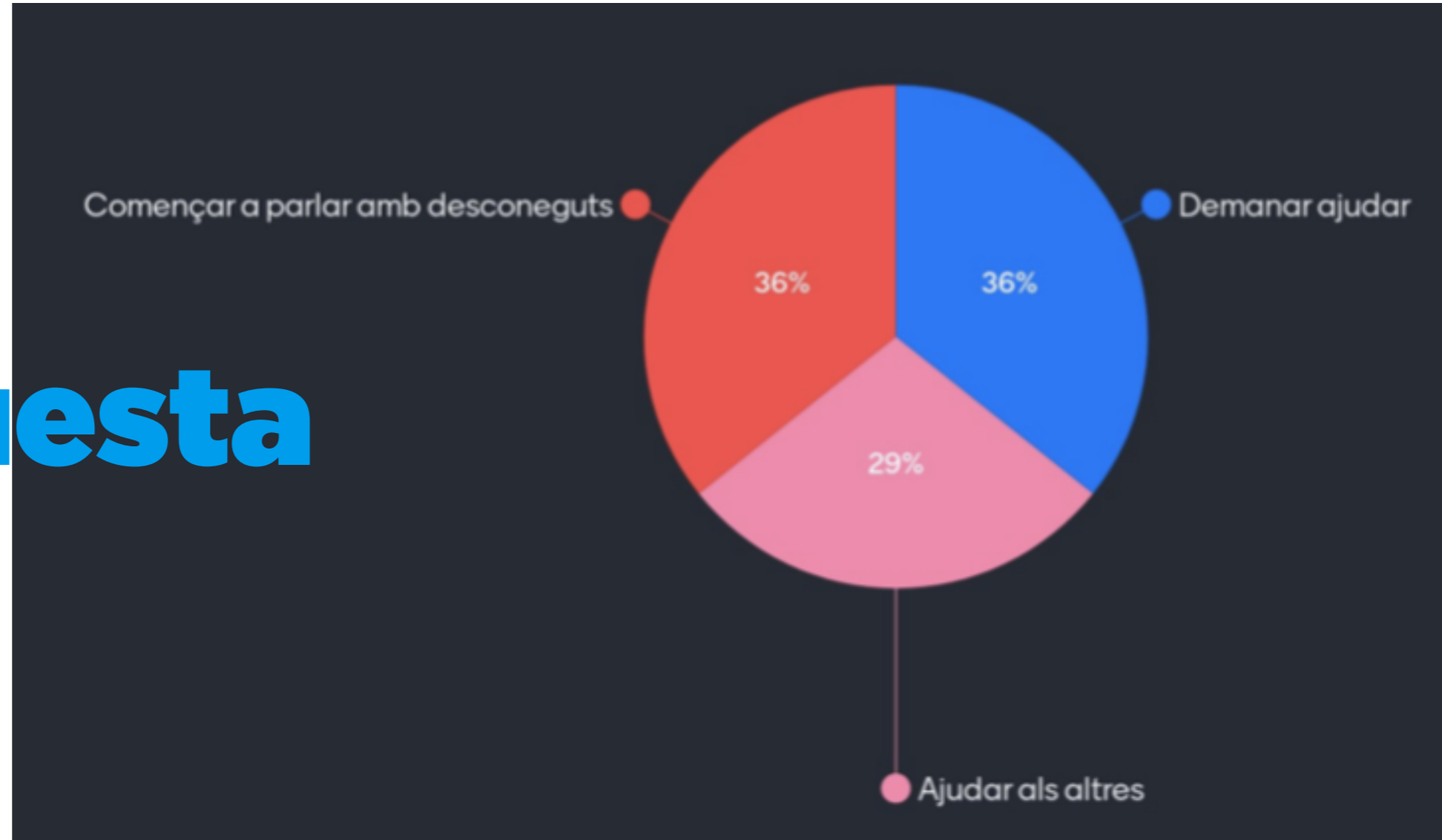
Parelles

1| Amb quina de les **tres propostes** podries començar a exercitar la resiliència?

- Demandar** ajuda
- Ajudar** als altres
- Començar a **parlar** amb **desconeguts**

2| En quin dels **quadrants** et seria més fàcil desplegar-la?

Enquesta Menti



Compartir

Grupal

Què us ha cridant l'atenció?

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

