

# CO61

## Transforma els teus hàbits per transformar la teva carrera professional (x2)



Ajuntament de  
Barcelona





# Sessió 1: Hàbits – Estrès

## Entendre les relacions entre els Hàbits, l'Autocoixement i l'Estrès

1. Hàbits i Autoconeixement
2. Autoconeixement a través de la Piràmide Neurològica
3. Identificació d'hàbits
4. La corba del canvi per al treball amb hàbits
- 5 . Hàbits no desitjats i la relació amb l'estrès i l'ansietat

## Què aconseguirem?

Ampliar l'autoconeixement per identificar els nostres hàbits desitjats i no desitjats.

Aprendre estratègies i habilitats per gestionar estressors que dificulten la incorporació d'hàbits Desitjats.

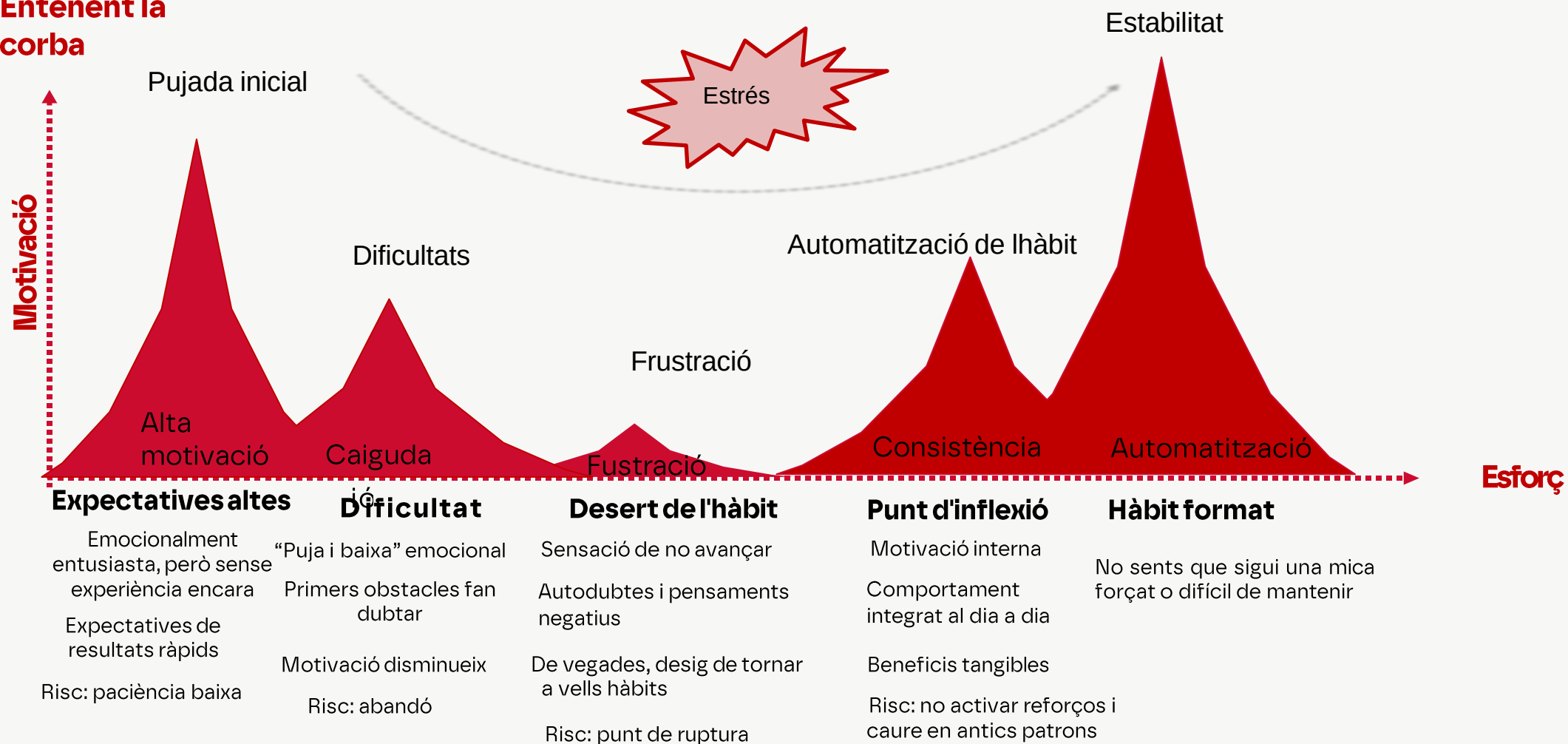
# Hàbits i Autoconeixement

Què són els Hàbits?



# La corba del canvi a la feina amb hàbits

Entenent la corba



# Hàbits – Emocions - Pensaments Hàbits i Habilitats Socials

**Entendre les relacions entre els Hàbits i les emocions i pensaments**

**Activar habilitats socials que impactin al nostre desenvolupament d'hàbits desitjats**

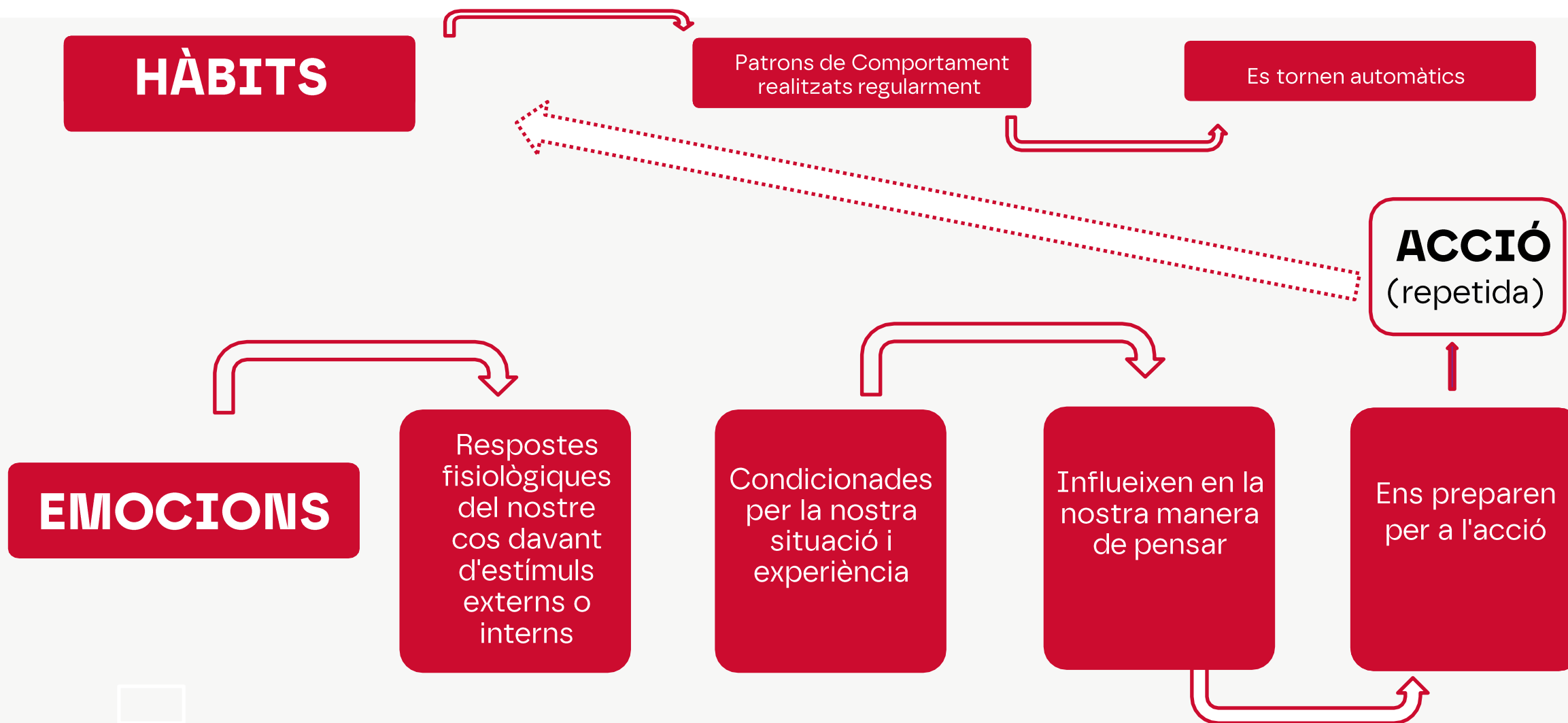
1. Emocions i procés emocional bàsic
2. Pensament constructiu
3. Eina “Diari Emocional”
4. Eina “Consciència Verbal”
- 5 . Habilitats socials per reforçar els nostres hàbits
- 6 . Competències socials que reforcen els nostres hàbits

### Què aconseguirem?

Conèixer les nostres emocions i pensaments i com podem fer que ens ajudin en el desenvolupament d'hàbits desitjats .

Desenvolupar i potenciar habilitats socials per aconseguir una comunicació tant interna com externa, que ens ajudi a implementar hàbits i relacions

# Hàbits i Emocions



# Com influeixen les Emocions als Hàbits?

## Emocions com a **disparadors**

Les emocions solen ser el detonant de molts hàbits, ja que busquem maneres de regular-les.

*Ex : Sentir estrès pot portar-te a menjar en excés (hàbits negatius) oa practicar exercici (hàbits positius).*

## Emocions com a **recompensa**

Els hàbits estan dissenyats per oferir-nos algun tipus de satisfacció emocional, cosa que reforça la seva repetició

*Ex : L'alegria o alleugeriment que sents després de completar una tasca difícil pot motivar-te a repetir-la.*

## Emocions i **memòria**

Les experiències emocionals intenses queden gravades a la nostra memòria, fent que els hàbits associats a aquestes emocions siguin més difícils de trencar o adoptar.

*Exemple: Un hàbit negatiu com fumar pot estar lligat a moments de relaxació en situacions socials.*

# Pensament Constructiu

## Què és?

Són aquells pensaments automàtics que porten a tenir una percepció del món i de la vida adequada i positiva i que faciliten la capacitat de relació amb els altres de manera efectiva i satisfactòria.

Seymor Epstein(1998)

Quan treballem el nostre pensament de manera constructiva, no només ajudem a reformar la nostra mentalitat, sinó que també creem hàbits positius que reforcen aquest pensament



# Hàbits i Habilitats Socials

## Habilitats socials que ajuden a millorar hàbits personals

"No es tracta només d'interactuar amb els altres, sinó també de com les nostres relacions i habilitats socials **influeixen en** la nostra **motivació**, **compromís** i **capacitat per mantenir** hàbits saludables ."

Comunicació Assertiva

Empatia

Resolució de  
Conflictes

Motivació i suport  
social

Autocontrol

Persuasió positiva

Capacitat per demanar  
ajuda i delegar

Desenvolupar certes habilitats socials ens pot ajudar a **mantenir-nos enfocats**, **obtenir suport** i **ser més efectius** en la construcció d'hàbits que ens beneficiaran a llarg termini .

Què  
aconsegurem?

Identificar i utilitzar  
habilitats socials per  
a la millora dels  
nostres hàbits  
personals

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)