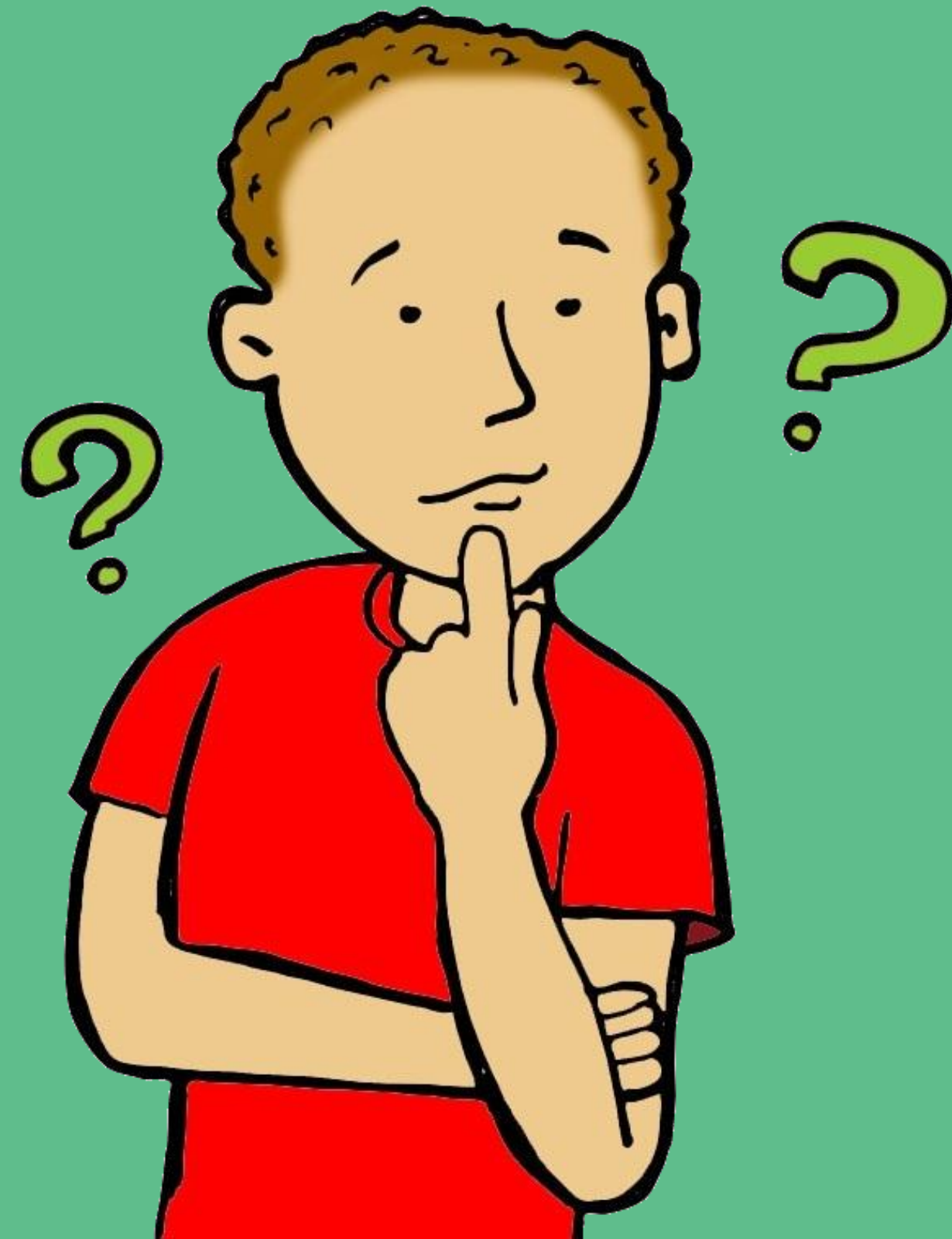




GESTIONAR LA INCERTESA

Incertesa ?



Por

Buit

Mal humor

Tristor

Manca de control

Exasperació

Inestabilitat

Decepció

Inseguretat

Irritabilitat

Confusió

Enfadament

Frustració

Decaïment

Desmotivació

Desorientació

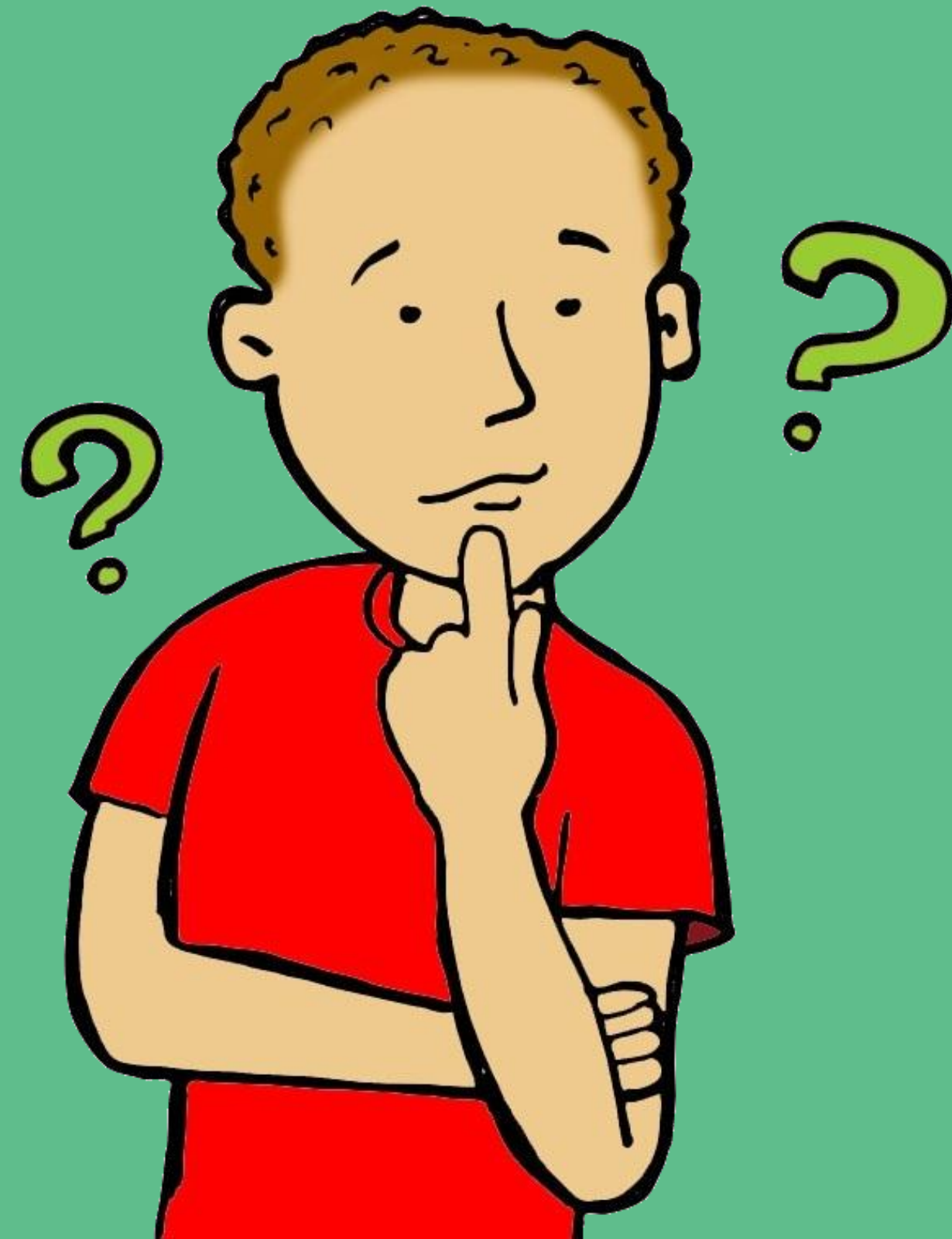




És normal experimentar tot això i més!

Som essers humans!!

Alternatives ?





Tolerància

Canvi

Fluir

Oportunitat

Actualització

Proactivitat

Confiança

Resiliència

Moviment

Creativitat

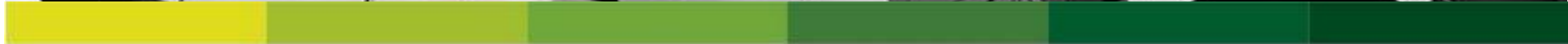
Comprensió

Acceptació

Reduir exigència

Esperança

**Aquestes qualitats, sovint
*han de ser entrenades***



perquè ens resistim
a que les coses siguin
de la manera que són
i no com volem
que siguin.



**L'adaptació intel·ligent
es la via que tenim per
fer front i transitar amb
integritat i enteresa
les situacions difícils,
de crisi i incertesa.**





CHANGE



IS THE

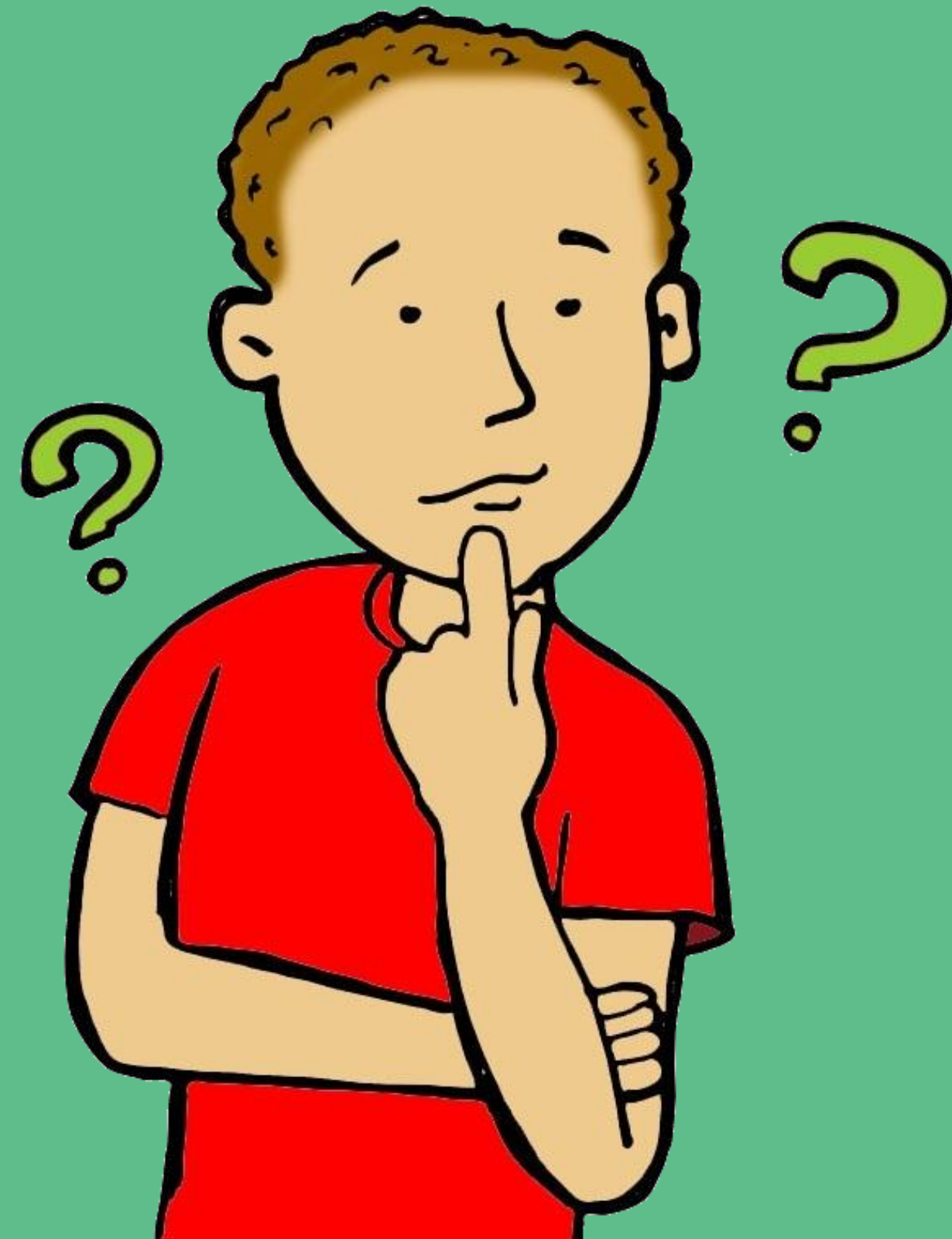


ONLY



CONSTANT

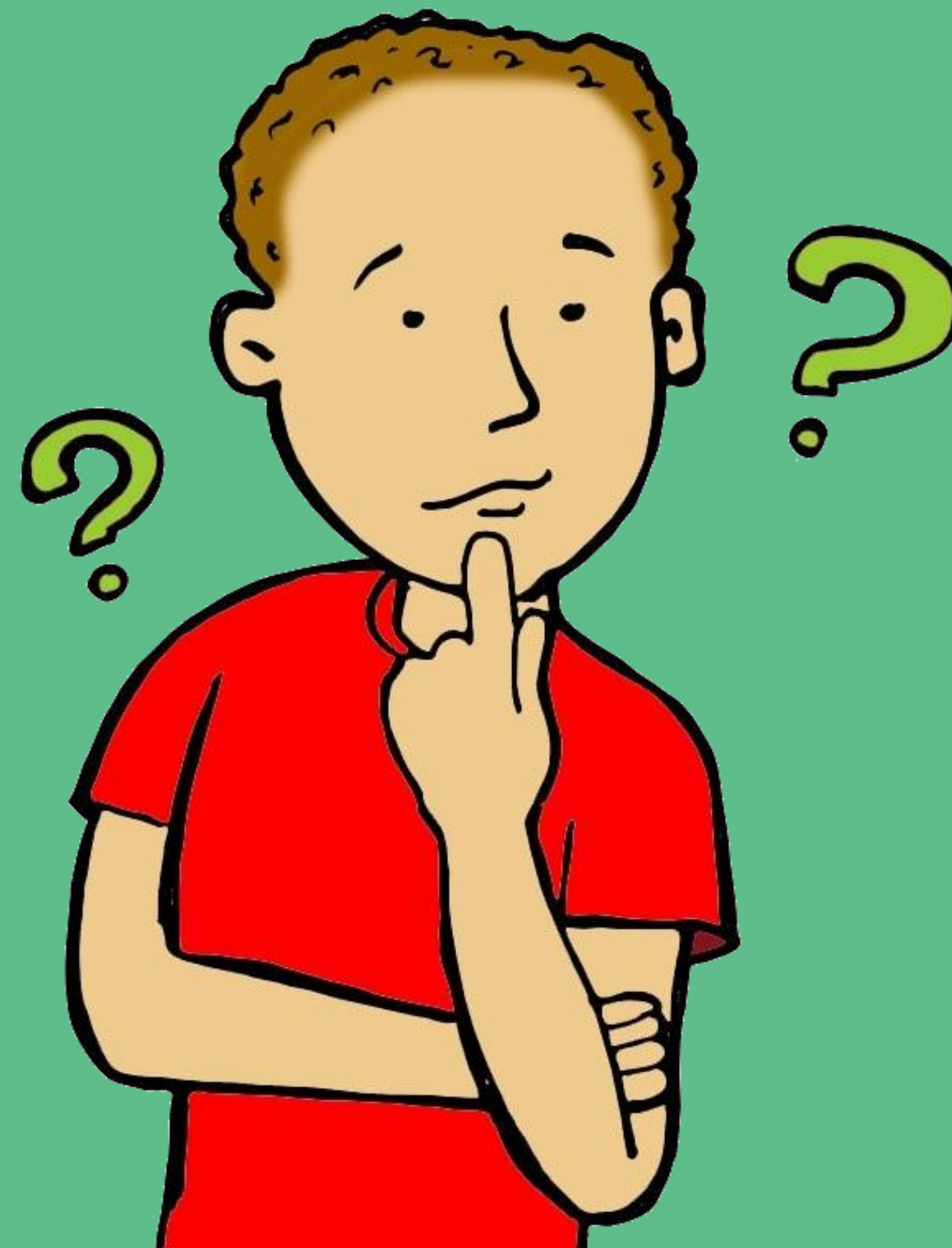
*I què fem amb
el que sentim?*



- 1) Reconèixer-ho**
- 2) Nomenar-ho, posar-li nom si ho identifiquem**
- 3) Acceptar la vivència**
- 4) No barallar-nos contra el que sentim**
- 5) Identificar la causa i la necessitat subjacent**
- 6) Verificar el ventall d'opcions a disposició**
- 7) Practicar respiració, relaxació, meditació, qualsevol activitat que ajudi a canalitzar i donar sortida de forma constructiva**



*I què fem amb
el que pensem?*



- 1) Reconèixer-ho**
- 2) Nomenar-ho, posar-li nom si ho identifiquem**
- 3) Acceptar els pensaments, les idees que tenim**
- 4) No barallar-nos contra el que pensem**
- 5) Identificar la causa i la necessitat subjacent**
- 6) Verificar el nivell d'exigència, tolerància a la frustració, capacitat d'adaptació, perspectiva, visió**
- 7) Practicar meditació (mindfulness), escriure, dibuixar o plasmar d'alguna manera el caos intern**



El que negues et sotmet,
el que acceptes et transforma.

Carl Jung



*Atenció a com
parlar i actuar*



- 1) No alarmar**
- 2) Descriure la situació de manera realista alhora que com una oportunitat per desenvolupar altres habilitats, aficions, maneres d'entretenir-se**
- 3) Transmetre que la frustració i l'acceptació són elements que formen part inevitable de la vida**
- 4) Donar espai a les emocions i les vivències emergents**
- 5) Escenificar el que passa dins, fer-ne teatre o plasmar-ho per després veure-ho amb perspectiva i parlar-ne**
- 6) Fer pràctica de respiració, relaxació, meditació**



**Conegui totes les teories,
domini totes les tècniques, però
al tocar una ànima humana,
sigui tan sols una altra ànima
humana.**

Carl Jung



Pratiquem !



RECURSOS





LA ROSA CONTRA EL VIRUS



CONTE PER EXPLICAR EL CORONAVIRUS I ALTRES POSSIBLES VIRUS

Educación en el asombro

Catherine L'Ecuyer



¿Cómo educar en un mundo
frenético e hiperexigente?

GRÀCIES!

