



*centre de psicologia,
assessorament personal
i salut*

Taller

“Eines i recursos per a l’autoconeixement de l’educador/a social”

Roger Puigdecamet

Proposta d'ordre del taller

1. Trets de personalitat recomanables i no recomanables d'un educador/a social. **ACTIVITAT.**
2. Com millorar l'autoestima professional i general?
3. Anàlisi de les possibles distorsions mentals de cada educador/a. **ACTIVITAT.**
4. La pràctica de la reestructuració de pensaments. **ACTIVITAT.**
5. Treball de les habilitats socials i comunicatives. **ACTIVITAT.**
6. Entrenament en resolució /millora de problemes.
7. Estratègies per a reduir les preocupacions. **ACTIVITAT.**
8. Estratègies per adquirir la distància emocional òptima.
9. L'autoexigència: fins a on?.
10. Afavorir la resiliència. **ACTIVITAT.**

ACTIVITAT 1 (INDIVIDUAL)

- ANÀLISI DELS PUNTS FORTS I DÈBILS DE PERSONALITAT DE CADASCÚ: escriure'ls.
- QUINS PODEN AFECTAR POSITIVA O NEGATIVAMENT A LA VOSTRA PROFESSIÓ?
- COMPARAR-LOS AMB LES SEGÜENTS 2 DIAPOSITIVES.

TRETS RECOMANABLES

- AUTOCONFIANÇA-SEGURETAT.
- AUTOANÀLISI-REFLEXIÓ.
- MOTIVACIÓ-INQUIETUT.
- RESPONSABILITAT LIMITADA
- IMPLICACIÓ CONTROLADA.
- AUTOEFICÀCIA O CAPACITAT DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES.
- BONA EMPATIA.
- BONES HABILITATS SOCIALS I COMUNICATIVES.
- POSITIVISME VITAL.
- SER CREATIUS-IMAGINATIUS.

TRETS NO RECOMANABLES

- BAIXA AUTOESTIMA.
- PORS.
- NO PERMETRE'S EQUIVOCAR-SE.
- EXCESSIVA EXIGÈNCIA.
- BAIXES HABILITATS SOCIALS I/O COMUNICATIVES.
- BAIXA INTROSPECCIÓ-REFLEXIÓ.
- MALA CAPACITAT DE RESOLDRE PROBLEMES.
- POCA CONSTÀNCIA.
- NEGATIVISME.
- POCA EMPATIA.

COM MILLORAR L'AUTOESTIMA?

- Anàlisi dels errors en els pensaments negatius dirigits a si mateixos.
- Entrenar l'autoreforç i evitar la crítica excessiva a un mateix.
- Vigilar en no comparar-vos constantment i negativament amb els altres.
- Reduir l'exigència i el perfeccionisme.
- Permetre's cometre errors i veure que el que passa no és tan greu.
- Tolerar la crítica dels altres.
- Conèixer i defensar els propis drets.
- Millorar les habilitats socials.
- Millorar la solució de problemes.

ACTIVITAT 2 (INDIVIDUAL)

- LECTURA DE LES FOTOCÒPIES DELS “ERRORS COGNITIUS”.
- EN COMETEU ALGUN?
- COM US POT AFECTAR L'ERROR A LA FEINA?

ACTIVITAT 3 (GRUPAL)

- AGAFAR FOTOCÒPIES FULL DE LA REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA + FULL DE LES PREGUNTES REFLEXIVES I INTENTAR REESTRUCTURAR UN PENSAMENT NEGATIU.
- AGAFAR FOTOCÒPIA DE L'AUTOREGISTRE (QUADRE-GRAELLA) I INTENTAR REESTRUCTURAR UN PENSAMENT.

COM MILLORAR LES HABILITAT SOCIALS?

- Important ser empàtics i per tant, tolerants.
- Adoptar les estratègies per ser uns bons comunicadors.
- Ser conscients de la importància de la conducta no verbal i verbal.
- Saber entendre la queixa o problema dels altres.
- No ser ni submissos ni agressius sinó assertius.
- Prendre decisions i ser responsables d'elles.
- Saber rebre i fer crítiques.
- Saber expressar sentiments positius i negatius.

PER DESENVOLUPAR UNES BONES HABILITATS COMUNICATIVES....

- Tenir i buscar espais per a parlar.
- Parlar de tot el que creieu.
- Controlar la conducta verbal (volum, to,...) i la conducta no verbal (gesticulació, mirada, gestos, postura,...).
- Saber escoltar; interès per l'altre.
- Tenir un llenguatge positiu i específic.
- Expressar sentiments positius i negatius.
- Expressar elogis i crítiques.
- Comprendre i que l'altre/es sàpiga que el compreneu.
- Consell i recolzament.
- Seguiment dels temes parlats.

ACTIVITAT 4 (INDIVIDUAL I GRUPAL)

- LECTURA DEL FULL DEL COMPORTAMENT SUBMÍS, ASSERTIU, AGRESSIU.
- EN QUIN US IDENTIFIQUEU MÉS?
DESGLOSSAR-HO PER PERCENTATGES.
- PROPOSTA DE TEATRALITZACIÓ DE SITUACIONS LABORALS FUTURES I DIFICULTOSES PER ANALITZAR-LES.
(ACTIVITAT EN GRUP).

PASSOS PER A MILLORAR O RESOLDRE PROBLEMES:

- Identificar el problema/es i a qui afecta (*què passa?*)
- Analitzar-lo (*per què es manté*)
- Generació d'estratègies o solucions (*com solucionar-ho?*)
- Elecció d'una solució
- Execució i verificació
- Rectificació o seguiment

ESTRATÈGIES PER A REDUIR LES PREOCUPACIONS:

- LECTURA DEL FULL “COM REDUIR LES PREOCUPACIONS”.
- FALTEN ESTRATÈGIES COM:
 - EXERCICI FÍSIC.
 - RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ.
 - SOCIABILITZACIÓ.
 - BONA ALIMENTACIÓ.
 - BON DORMIR.
 - BONA PLANIFICACIÓ.
 - BONS HÀBITS EN GENERAL.
 - VISUALITZACIÓ DE LA SITUACIÓ ESTRESSANT.

ACTIVITAT 5:

(GRUPAL)

- ANÀLISI I DISCUSSIÓ D'UN EXEMPLE D'UNA PREOCUPACIÓ LABORAL FUTURA: DISSENYAR UN PLA PER A MILLORAR-LA O ELIMINAR-LA.

ESTRATÈGIES PER A ADQUIRIR UNA DISTÀNCIA EMOCIONAL ÒPTIMA:

- Definir correctament les responsabilitats i actituds de la problemàtica.
- Delegar i responsabilitzar a totes les parts.
- Intentar treballar en equip.
- Decidir quina implicació tindrem amb la persona-problema i les conseqüències que aquesta implicació tindrà en nosaltres: prevenir.
- Comunicació emocional amb companys, amics, psicòlegs, sobre la situació.
- Visualitzar o analitzar possibles imprevistos-empitjoraments de la situació per tal de trobar estratègies. Preparar-nos per *situacions límit-conflictives*.
- Saber escoltar la crítica i les emocions negatives cap a nosaltres.
- Saber defensar-nos a través dels drets humans (ACTIVITAT 6).
- Utilitzar les estratègies per a fer front a l'estrès o les preocupacions.
- Utilitzar les estratègies de la resolució de problemes.
- Utilitzar les habilitats socials i comunicatives.

L'AUTOEXIGÈNCIA: FINS A ON?

- Hem de saber què se'ns demana o què ens demanem.
- Hem de valorar si volem o no satisfer la demanda.
- Hem de saber permetre'ns certes equivocacions.
- És important establir límits en nosaltres mateixos: uns objectius realistes.
- Gairebé mai hem de fer el màxim del que som capaços o creiem que hem de fer.
- Saber que hem d'acceptar certa incertesa. *El control excessiu ens provoca descontrol.*
- L'exigència excessiva cap a nosaltres i cap als altres pot ser molt perillosa.
 - Ens pot portar a decepcions i estats emocionals negatius.
 - Ens pot portar a pensaments d'autoeficàcia negatius.
 - Ens pot portar molt patiment.
 - Ens pot portar una crisi existencial i professional. Un “burn out”.

I PER AFAVORIR LA RESILIÈNCIA I CONTINUAR AMB EL CREIXEMENT PERSONAL....

- SENTIR QUE CONTROLES LA TEVA VIDA I NO LA VIDA A TU.
- TENIR EMPATIA CAP A ALTRES PERSONES.
- SABER COM MILLORAR LA RESISTÈNCIA A L'ESTRÈS.
- TENIR UNES BONES HABILITATS SOCIALS.
- TENIR BONES HABILITATS PER A SOLUCIONAR PROBLEMES.
- ESTABLIR OBJECTIUS VITALS REALISTES.
- APRENDRE TANT DE L'ÈXIT COM DEL FRACÀS.
- TENIR UNS BONS VALORS VITALS.

ACTIVITAT 6 (INDIVIDUAL)

- LECTURA DEL FULL “DRETS HUMANS”.
- ANÀLISI DELS DRETS HUMANS QUE US RESPECTEU.
- QUINS S’HAN DE TENIR MÉS EN COMPTE EN LA VOSTRA PROFESSIONÓ?

ACTIVITAT PER CASA,... O PER LA TEVA VIDA...

- SER CONSCIENT DE TOT EL QUE HEM ESMENTAT EN AQUEST TALLER I ANAR-HO REVISANT I PRACTICANT.
- AIXÍ US ANIREU CONEIXENT CADA VEGADA MÉS I SEREU MILLORS PERSONES I BONS PROFESSIONALS.

BIBLIOGRAFIA

- “Ansiedad Generalizada”. José M^a Prados. Editorial Sintesis. 2008.
- “Estrés”. María Crespo, Francisco J. Labrador. Editorial Sintesis. 2003.
- “Autoestima”. Marisol Mora, Rosa M^a Raich. Editorial Sintesis. 2006.
- “La resiliencia”. Anna Forés i Jordi Grané. Plataforma Actual. 2007.
- “Déficit de autoestima”. María Paz Bermúdez. Editorial Pirámide. 2004.