

EC 361

Adapta't a la flexibilitat laboral 2.0

Arnau Gasull

Què aprendrem?

- ✓ Què significa la competència de Flexibilitat (i Gestió del canvi) avui en dia
- ✓ La importància de desenvolupar la competència en el món laboral 2.0 VICA
- ✓ Metodologia per a ser flexible
- ✓ Com alinear el patró mental i l'emocional per a ser flexibles
- ✓ Relacionar voluntat amb acció per gestionar el cicle Pensaments → emocions → acció
- ✓ Resoldrem dubtes i preguntes

Flexibilitat laboral 2.0

“Ser flexible en l’entorn actual 2.0 significa saber adaptar-se amb facilitat i rapidesa, mostrant una bona predisposició d’escolta i acció davant de punts de vista o elements externs diferents.

Demana estar disposa/da a revisar idees i canviar conductes per respondre eficaçment davant reptes i imprevistos del dia a dia laboral”

Conceptes

- ✓ Flexibilitat vs canvi vs adaptació
- ✓ El “canvi de xip” i la gestió emocional
- ✓ El mapa i el territori de la PNL: entendre els punts de vista i obrir-se al desconegut
- ✓ Idees i pensament curt vs llarg
- ✓ Flexibilitat i multitasca
- ✓ Aprendre a dir que “sí” vs “no”
- ✓ Conducta flexible apropiada

Exercici 1: la meva autobiografia de flexibilitat



Exercici 2: El model U de Otto Scharmer



Exercici 3: Pla d'acció de la flexibilitat

Propòsit:

Objectiu de canvi	Accions flexibles	Raons per fer-les	Benefici

Barcel
Activ



**Ajuntament de
Barcelona**



**Barcelona
Activa**

barcelonactiva.cat