

UN TEMPS AMB SENTIT Avui tots podem ser millors

Pla de formació en Innovació Personal per a professionals sanitaris en risc o afectats per danys psicosocials després de dos anys de pandèmia

“Ahora más que nunca debemos cuidar a quienes nos cuidan, parece evidente que necesitan mucho más que aplausos y palabras, decidir qué hacer y como hacerlo no es sólo una cuestión de justicia sino de sentido común” Alberto Perez Buj

DIAGNÒSTIC DE SITUACIÓ

Durant aquests dos anys de pandèmia a tots els Hospitals i centres de salut ha calgut reorganitzar-se, desenvolupar recursos, assumir funcions diferents de les habituals i crear nous protocols.

En aquest context, s'ha produït una exposició intensa i perllongada a diferents factors de risc psicosocials, entre els quals cal destacar una intensificació dels temps, càrregues i ritme de treball i de les exigències cognitives, elevades exigències emocionals i conflictes de rol derivats de l'adopció de decisions per a les quals, en nombrosos casos, no se senten preparats.

Aquesta situació l'han pogut suportar gràcies a una sèrie de factors moderadors que han esmorteït els efectes nocius, concretament gràcies al suport social, molt especialment entre companys, a la qualitat de les relacions personals a la feina i al reconeixement social.

Tot i així, l'exposició a aquests factors psicosocials de risc està donant lloc a importants **repercussions sobre la salut** del personal dels centres sanitaris.

Abordar els danys, com l'estrès, la depressió, l'ansietat, l'insomni, la desmotivació, la somatització d'estats d'ànim debilitants i la síndrome burnout que des del maig del 2019 l'OMS ha inclòs al catàleg de malalties laborals, sembla urgent i necessària.

A QUÈ ENS REFERIM QUAN PARLEM D'INNOVACIÓ PERSONAL?

Habilitats de gestió emocional, comunicació, creativitat, lideratge o motivació són cada cop més necessàries per al benestar personal i un millor exercici laboral. Aquesta actualització contínua de competències la denominem Innovació Personal que té com a objectiu posar les persones al mateix nivell que la innovació científica o tecnològica.

La Innovació Personal promou millores constants, ja sigui a la vida d'una persona com a una organització o equip i com a tota innovació, és un canvi per sempre.

WIN TO WIN-TOTS GUANYEM

Fem aquesta proposta com a pla d'empresa estratègic integral d'atenció al personal que està sotmès a aquestes pressions a què ens porta la situació pandèmica i així poder mostrar la preocupació i l'interès de l'empresa per la salut dels seus empleats. Una magnífica manera d'oferir-los pur salari emocional.

EN què CONSISTEIX LA NOSTRA PROPOSTA

Proposem una sèrie de formacions que presentarem oportunament en detall per a tots els nivells en cinc fases i segons l'estratègia que definim a cadascuna. Aquestes fases són:

1. Empoderament

Què he fet bé, què he aportat, què he après, què hem aconseguit junts, què hem fet bé, **només allò positiu**, connexió amb el reconeixement i la celebració, amb l'alegria **les persones necessitem mirar-nos als ulls, veure'ns i tocar-nos en la mesura del possible...somriure i riure!** En fi, empoderament personal i col·lectiu. **Atendre'm el meu mateix.**

Cadascú en el seu nivell laboral ha estat resolent amb alts nivells d'adrenalina, ara toca atendre's, escoltar-se què necessita, agafar les regnes del seu lideratge personal i des d'aquest punt demanar, proposar, crear projectes de suport mutu.

2. Atendre'm el meu mateix.

Cadascú en el seu nivell laboral ha estat resolent amb alts nivells d'adrenalina, ara toca atendre's, escoltar-se què necessita, agafar les regnes del seu lideratge personal i des d'aquest punt demanar, proposar, crear projectes de suport mutu.**

3. Prevenir i sanar

Realitzar formacions més específiques per al maneig emocional, gestió de l'estrès, lideratge saludable, motivació, entrevistes d'avaluació motivadores, mindfulness, cohesió d'equips, etc. i variada informació de les necessitats reals del moment. ***

4. Projectes d'ajuda mútua

Amb tallers breus, estimular la creativitat i la baixada a terra de les idees que sorgeixin per consolidar projectes que produiran segur, estats d'ànim positius i per tant més cohesió, motivació i implicació amb la seva feina.

5. Seguiment

Dues possibilitats:

- I. Coach de guàrdia, la possibilitat de disposar com més aviat millor d'un coach ontològic certificat per atendre inquietuds, consultes o reptes puntuals de forma presencial in company, per telèfon o zoom.
- II. Processos de coaching personal pels casos que l'empresa consideri necessari un procés d'acompanyament personalitzat per al desenvolupament de competències. Sol ser de 6 a 10 sessions.

**) A les fases 1 i 2 els tallers seran dissenyats a mida i preferentment d'una sola sessió

***) Per a la fase 3 consultar el resum del nostre catàleg que adjuntem a mode orientatiu

TALLER DE LIDERATGE PERSONAL.

ARA LA PRIORITAT ETS TU

Objectius

Sortir de la sala de màquines i pujar al pont de comandament de la teva vida. Ara toca atendre't, escoltar-te profundament què necessites. Veure què vols fer, demanar, proposar, per cuidar-te

Quines aliances pots crear al costat dels teus companys per donar-vos suport mútuament

Continguts

- ✚ El lideratge d'un mateix.
- ✚ L'escolta. El cos que escolta
- ✚ Què és i per a què serveix el Coaching Ontològic
- ✚ Iniciació a la Intel·ligència Emocional
- ✚ Com escoltar-nos, nena/o vital i nen/a ferit
Eines d'autocoaching
- ✚ Model de l'observador Enemics de l'aprenentatge

Metodologia:

Coaching Ontològic, PNL 3^a generació,
Aprentatge a Moviment, i Mindfulness

Durada:

Una sessió de 4 hores

SÍ, TALLER INTENSIU DE EMPODERAMENT

INDIVIDUAL I D'EQUIP

Objetivos

Después de tantos meses de emergencia, todas y todos hemos sufrido en mayor o menor grado miedo, estrés, ansiedad, incertidumbre, somatización, entre otras consecuencias, y necesitamos recuperarnos.

El primer paso que os proponemos para salir de esos estados de ánimo es participar en este taller de fortalecimiento para recoger los frutos de esta experiencia que a pesar de su dureza también nos ha traído algunas oportunidades y aprendizajes.

Continguts

- ✚ Les meves tres línies
- ✚ Valors i propòsit superior
- ✚ Facticitat vs. Possibilitat
- ✚ L'art del Feed Back Model dels personatges
- ✚ El meu teatre diari
- ✚ Espai Txernòbil

Metodologia

El taller tindrà un format eminentment experiencial, molt entretingut i pràctic.

Utilitzarem eines del Coaching Ontològic, PNL i Aprentatge en Moviment, entre d'altres disciplines.

Durada:

Una sessió de 4 hores