

A woman in a patterned blazer stands in front of a large screen displaying a list of digital services. She is addressing a group of people seated at desks with multiple computer monitors. The screen lists various services such as 'Accés a les dades obertes', 'Pagament de l'IBI a través de l'aplicació', and 'Gestió de les llicències de vehicles'. The setting appears to be a modern municipal office or a community center.



Sessió 1: Comprendre el Canvi i les seves Fases per a la Transformació

Ice breaker

Comparteix amb el grup un canvi important a nivell professional que hagi tingut

Com el vas afrontar?



Objectius i estructura de la sessió

Objectius

Comprendre i aplicar els principis del coaching transformacional amb un enfocament en la gestió de les fases del canvi, proporcionant eines pràctiques per gestionar la teva pròpia transformació.

Estructura

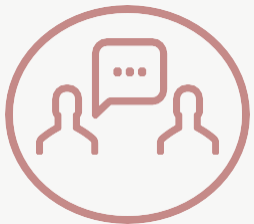
- Què és el Coaching Transformacional?
- El canvi i la fixació d'objectius
- Corva del Canvi (Model de Kübler-Ross) i les seves fases
- La Resiliència
- Reflexió final grupal

Què aconseguirem?

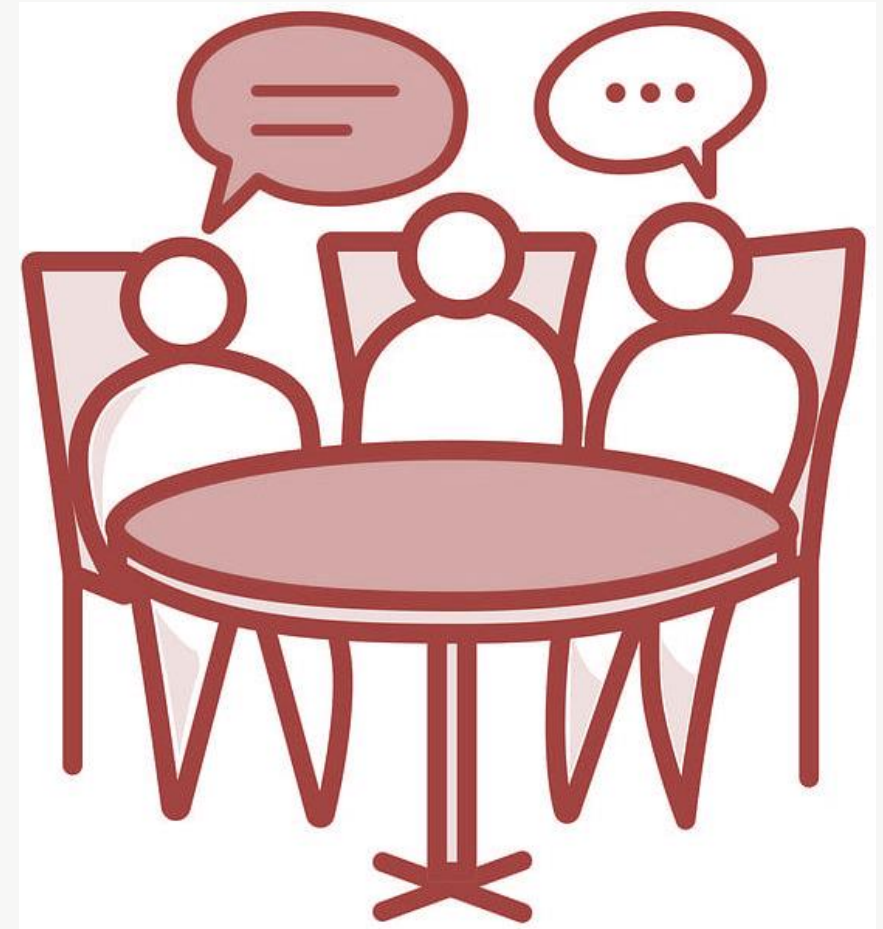
- Identificar i comprendre les fases implicades en un procés de canvi
- Aplicar eines pràctiques per superar els reptes associats al canvi.

Què és el Coaching Transformacional?

- Un procés d'autoconeixement i un canvi profund
- Ajuda a superar creences limitants
- Afavoreix un creixement personal i professional
- Inclou preguntes poderoses i reflexió



Quina diferència creus que hi ha entre un canvi superficial i una transformació real?



Preguntes poderoses per identificar la necessitat de canvi

El canvi comença amb **autoconsciència**.

Preguntes poderoses per reflexionar:

- Quina àrea de la meva professional necessita un canvi?
- Quins senyals m'indiquen que és el moment de canviar?
- Què passaria si no en faig res?
- Quins beneficis i desafiaments implica aquest canvi?



Treballar el “què” i el “per a què” en moments de canvi

El “Què” → Defineix el canvi específic que vols fer.

El “Per a què” → Dóna significat i motivació al canvi.

Exemple:

Què: “Vaig a millorar les meves habilitats de comunicació.”

Per a què: “Per enfortir les meves relacions i avançar en la meva carrera.”



Completa la frase: “Un canvi que vull fer és _____ per a _____.”



3. Corba del Canvi (Model de Kübler-Ross) i les seves fases

És un model psicològic que descriu com les persones reaccionen davant del canvi.

- Identifica emocions i comportaments a cada fase.
- Ajuda a gestionar l'adaptació al canvi.



Pensa en la darrera vegada que vas afrontar un gran canvi professional. Com et vas sentir al principi i com et sents ara?

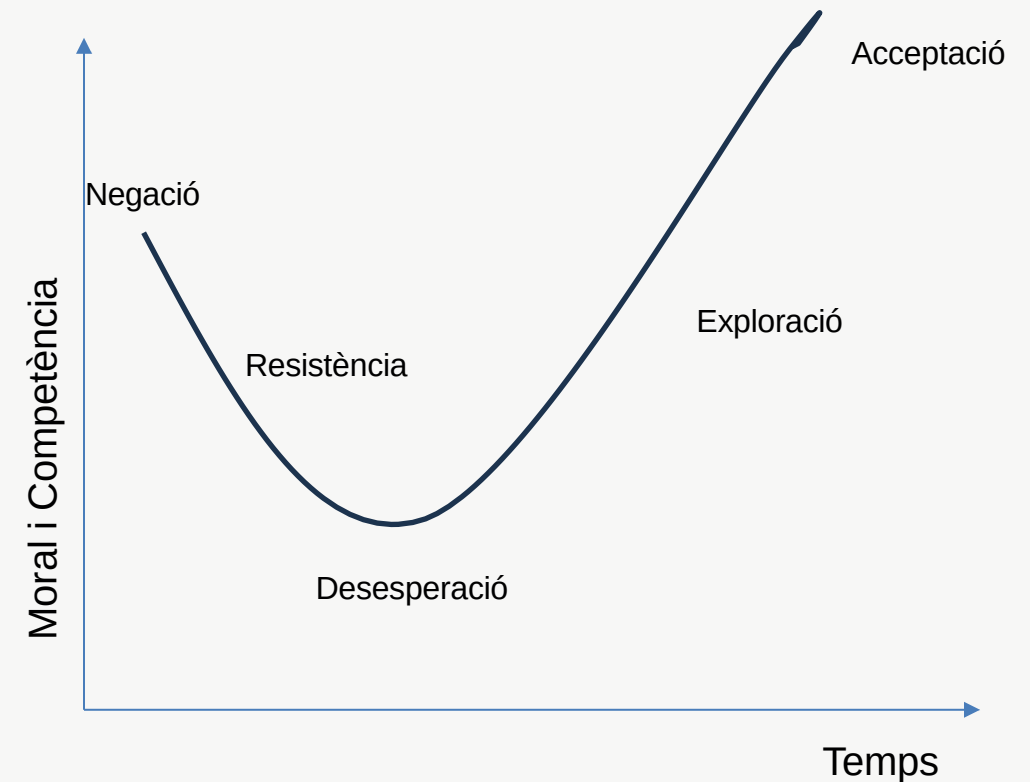


Corba del Canvi (Model de Kübler-Ross) i les seves fases

Fases del Canvi :

- Negació – Això no m'afectarà
- Resistència – No vull que això passi
- Desesperació – No sé com gestionar-ho
- Exploració – I si provo alguna cosa nova?
- Acceptació i Compromís – M'adaptaré i seguiré endavant.

Autoreflexió : En quina fase creus que ets ara pel que fa a un canvi recent a la teva vida?



5. La Resiliència

La resiliència és la capacitat d'adaptar-se i recuperar-se davant de situacions d'estrès, adversitat o trauma. Implica mantenir-se flexible, prendre la iniciativa, mantenir una actitud positiva i continuar endavant en moments de canvi i desafiaments.



Per què cal resiliència durant el canvi?
Per què és important la resiliència per a tu?



Sessió 2: Aplicació Pràctica. El meu Projecte de Canvi.



2. Eines pràctiques per afrontar els canvis

1. Diari personal:

- Registrar pensaments i emocions associats al canvi ajuda a identificar patrons, bloquejos i avenços.

Recomanació: Escriure tres aspectes positius sobre el canvi cada dia.

2. Respiració conscient:

- Tècnica senzilla per reduir l'estrès i centrar-se en el present.

Recomanació : Practicar la respiració 4-4-4 (inhalar durant 4 segons , mantenir 4 segons , exhalar 4 segons).

2. Eines pràctiques per afrontar els canvis

3. Visualització creativa:

- Imaginar de manera positiva el resultat desitjat del canvi per generar motivació. Recomanació : Dedicar 5 minuts diaris a visualitzar com et sents i et veus assolint la meta. EXERCICI PRÀCTIC amb tècnica de mindfulness.

Què és el **mindfulness** ? És la capacitat de prestar atenció al moment present sense judicis, acceptant les emocions i pensaments tal com són.

Per què és útil en moments de canvi:

- Redueix l'estrès i l'ansietat.
- Ajuda a acceptar la incertesa.
- Millora la claredat mental i la presa de decisions.
- Fomenta una actitud d'obertura i flexibilitat.

2. Eines pràctiques per afrontar els canvis

4. Xarxa de suport:

- Comptar amb l'acompanyament d'amics, familiars o grups amb interessos similars.

Exercici suggerit: Identificar almenys tres persones clau per oferir suport durant el canvi.

5. Celebració dels èxits:

- Reconèixer i premiar els avenços, per petits que siguin.

Exercici suggerit: Dissenyar una recompensa personal per cada meta assolida.

barcelonactiva.cat