



Taller:

***COMPRENDRE, EDUCAR,
ACOMPANYAR ELS FILLS***

ESCOLA DE PARES I MARES

***AJUNTAMENT DE
CASTELLAR DEL VALLÈS***

Pep Camps i Barnet
Formador en factor humà
Desenvolupament personal i professional
pepcamps@pepcampsbarnet.com
www.pepcampsbarnet.com

20 i 27 de març i 10 d'abril de 2014



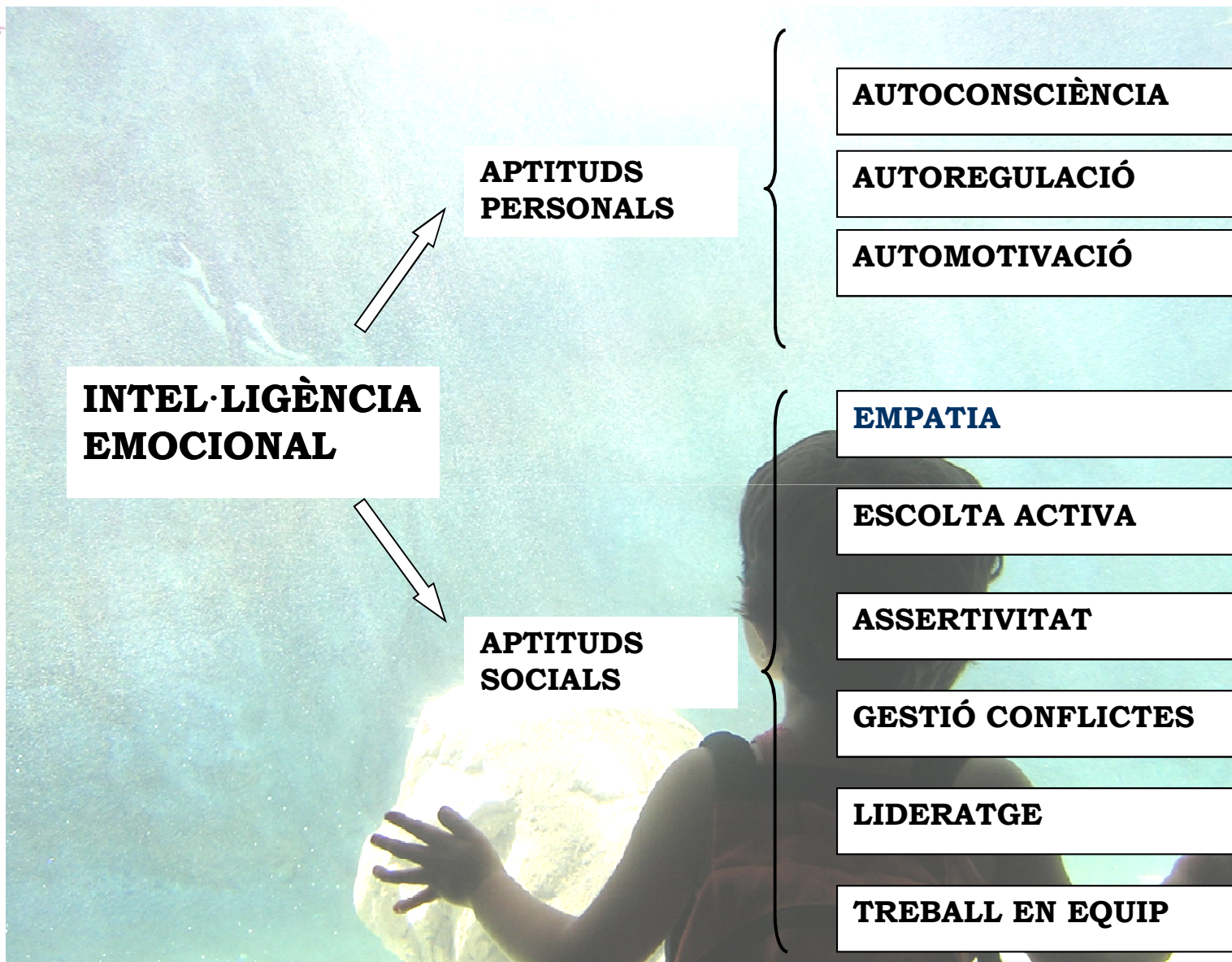
ELS TEMES QUE TRACTAREM DURANT EL TALLER

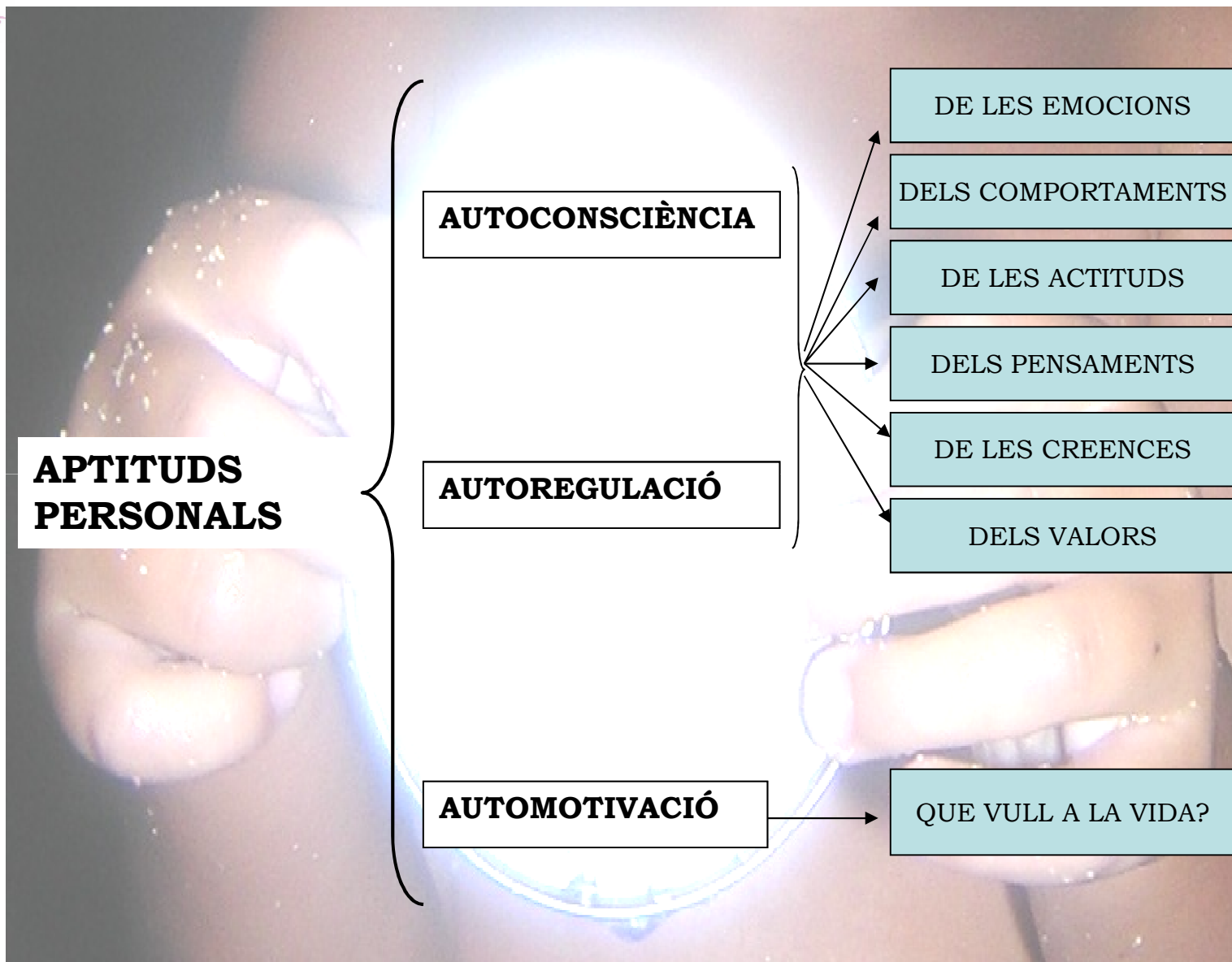
- Què és la Intel·ligència emocional?
- La comunicació intrapersonal: autoconsciència, autocontrol i automotivació.
- La comunicació interpersonal: empatia, escolta activa, assertivitat i altres habilitats socials.
- Algunes eines i conceptes útils per millorar com a persones i com a parees: Estats del jo, Posicions existencials, Carícies, Jocs psicològics, Guió de vida.
- El procés de canvi i millora personal (coaching)



"El pare i la mare autèntics són els que han decidit ser el canal d'una vida que no els pertany, han vetllat amb saviesa per que la gestació del seu fill fos harmònica i alegre, li han permès néixer sanament, han acompanyat el seu creixement amb una atenció condescendent, s'han esforçat en tot moment per ajudar-lo a desenvolupar les seves vertaderes i exclusives qualitats, però sabent també que aquest fill/a no els pertanyia, que ells només el preparaven per que pogués volar un dia amb ales pròpies. Una vegada que el seu fill/a es feia independent, ells continuaven estimant-lo amb total desinterès i absoluta atenció, sense exigir-li res a canvi i establint, poc a poc, una relació amb ell/a d'adult a adult. Aquest pares seran avis comprensius i no invasors, coneixeran bé el seu rol i mai es permetran criticar la forma en que el seu fill/a educa als seus propis fills."

(Alejandro Jodorowsky: Metagenealogia)







APTITUDS SOCIALS

EMPATIA

APRENDRE A VEURE EL MON
TAMBÉ A TRAVÉS DELS ULLS
DELS ALTRES

ESCOLTA ACTIVA

APRENDRE A ESCOLTAR, A
ACOMPANYAR, A NO JUTJAR, A
NO OPINAR GRATUITAMENT...

ASSERTIVITAT

EXPRESSAR EL QUE SENTIS I
PENSES AMB EL MÉS
PROFUND RESPECTE

**GESTIÓ DE
CONFLICTES**

APRENDRE A SOLUCIONAR
PROBLEMES HUMANS A
TRAVÉS DEL CONSENS

LIDERATGE

SER UN MODEL PER A QUI HO
NECESSITI

TREBALL EN EQUIP

APLICAR TOT L'ANTERIOR DINS
D'UN GRUP HUMÀ



Recuerdo un «minicambio» de paradigma que experimenté un domingo por la mañana en el metro de Nueva York. La gente estaba tranquilamente sentada, leyendo el periódico, perdida en sus pensamientos o descansando con los ojos cerrados. La escena era tranquila y pacífica.

Entonces, de pronto, entraron en el vagón un hombre y sus hijos. Los niños eran tan alborotadores e ingobernables que de inmediato se modificó todo el clima.

El hombre se sentó junto a mí y cerró los ojos, en apariencia ignorando y abstrayéndose de la situación. Los niños vociferaban de aquí para allá, arrojando objetos, incluso arrebatando los periódicos de la gente. Era muy molesto. Pero el hombre sentado junto a mí no hacía nada.

Resultaba difícil no sentirse irritado. Yo no podía creer que fuera tan insensible como para permitir que los chicos corrieran salvajemente, sin impedirlo ni asumir ninguna responsabilidad. Se veía que las otras personas que estaban allí se sentían igualmente irritadas. De modo que, finalmente, con lo que me parecía una paciencia y contención inusuales, me volví hacia él y le dije: «Señor, sus hijos están molestando a muchas personas. ¿No puede controlarlos un poco más?».

Imagina't que ets tu qui et trobes en aquesta situació

Respon:

1. Que pensaries?

2. Que sentiries?

3. Que faries?



LA PERSONALITAT: ESTATS DEL JO

PARE

L'estil o estat de comportament **PARE** és aquell que reproduïm segons patrons apresos dels nostres pares o figures que han influït en la nostra vida. És un comportament que neix d'haver integrat en la nostra manera de ser una sèrie de valors, creences, moral, tradicions, prejudicis, cultura... Es basa, doncs en aprenentatges i és la part més "tradicional" de la nostra manera de ser. L'estat **PARE** respon al que s'ha de fer.

ADULT

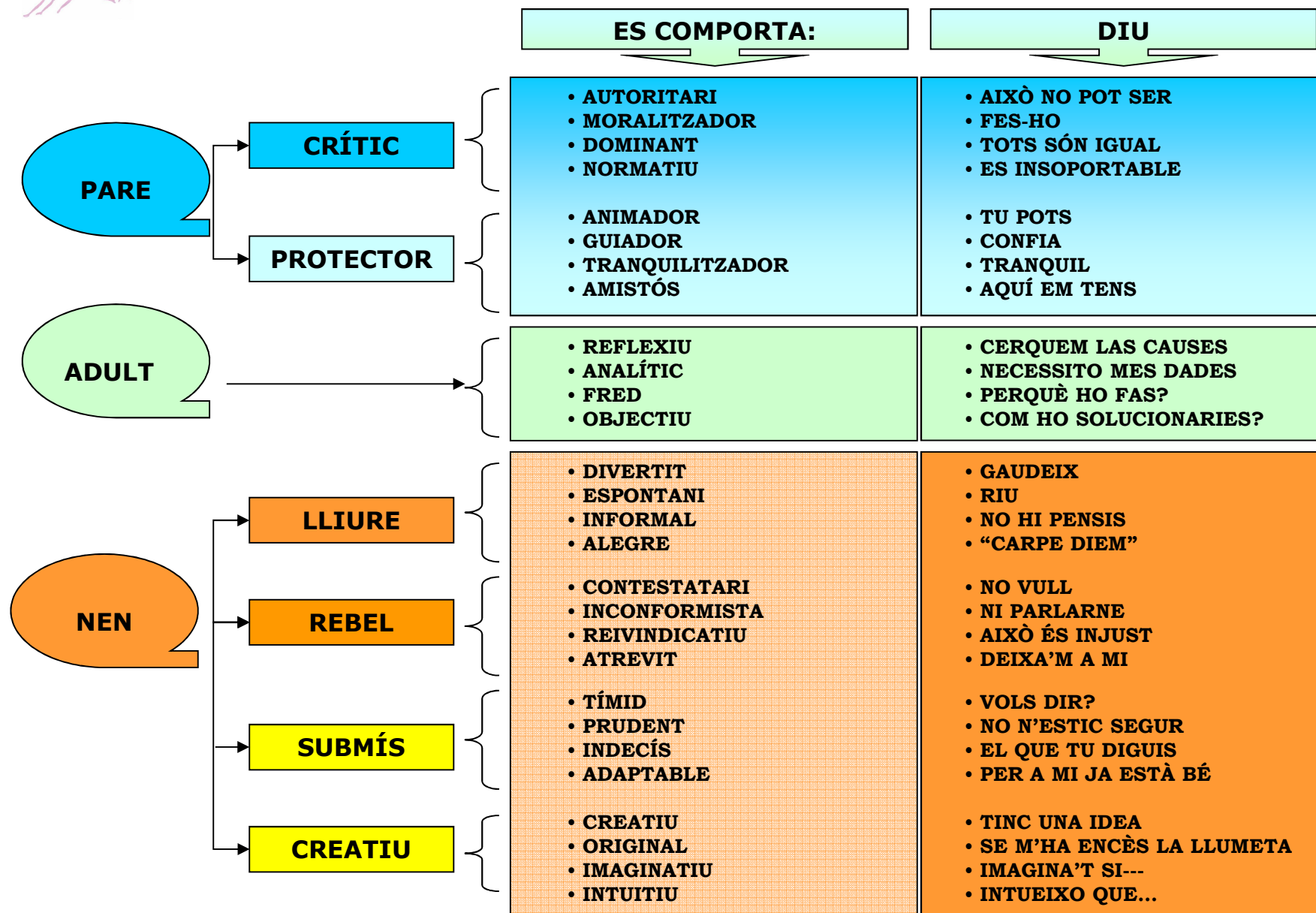
L'estil o estat de comportament **ADULT** és aquell en el que apliquem la nostra capacitat raonadora per analitzar una situació de la manera més objectiva possible per prendre una decisió. Dins del nostre estat adult, actuem d'una manera reflexiva, deixant de costat els sentiments i aquelles creences i pensaments que poden ser subjectius. L'estat **ADULT** respon al que convé fer.

NEN

L'estil o estat de comportament **NEN** és aquell en el que actuem segons el que ens dicten els nostres sentiments i emocions de la manera més primària. Quan tenim reaccions des del nostre **NEN** no pensem, reflexionem ni valorem si està bé o no la nostra manera d'actuar. Funcionarem de manera espontània perquè algun estímul haurà despertat algun sentiment d'alegria, por, ràbia o tristesa. L'estat **NEN** respon al que et ve de gust.



LA PERSONALITAT: ESTATS DEL JO





LES EMOCIONS

EMOCIONS BÀSIQUES	SITUACIONS QUE LES DESENCADENEN	FUNCIÓ O UTILITAT	REACCIONS I VIVÈNCIES PERTORBADORES
RÀBIA	INJUSTICIA	Reacció Canvi	Agressivitat Ira Odi Rampell Rancúnia
ALEGRIA O FELICITAT	GUANY	Gaudiment Benestar	Eufòria Inconsciència Manca de realisme Fugida de la realitat
POR	PERILL	Protecció Prudència	Inseguretat Angoixa Bloqueig Fòbia
TRISTESA	PÈRDUA	Autoconnexió Procés de dol	Depressió Apatia Frustració Decepció Melangia



COM SÓC?

	COM EM VEIG	COM EM VEUEN	EL QUE VULL
1er			
2on			
3er			



ACTITUDS

POSICIÓ VITAL

Hi ha 4 posicions vitals o existencials

- Jo estic bé (+) Tu estàs bé (+)
- Jo estic bé (+) Tu estàs malament (-)
- Jo estic malament (-) Tu estàs bé (+)
- Jo estic malament (-) Tu estàs malament (-)

OPTIMISME – PESSIMISME

Les persones amb actitud optimista veuen el got mig ple enlloc de veure'l mig buit, veuen la part positiva dels problemes i conflictes, com un repte per l'autosuperació. Les persones positives creuen en la gent i, de la mateixa manera que confien, generen confiança.

PODER PERSONAL – PODER CIRCUMSTANCIAL

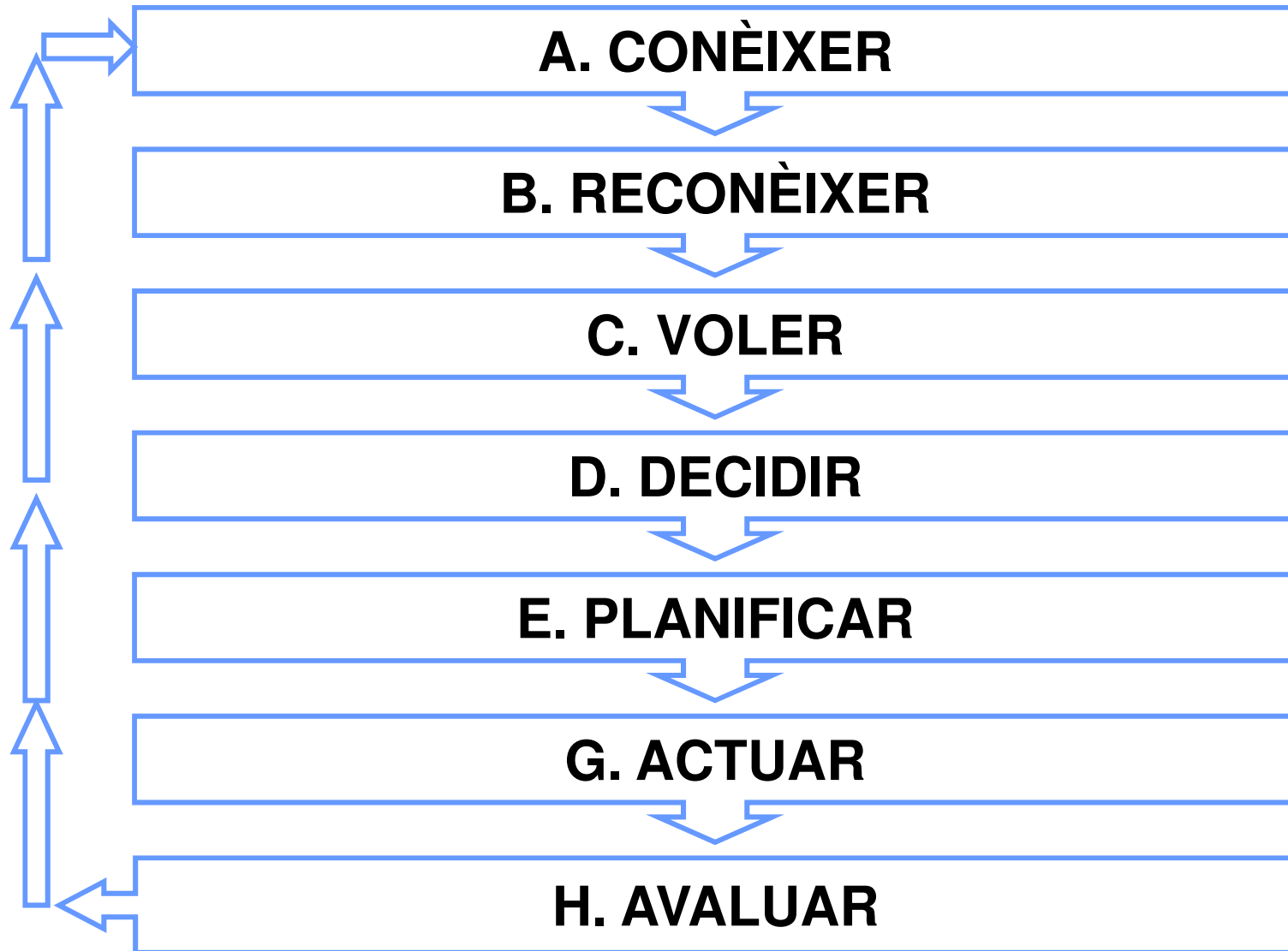
Les persones amb poder personal volen i poden influir en les situacions i circumstàncies de la vida. Creuen i saben que una gran part de l'èxit depèn d'un mateix, de la perseverança, de la valentia, de no tenir por, de la capacitat de prendre decisions.

PROACTIVITAT – REACTIVITAT

Les persones proactives viuen el present per projectar el futur, prenen iniciatives i decisions. Volen i saben assumir responsabilitats i no agafen postures defensives davant dels errors propis ni postures perseguidores davant dels errors aliens.

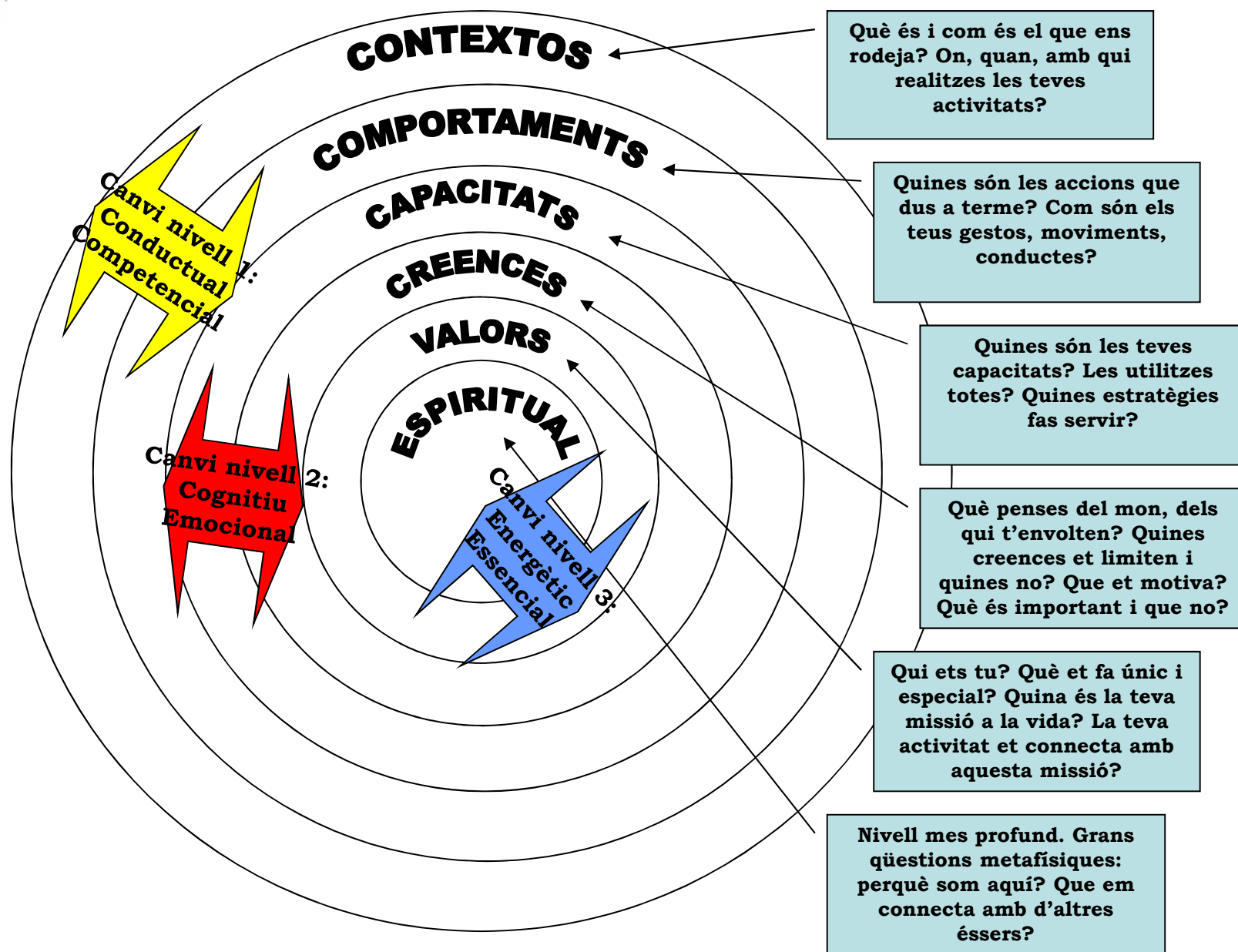


PROCÉS DE CANVI I MILLORA PERSONAL





PROCÉS DE CANVI I MILLORA PERSONAL





CARICIES O REONEIXEMENTS

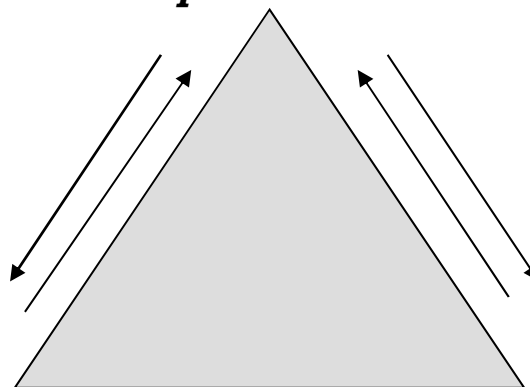
	CARICIES POSITIVES	CARICIES NEGATIVES
CONDICIONALS	<ul style="list-style-type: none">- Felicitats per la feina feta- M'agrada com vesteixes- Estic d'acord amb tu	<ul style="list-style-type: none">- T'has equivocat- Fas molt mala cara- Aquest infome es il·legible
INCONDICIONALS	<ul style="list-style-type: none">- M'agrada treballar amb tu- T'aprecio- (Un somriure amb contacte visual i compicitat)	<ul style="list-style-type: none">- (Ignorar a algú)- (Girar la cara)- No hi ha qui et suporti



JOCPS PSICOLÒGICS

“EL PRÍNCEP”

- **Objectiu d'acció: confirmar posicions vitals Jo+Tu-**
- **Element de poder: manipular sobornant**
 - **Estats del jo que utilitza: PP-**
 - **Descripció del rol: Salvador**



“LA BRUIXA”

- **Objectiu d'acció: confirmar la posició vital Jo+Tu-**
- **Element de poder: manipular provocant por.**
- **Estats del jo que utilitza: PC- i NR-**
- **Descripció del rol: Perseguidor.**

“LA BLANCANEUS”

- **Objectiu d'acció: confirmar posicions vitals Jo-Tu+**
- **Element de poder: manipular provocant llàstima o culpa**
- **Estats del jo que utilitza: NS-**
- **Descripció del rol: Víctima**



El hombre alzó los ojos como si sólo entonces hubiera tomado conciencia de la situación, y dijo con suavidad: «Oh, tiene razón. Supongo que yo tendría que hacer algo. Volvemos del hospital donde su madre ha muerto hace más o menos una hora. No sé qué pensar, y supongo que tampoco ellos saben cómo reaccionar».

¿Puede el lector imaginar lo que sentí en ese momento? Mi paradigma cambió. De pronto vi las cosas de otro modo, y como las veía de otro modo, *pensé* de otra manera, *sentí* de otra manera, me *comporté* de otra manera. Mi irritación se desvaneció. Era innecesario que me preocupara por controlar mi actitud o mi conducta; mi corazón se había visto invadido por el dolor de aquel hombre. Libremente fluían sentimientos de simpatía y compasión. «¿Su esposa acaba de morir? Lo siento mucho... ¿Cómo ha sido? ¿Puedo hacer algo?» Todo cambió en un instante.