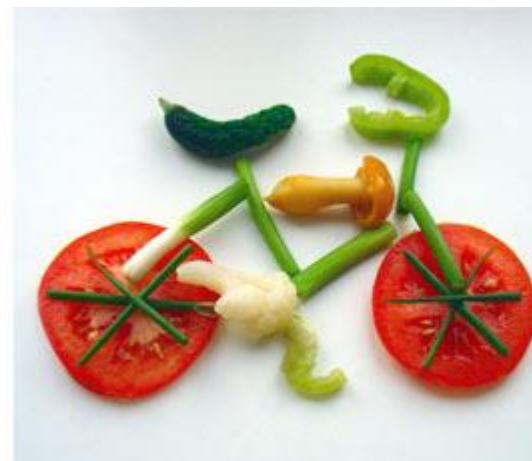


Com iniciar i sostenir de manera efectiva un canvi en hàbits saludables dins les organitzacions



www.nutrimsalut.com



Treballar sobre la percepció

“Hi ha alguna cosa que et trastorna a tu i en canvi no trastorna a una altra persona. això vol dir que la causa del trastorn no és a la realitat objectiva, sinó a la manera de percebre-la... canvia la percepció i canviaràs la reacció”

Tony de Mello.

(Carlos G. Vallés S.J. - Liger de Equipaje. Santander: Sal terrae, 1987)

Disposicions actitudinals per al canvi

- **DETERMINACIÓ:** Per a encaminar-se cap a objectius valuosos
Vull fer (gairebé 100% en situacions d'emergència)
- **ESTABILITAT:** Per a connectar-se amb l'aquí i l'ara
És el moment adequat?
- **OBERTURA:** Per a interactuar amb els altres
Què necessito dels altres?
- **FLEXIBILITAT:** Per a **crear i innovar**
- **ZEN:** Serenitat que comporta l'**equilibri** de las quatre anteriors

Comentaris reals escoltats

- Aquesta empresa passa molt de la gent, no t'escolten, no et tenen en compte, i després fan cursos de gestió de l'estrès per rentar-se la cara.
- Tenim un salari baix i es gasten els diners en cursos de risoteràpia. A sobre he de riure?
- Fan un ERO i després et paguen un curs de meditació, serà perquè et centris en tu mateix i deixis d'assabentar-te del que estan fent?
- Ara si no ets saludable, no ets dels seus. La salut s'ha convertit en una ideologia.
- Jo si faig meditació m'estresso més.
- Promoció de la salut sí, imposició no.

No observable

Observable

Necessitat

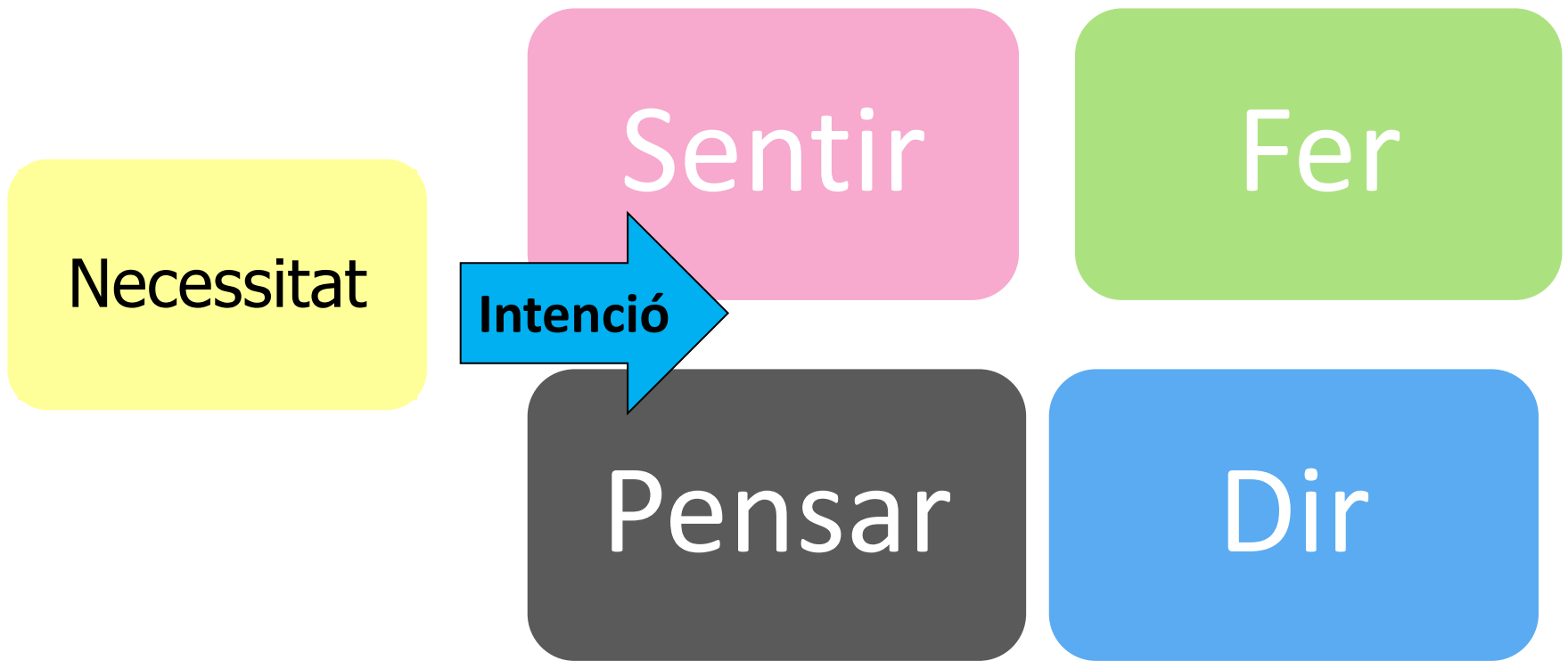
Sentir

Fer

Intenció

Pensar

Dir



RECEPTOR



EMISSOR



La piràmide del canvi: de la conducta als valors

Conducta (Jo faig...)

Coneixements (Jo sé...)

Capacitats (Jo puc)

Creences (Jo crec...)

Valors (Jo valoro...)

Identitat (Jo sóc...)

Transpersonal (Jo pertanyo...)

Exemple de la piràmide

- Jo fa tres mesos que he deixat de fumar.
- Jo fa tres mesos que he deixat de fumar.
- Jo sé que hi ha estudis rellevants que indiquen que fumar perjudica greument la meva salut.
- Jo sé que quan fumo em relaxo i em sento molt bé.
- Jo tinc la capacitat de deixar de fumar, el meu cos i el meu cap estan preparats per a això.
- No em puc creure que porti tres mesos, jo mai no aconseguixo res del que em proposo.
- Jo crec que quan porti uns quants mesos més em sentiré molt millor que mai tant física com psicològicament.
- Jo crec que per fumar 5 i 6 cigarretes al dia, tampoc no passa res.
- Jo valoro la meva salut.
- Jo valoro molt els meus moments de relaxació i de sentir-me bé.

Valors

Aprenentatge

Benestar

Coherència

Compromís

Equilibri

Humilitat

Perseverança

Respecte

Salut

Altruisme

Suport

Bellesa

Estètica

Independència

Llibertat

Plaer

Viure bé

Gemma Prats Molner

gemma.prats@nutrimsalut.com



www.nutrimsalut.com



Comte Borrell 143



nutrim@nutrimsalut.com



@nutrimsalut



934 515 618