

DE LA EPUIZARE LA ENERGIE LA JOB –

SAU CUM SĂ CREĂM UN MEDIU CARE SĂ NE ÎMPLINEASCĂ

26.01.2020



„Eu cred că adevărata criză cu care se confruntă
omenirea acum, nu este economică,
ci una relațională, care ne costă foarte mulți bani.“
Jacques Salomé

Ne punem întrebarea cu cât vindem cele 8 ore de muncă, dar nu ne întrebăm și cât ne costă cele 8 ore pe care le petrecem zilnic la serviciu. Dacă avem 8 ore pline de creativitate, stimulare, autonomie, relațiile profesionale vor fi pozitive, în caz contrar apar frustrări și insatisfacții care se repercutează mai ales asupra vieții personale.

Organizația poate fi un loc plin de creativitate, unde putem întâlni pe cineva care să ne ajute să evoluăm, dar poate fi și un loc plin de conflicte, neînțelegeri, sabotaj și suferință. Toate acestea din urmă apar din cauza lipsei de înțelegere a felului în care funcționează tipurile de relații dintr-o organizație.

Tocmai de aceea propunem un atelier bazat pe Metoda ESPERE®, care să vă ajute să înțelegeți cum putem evita neînțelegerile și tensiunile din relațiile profesionale.

În îndelungata și bogată sa practică de formator în relațiile umane, Jacques Salomé, psihosociolog francez a observat cele mai comune mecanisme de comunicare care ne provoacă frecvent suferința. El a dezvoltat Metoda ESPERE®, care permite dezvoltarea relațiilor sănătoase, vii și creative.

Într-o manieră dinamică și interactivă, vom porni de la întrebările și cererile concrete ale participanților, care vor descoperi într-un timp scurt modalități simple și eficiente de a comunica și relaționa cu colegii.

Objective

La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:

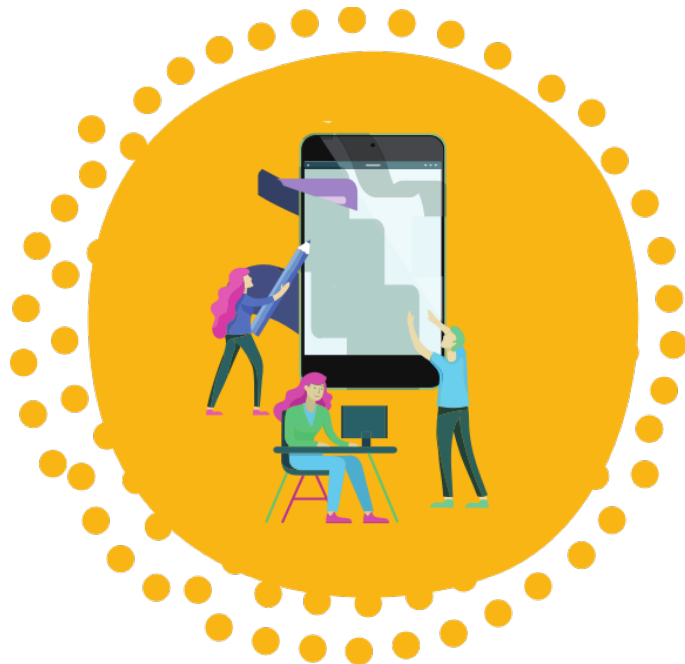
-  *Cunoască ce înseamnă și ce impact are sistemul SAPPE în relațiile de la job și un numai;*
-  *Conștientizeze responsabilitățile pe care le avem în relații pentru a le păstra sănătoase;*
-  *Descopere și să exerseze reguli de igienă relațională esențiale pentru a ieși din reacțional;*
-  *Găsească soluții legate de dificultățile concrete cu care se confruntă în relațiile profesionale;*
-  *Cunoască mai bine membrii echipei și să poată contribui la crearea unui climat relațional organizațional sănătos.*

Sistemul antirelațional SAPPE

Ce înseamnă SAPPE și cum se manifestă în relațiile noastre:

-  *Sistemul antirelațional SAPPE domină astăzi majoritatea relațiilor (“am fost hrăniți la biberonul antirelaționat” - spune Jaques Salome).*
-  *Este un sistem bazat pe comenzi, pe amenințări directe sau indirecte, devalorizări, descalificări, culpabilizări etc.;*
-  *Efectele pe termen lung sunt neîncrederea în sine, îndoiala, dependența, reacții de supunere/ opoziție, violențe și autovolențe, precum și afectarea nevoilor relaționale (de a spune, de a fi ascultat, recunoscut așa cum sunt, de a fi valorizat etc.);*





Cum ieșim din reacțional și trecem în relațional



Mesaje cadou vs mesaje toxice;

Reguli și instrumente pentru a evita terorismul relațional:

Ascult ce trăiesc;

Vorbesc despre mine;

Folosesc confirmarea;

Pentru mesajele toxice folosesc “pubela relațională”



Aplicații practice.



Procesul

În cadrul acestui workshop se lucrează concret pe situațiile participanților folosind instrumentele specifice metodei ESPERE (vizualizarea, eșarfa relațională, bastonul cuvântului, lucrul pe dificultățile concrete, jocuri de rol etc).

Durata – O zi, un modul durează 3-4 ore.

Muṭumim.