



Lideratge emocional en temps de Covid

10 de juny

En línia



Alícia Vallespi
psicopedagoga • coach professional

assessorament organismes públics
formació competències transversals



**CANVI
BUSCAT**

**CANVI
TROBAT**





[**comfort zone**]

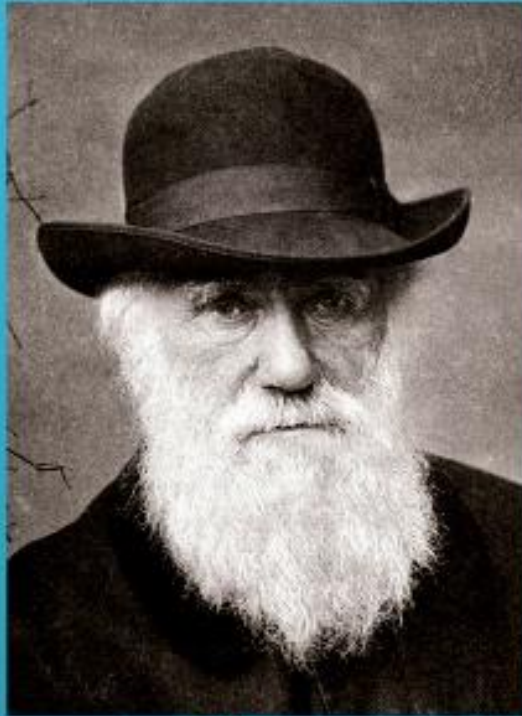






LA CURVA DEL CAMBIO



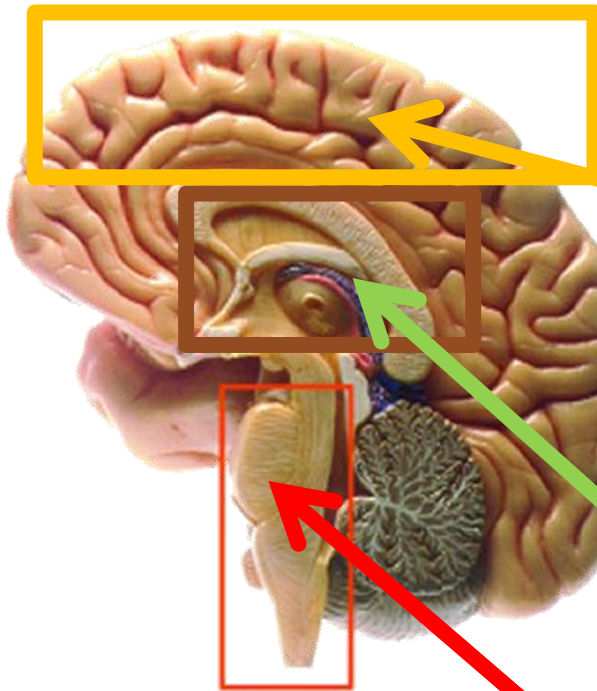


**No es el más
fuerte
ni el más
inteligente
el que sobrevive,
sino el que
es más capaz de
adaptarse a los
cambios**

Charles Darwin

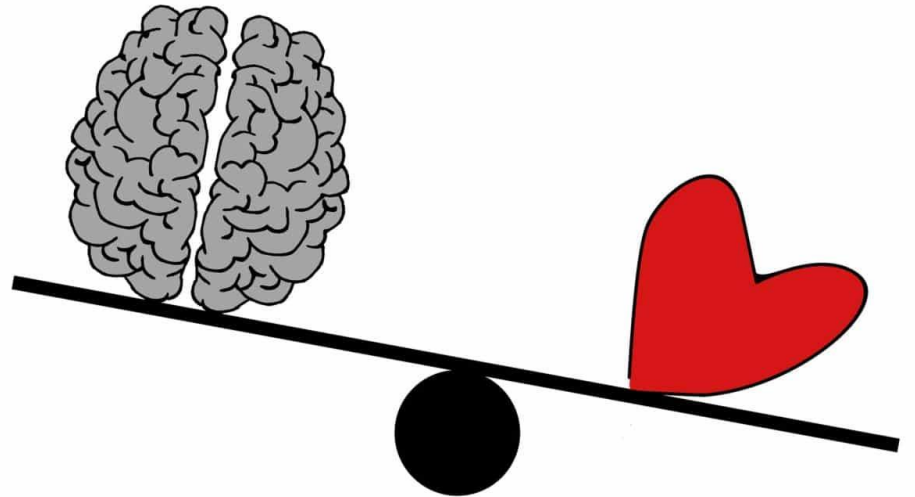
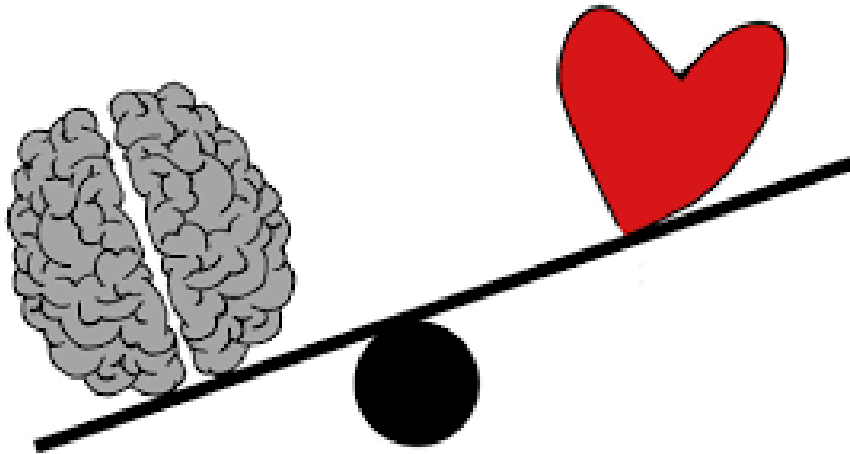
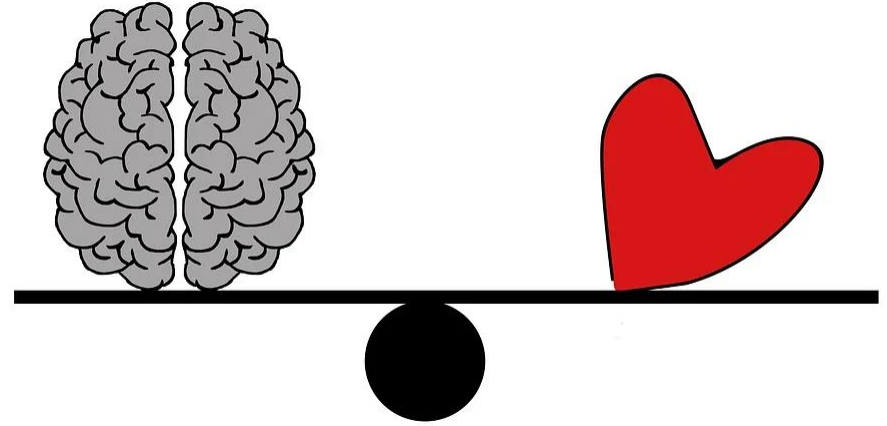
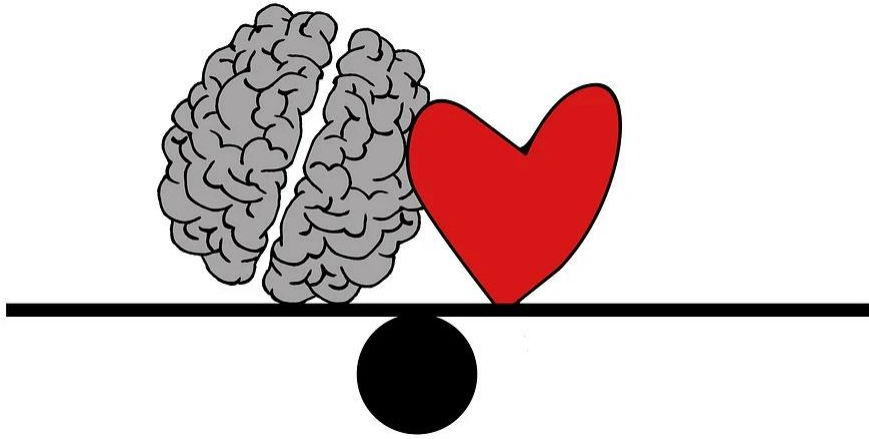
COM GESTIONAR LES EMOCIONS

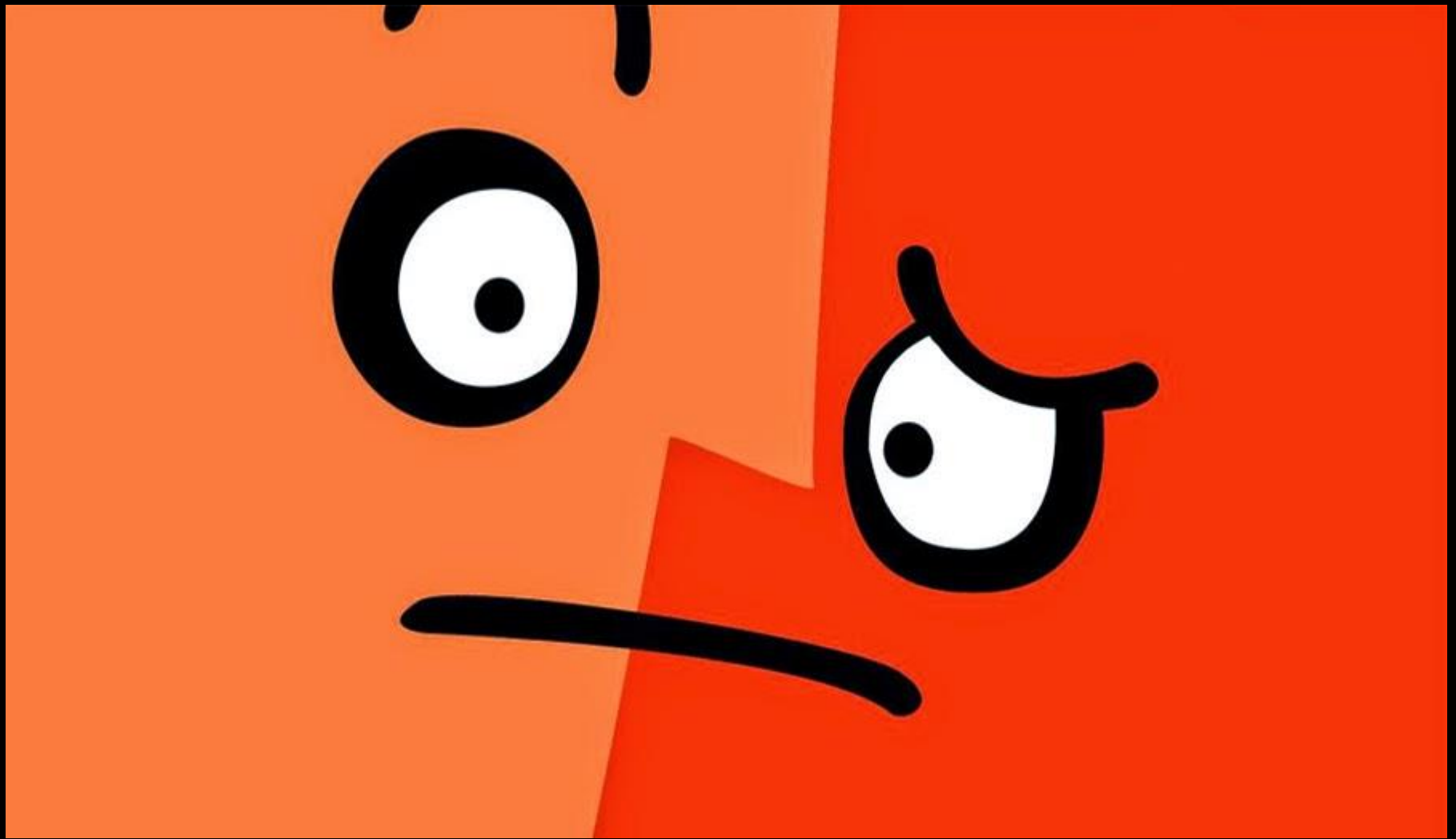




- **Cervell que pensa:** neocòrtex
(cervell racional que planifica, reflexiona, comprèn el que sent, base del pensament).
- **Cervell que sent:** sistema límbic
(cervell emocional que s'adapta a les necessitats canviants de l'entorn).
- **Cervell que actua:** tronc cerebral
(cervell "animal" regula les funcions vitals bàsiques i automàtiques).

Avui ens veiem obligats a afrontar els reptes que ens presenta el món actual amb recursos adaptats a les necessitats del pleistocè.





Quan l'equilibri es trenca el cervell
emocional segresta el racional



més emoció= menys raonament





Anger



Fear



Disgust



Happiness



Sadness



Surprise



Neutral



Anxiety



Love



Depression



Contempt



Pride



Shame



Envy







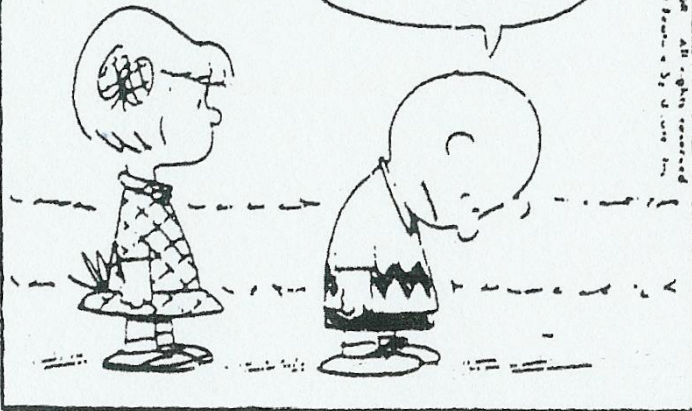




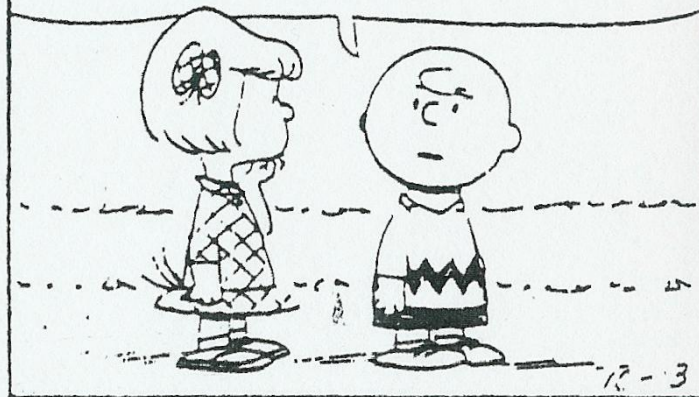


PEANUTS

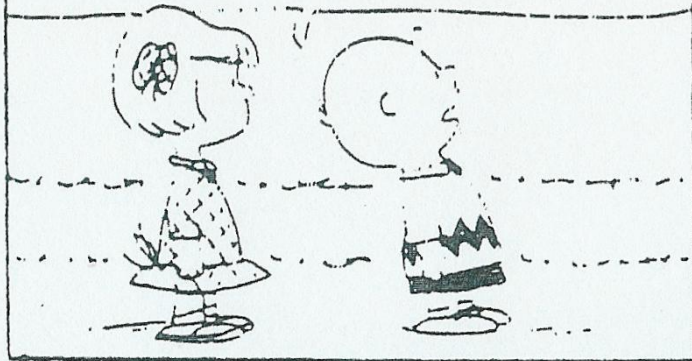
ESTA ES MI
"POSTURA
DEPRIMIDA"



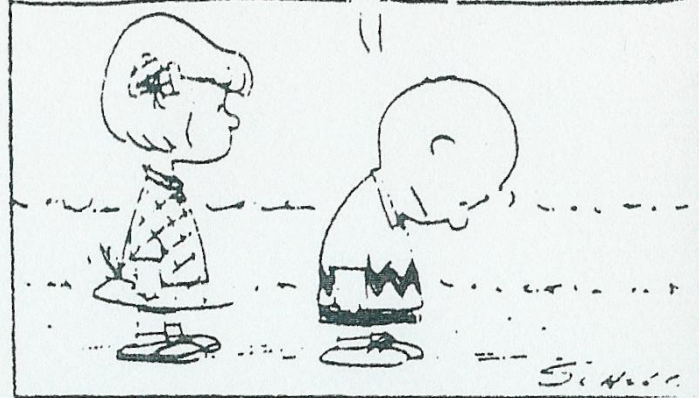
CUANDO ESTÁS DEPRIMIDO
ESO DE LA POSTURA ES
MUY IMPORTANTE...



LO PEOR QUE PUEDES HACER
ES ERGUIRTE Y LEVANTAR LA
CABEZA PORQUE ENSEGUIDA
EMPIEZAS A SENTIRTE MEJOR.



SÍ QUIERES QUE TE SALGA BIEN
LO DE ESTAR DEPRIMIDO TIENES
QUE PONER LA CABEZA ASÍ.





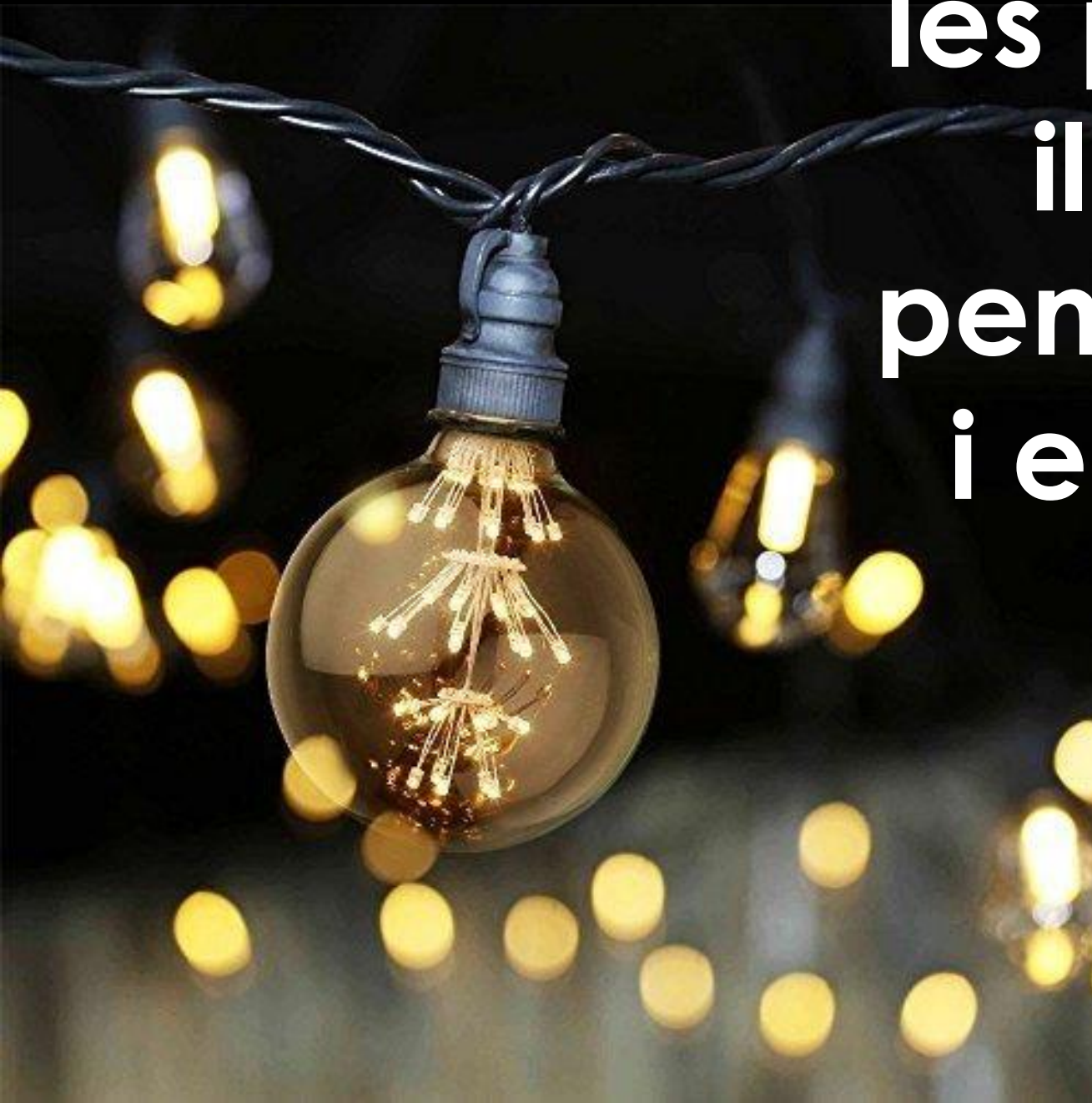


A chimpanzee is shown in profile, looking upwards and to the right. Its right hand is raised to its chin, with its index finger pointing upwards, mimicking the 'The Thinker' sculpture. The chimpanzee has dark brown fur and a lighter brown face. The background is a solid dark grey.

Com penso?

CUIDO ELS MEUS PENSAMENTS

**les paraules
il·luminen
pensaments
i emocions**





**Què vols enfocar amb
els teus pensaments?**







Veiem,
escoltem,..



ENS CONTEM
UNA
HISTÒRIA



SENTIM



ACTUEM

Es tracta
d'explicar-nos
una història
diferent

COM? ESTRATÈGIES

Veiem,
escoltem,..



**ENS CONTEM
UNA
HISTÒRIA**



SENTIM



ACTUEM

**Analitzar les
nostres
històries i
diferenciar-les
dels fets**

**Connectar
amb els
nostres
sentiments,
identificar les
nostres
emocions**

**Observar la
nostra
conducta.
Preguntar-
nos què
estem fent
realment**

--- ➤ MENTAL --- ➤ EMOCIONAL --- ➤ FÍSIC

COMPORTAMENTAL