



GESTIÓ EMOCIONAL

Aprèn a gestionar les teves emocions en la cerca de feina



Activitats
d'Orientació
Professional



www.el-despertador.com | info@el-despertador.com

Què és el Servei d'Ocupabilitat de la UAB?



Activitats
d'Orientació
Professional



Aquesta activitat està organitzada pel Servei d'Ocupabilitat de la UAB, amb la col·laboració de les Facultats i Escoles de la UAB.

El Servei d'Ocupabilitat de la UAB és aquell Servei de la Universitat que us pot ajudar a desenvolupar-vos professionalment i a fer el salt al món laboral, sempre en ocupacions vinculades als vostres estudis.

El teniu a la vostra disposició de forma gratuïta i us hi podeu adreçar si necessiteu:

- Orientació professional. Per exemple, per potenciar competències professionals, per planificar la cerca de feina, per millorar el CV o per preparar una entrevista de selecció, entre altres aspectes.
- Fer pràctiques extracurriculars o cercar ofertes laborals a l'aplicació NEXUS.



Què és el Servei d'Ocupabilitat de la UAB?



Activitats
d'Orientació
Professional



- Tenir una experiència professional internacional. El Servei disposa de programes de beques per fer pràctiques a l'estranger.
- Formar-vos en empenedoria o obtenir assessorament especialitzat si teniu un projecte empenedor que voleu tirar endavant.

Podeu trobar tota la informació sobre el Servei d'Ocupabilitat de la UAB al web www.uab.cat/ocupabilitat.

**Servei d'Ocupabilitat de la UAB – Unitat d'Orientació, Pràctiques i
Inserció laboral**
Plaça Cívica, Edifici RR, Planta Primera · 08193 Bellaterra (Cerdanyola
del Vallès) · Barcelona, Spain
T +34 93 586 89 70
s.ocupabilitat@uab.cat
www.uab.cat/ocupabilitat





És bo tenir por?

Tinc nervis abans
d'una entrevista!
És bo?





Què hem fet fins ara?





Perill o oportunitat?



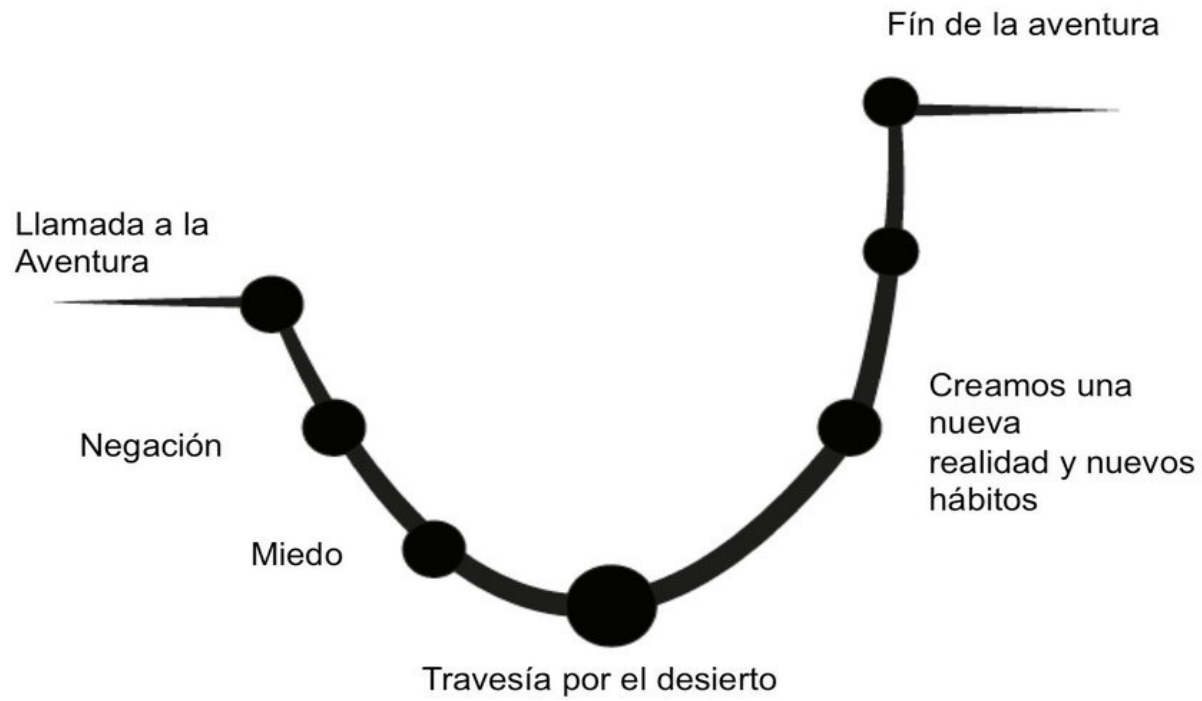
CRISI

PERILL

OPORTUNITAT



Fases del canvi

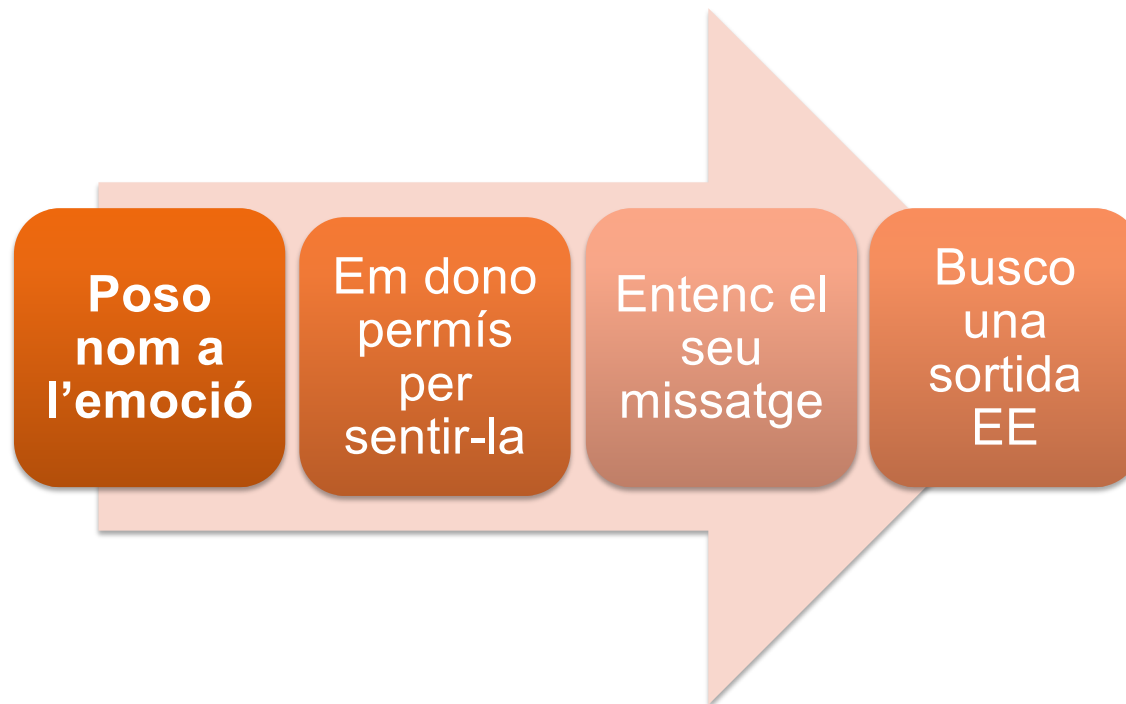


Fuente: Jericó, Pilar (2010) : Héroes Cotidianos, Planeta





Les emocions





Els missatges de les emocions

POR

- Protegir-me
- Anar en compte
- Preveure
- Identificar creences
- Activar-me per a la supervivència
- Confiança

TRISTESA

- Donar-me l'espai i el temps
- Elaborar la pèrdua
- Acceptar

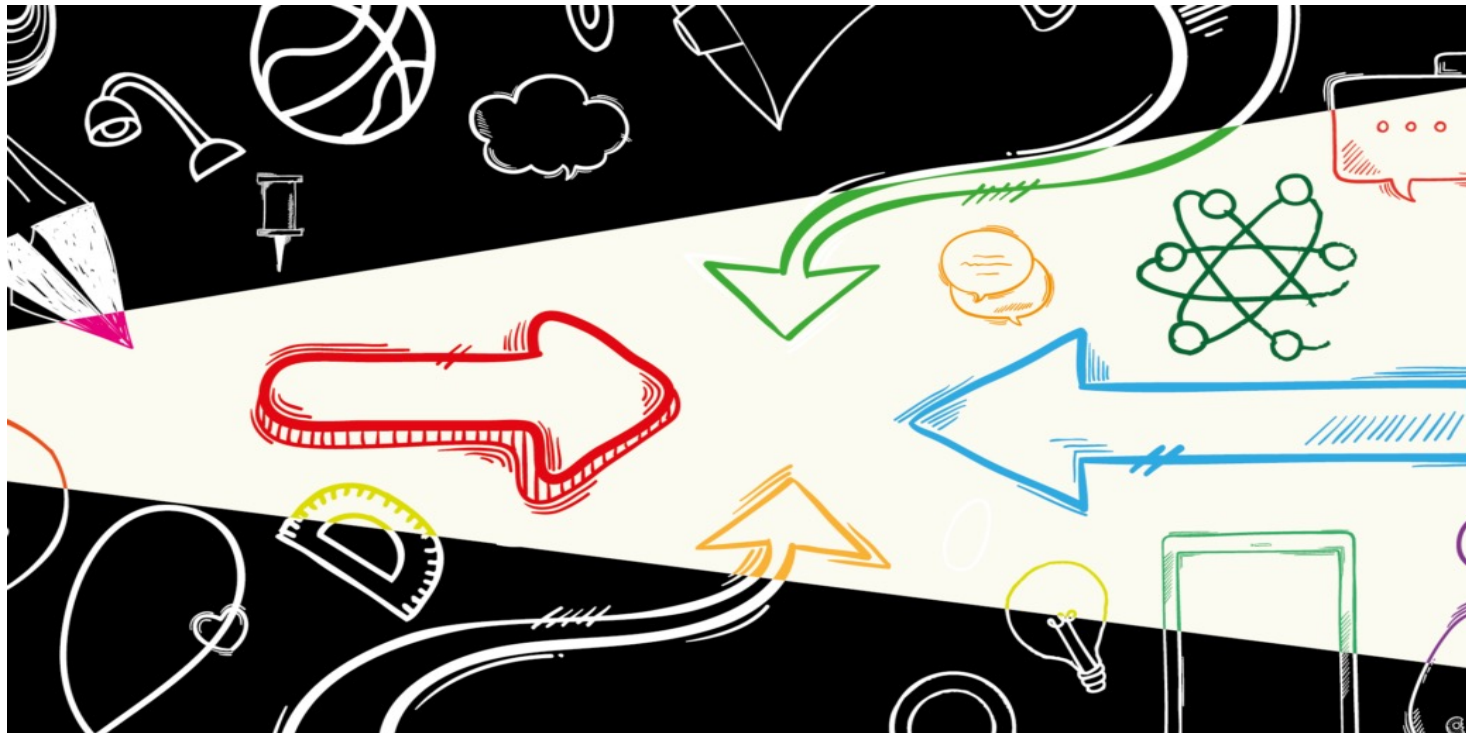
RÀBIA

- Acceptar o transformar
- Expectatives no complertes
- Creativitat
- Determinació
- Posar límits



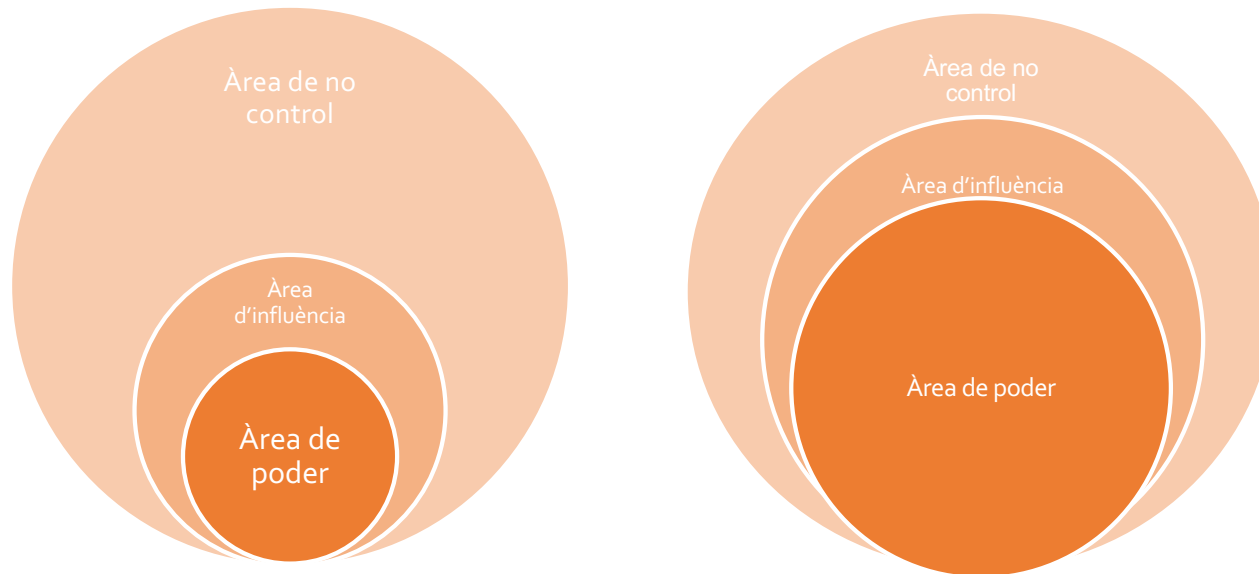


Tot es emoció!





Les àrees de poder



Què faig jo amb allò que em passa?





Mapa vs. territori





Quina actitud?

Victimismo
Busca culpables (ex. m'han acomiadat)
Demandar
Buscar
No puc
Excuses
Reactivitat (actuo quan ja ha passat fet)
Però
Intento
Obligació
Inseguretat

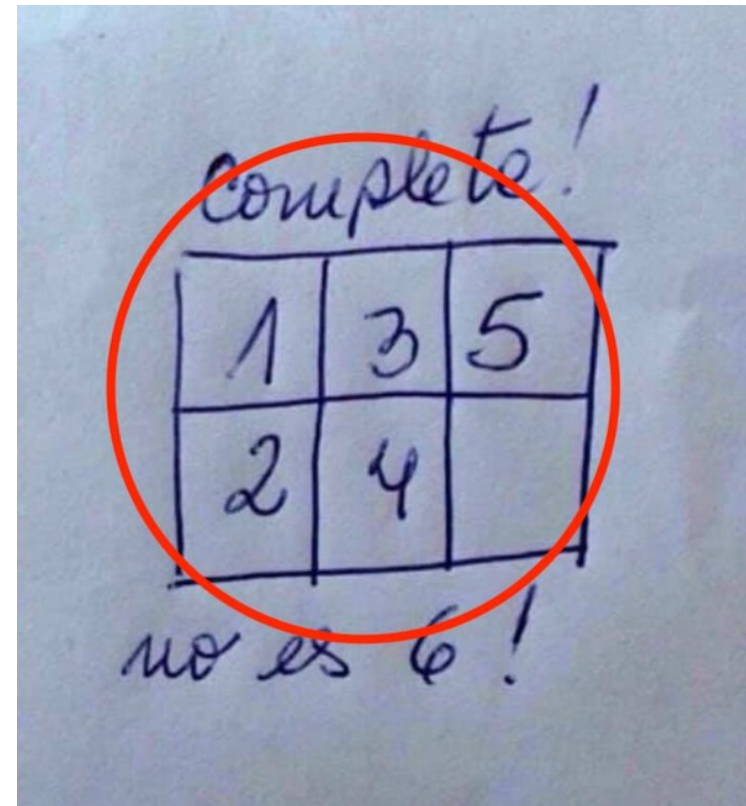
VS

Autolideratge
Es responsabilitza (ex. no he complert bé amb el meu treball)
Oferir (coneixements, actitud, experiència...)
Vaig amb actitud de trobar
Vull
Oportunitats
Proactivitat (faig que succeeixin les coses)
I
Faig
Compromís
Convicció (connectar amb alguna cosa important)





Canvi de paradigma





Canvi de paradigma



Encara no viatgem pel temps?





Com ho vivim?



Trenquem barreres?





Por vs. Il·lusió





De què em vol avisar la por?





Mapa de dracs

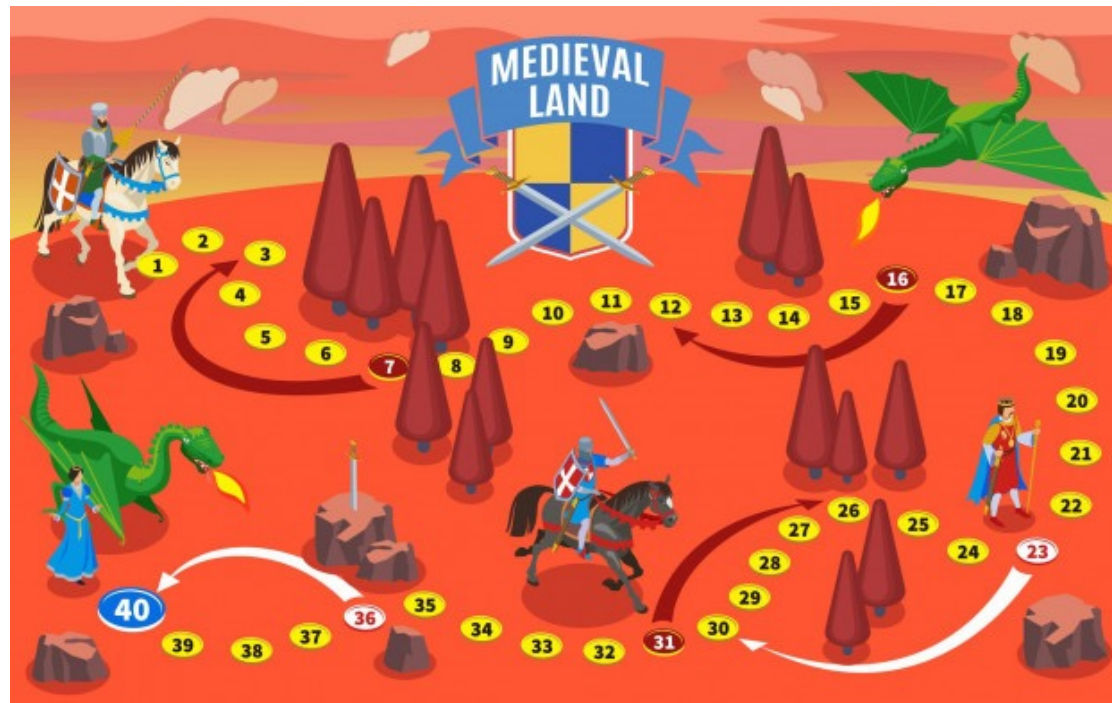
El nostre mapa actual

Fa segles, quan als cartògrafs se'ls acabava el món conegut abans d'omplir el pergamí, dibuixaven un drac vora el full. Aquest era un signe que indicava que els exploradors estarien en territori desconegut sota el seu propi risc. Lamentablement, alguns exploradors van prendre aquest símbol de forma literal i van tenir por d'aventurar-se en altres mons per por del drac. D'altres, però, van ser més audaços i van veure aquest símbol com a senyal de noves oportunitats, com portes cap a territoris verges.





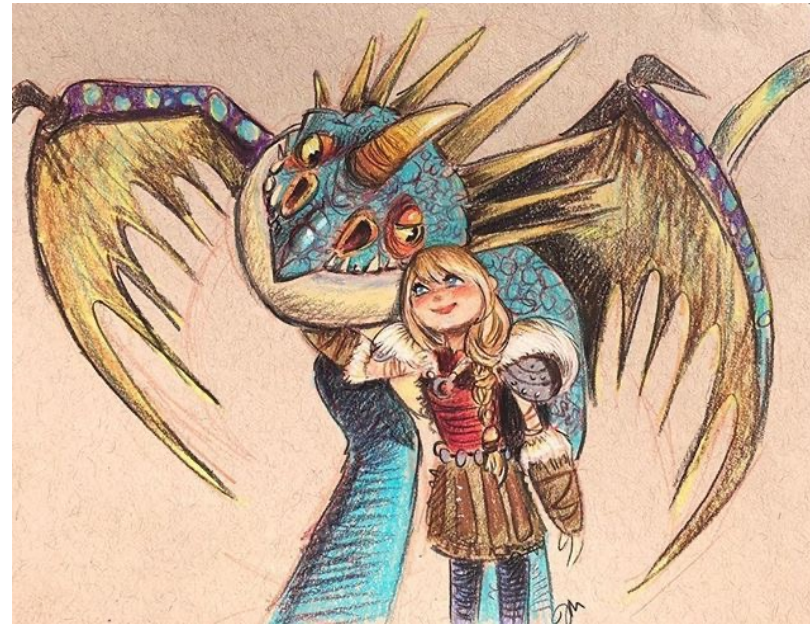
Mapa de dracs





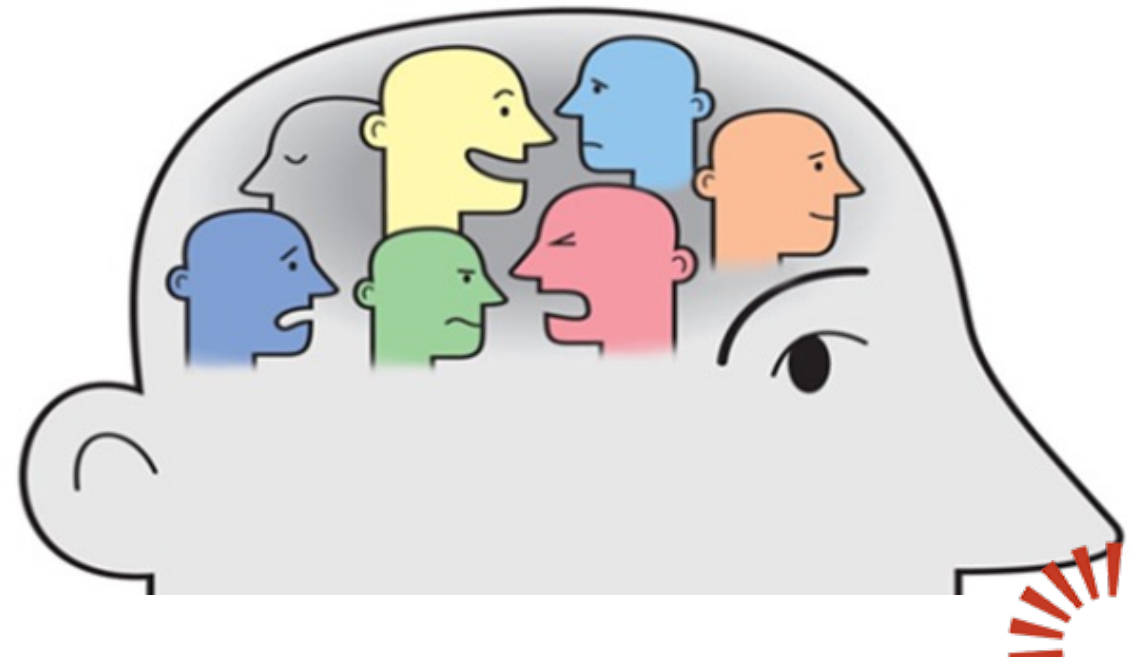
Com superar els dracs?

- * Recursos
- * Aprenentatges
- * Contactes



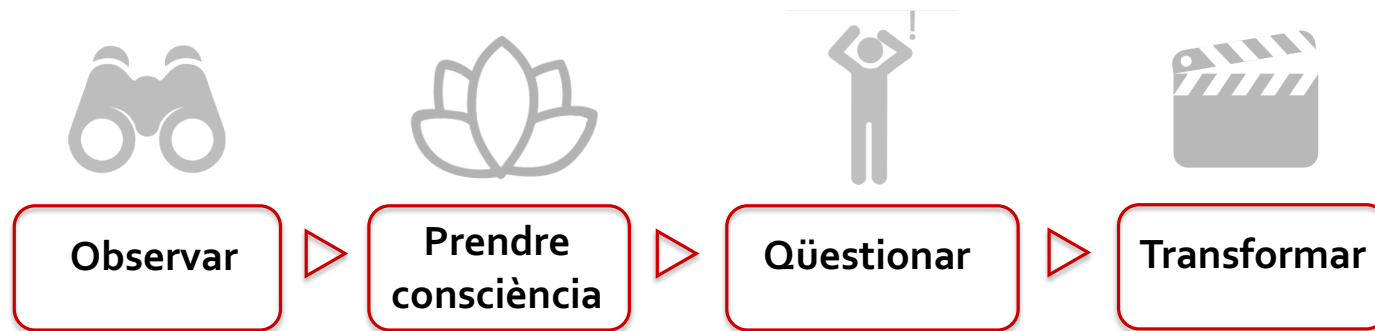


Elements sabotejadors

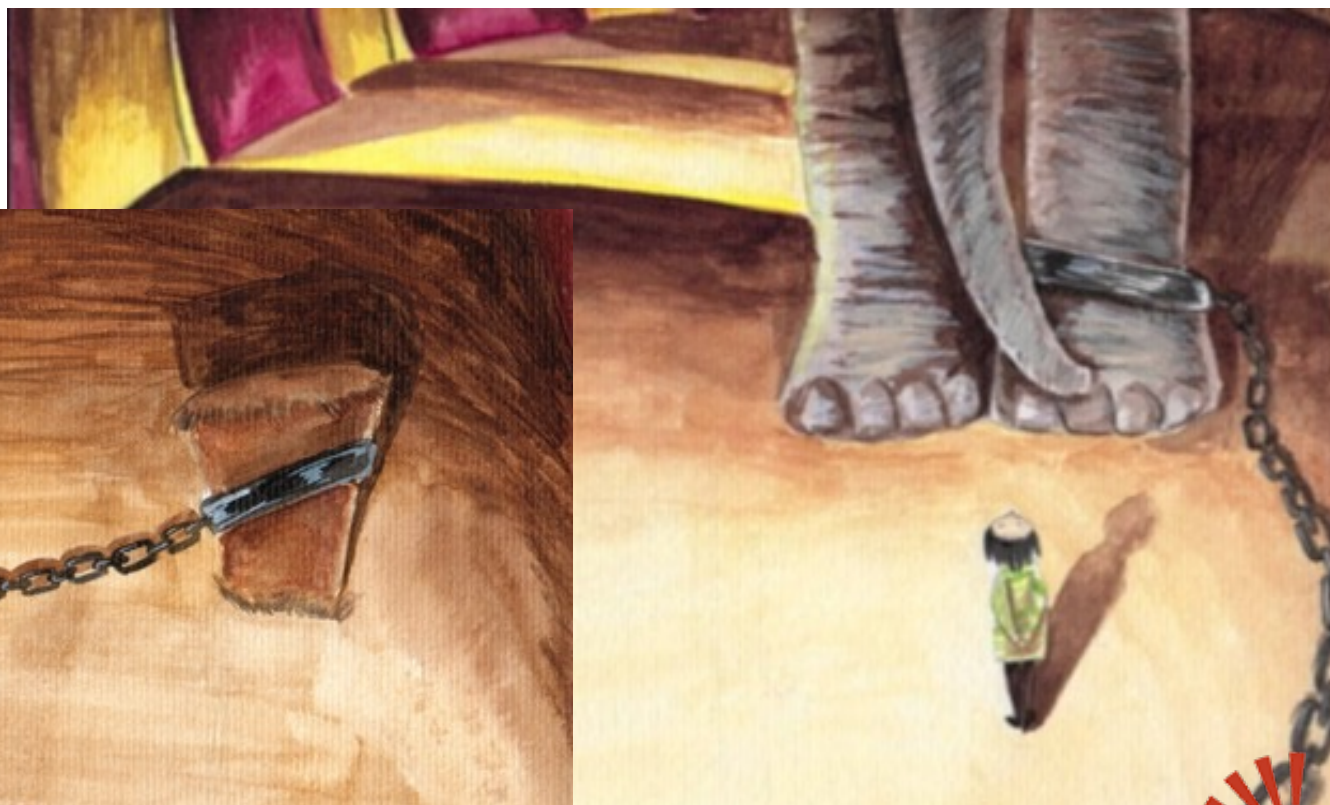
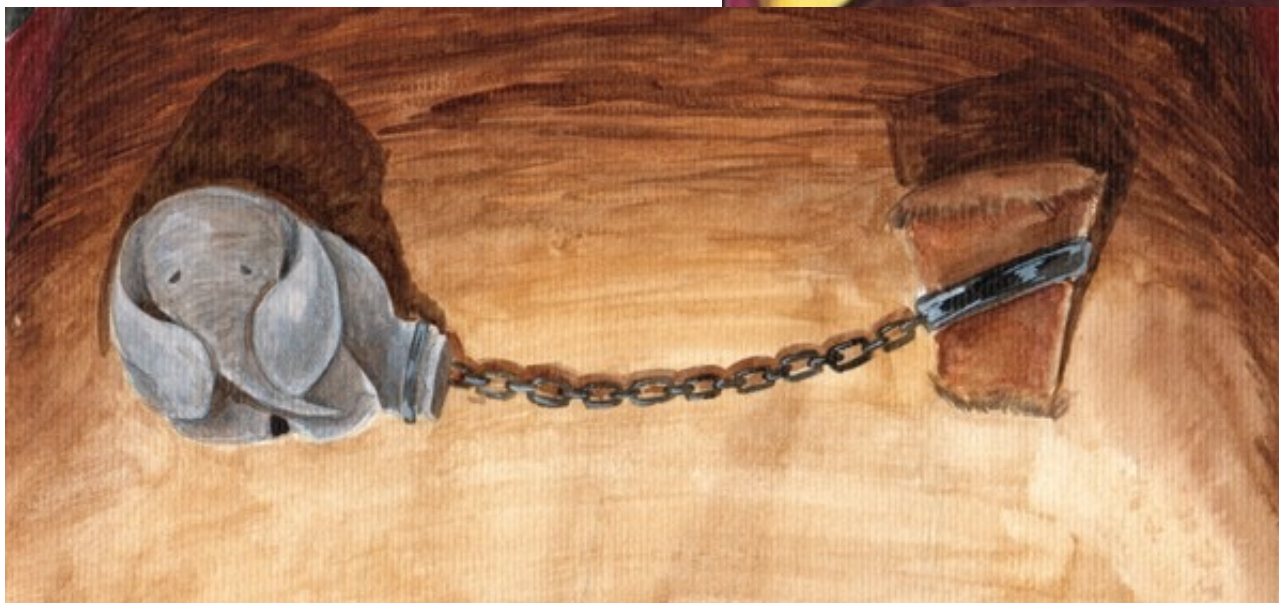




Frases limitadores

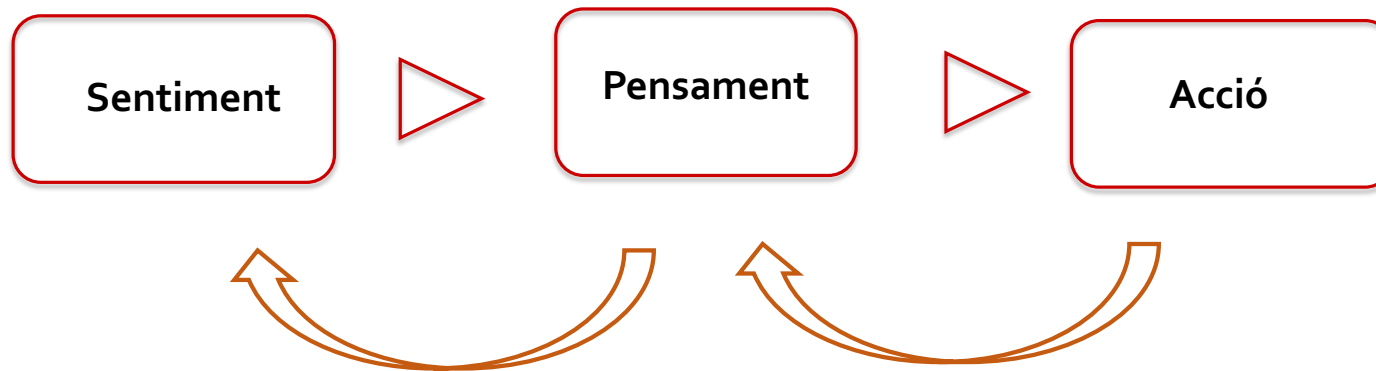


Les creences



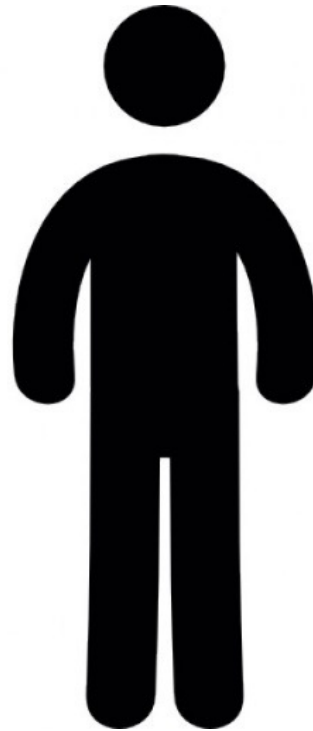


Les creences





Kit de gestió de la incertesa



A on vull posar l'enfoc



Activitats
d'Orientació
Professional



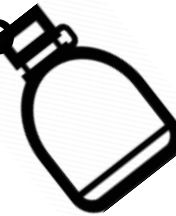


Amb quins recursos personals compto?





Com cuido la meva energia?



- ✓ Detectar fuites d'energia
- ✓ Celebrar
- ✓ Cuidar el cos (alimentació, son i exercici)
- ✓ Moments màgics



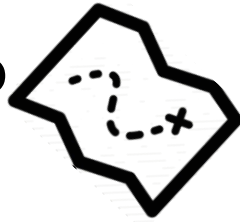


Moments màgics

Enamorarse. Reírse hasta que te duela. Una ducha caliente. Nadie delante de ti en el supermercado. Un mensaje. Escuchar la lluvia caer. Un café caliente. Una llamada. Los viajes en auto. Tener un sueño bonito. Ganar un desafío. Tomar de la mano a alguien que quieres. Oír las risas de tus hijos. Encontrarte por la calle con un viejo conocido. Ver amanecer. Hacer un regalo. Despertar y ver que aún te quedan horas para dormir. Escuchar de manera casual a alguien que dice algo bonito sobre ti. Eso es vivir...



Què vull fer?



Què em proposo?

- En positiu
- Ecològic
- Dins la nostra àrea de poder
- Específic i concret
- Avaluable
- Metaobjectiu. Per a què?





Kit de gestió emocional en temps de canvi



Emocions	No m'ajuda	M'ajuda
		
		
		





Kit de gestió emocional en temps de canvi

El missatge de les emocions...

TRISTESA	POR	RÀBIA
<ul style="list-style-type: none">• Donar-me l'espai i el temps• Elaborar la pèrdua• Acceptar	<ul style="list-style-type: none">• Protegir-me• Anar en compte• Preveure• Identificar creences• Activar-me per a la supervivència• Confiança• Reaccionar: fugint, atacant o demanant ajut	<ul style="list-style-type: none">• Acceptar o transformar• Expectatives no complertes• Força• Dinamisme• Creativitat• Determinació• Posar límits





Servei
d'Ocupabilitat
UAB

Activitats
d'Orientació
Professional



Kit de gestió emocional en temps de canvi

Activem tres qualitats:

- Confiança amb un mateix.
- Harmonia cos - ment - emoció.
- Il·lusió per les petites coses de cada dia.





Kit de gestió emocional en temps de canvi

Què passa si portem sobrepès...





Kit de gestió emocional en temps de canvi

Incompetència Inconscient



Incompetència Conscient



Competència Conscient

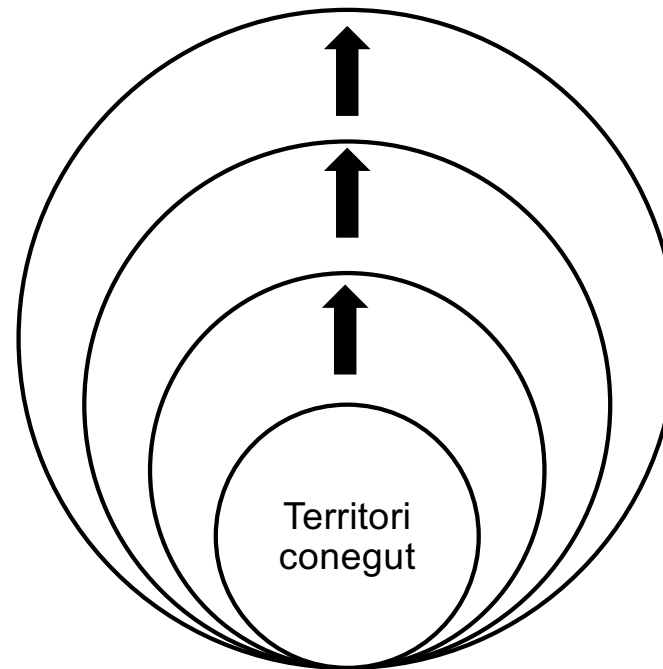


Competència Inconscient





Aprenentatge = Creixement





Kit de gestió emocional em temps de canvi



Idees clau

- ✓ La por ens fa estar alerta.
- ✓ Mirar els aprenentatges anteriors i celebrar-los.
- ✓ No invertir energies en les coses que no depenen de nosaltres.
- ✓ Viure-ho com un aprenentatge i una oportunitat de creixement.
- ✓ Buscar la il·lusió com a motor.
- ✓ Identificar aprenentatges, recursos o socis/es que necessitem.
- ✓ Passar a l'acció... **Si fas coses passen coses!**





Qüestionari d'avaluació



Indicar el número
d'identificador de
l'enquesta: O11





Servei
d'Ocupabilitat
UAB

Activitats
d'Orientació
Professional



Moltes gràcies!

Jordi.esque@el-despertador.com

“Nosotros no somos lo que sabemos, somos lo que estamos dispuestos y dispuestas a aprender”

Andrew Schneider

