

Programa para los miembros del equipo

Serveis Socials IMAS

Meta de la intervención:

¿Cómo optimizar la interacción social?

- Taller basado en „El Trabajo de Byron Katie“
dirigido a equipos de trabajo –**

¿Qué aprenderán los profesionales en un taller del Trabajo de Byron Katie?

He aprendido muchas cosas en la escuela y en la universidad. Para mi lo más importante y lo que ha cambiado mi vida por completo, lo encontré cuando tenía ya 30 años.

Que es lo más importante para mi?

- La relación conmigo misma y la gente que me rodea. –

En mi experiencia para poder interactuar de una forma positiva a nivel social – sean colegas, jefes, equipos, clientes, familiares, hijos, pareja... – se necesita como base una relación positiva con uno mismo y herramientas para poder interactuar con los demás.

¿Qué es lo que caracteriza una relación positiva conmigo y con los demás para mí?
La respuesta está en cada uno. Puede contestar las siguientes preguntas:

- ¿Me quiero y me acepto a mi misma?
- ¿Puedo interactuar con los demás sin miedo y sin presión?
- ¿Puedo decir „sí“ y „no“ honestamente?
- ¿Me he liberado de la búsqueda de la aprobación de los demás?
- ¿Soy capaz de solucionar conflictos en mi y con los demás?
- ¿Estoy en paz con el pasado?
- ¿Tengo miedo al futuro?
- ¿Muchas veces me siento nerviosa/o?
- ¿Me cuesta relajarme?
- ¿Me siento agotada/o?
- ¿Tengo miedo a que los demás me critiquen?
- ¿Tengo tendencia a juzgar a los demás aunque no quiero hacerlo?

Este cuestionario podría ser más largo... sirve para dar una idea que es lo que puede cambiar cuando empezamos a entender realmente como funciona nuestra mente y como podemos cambiar el enfoque de una manera radical. Así podremos poner fin al sufrimiento y la resistencia, y vivir en paz con lo que suceda a nuestro alrededor.

Siento ilusión por compartir algo que me ha liberado de mucho sufrimiento.

¿Que aprenderán los participantes en un taller del „Trabajo de Byron Katie“?

- una herramienta altamente eficaz para disminuir el estrés mental
- un método para cuestionar creencias limitantes
- un método con el cual cada uno después del taller puede seguir por su cuenta
- un método, en que los profesionales que han asistido al taller después del taller se podran apoyar en equipos de a dos
- hacerse responsable de uno mismo
- enfocarse 100 % en los asuntos propios y crecer como persona y colega
- comunicar con claridad sin miedo
- aceptar una crítica como un regalo en vez de un ataque
- calmar la mente
- parar de proyectar hacia los demás y encontrar puntos ciegos en uno mismo
- mejorar la relación con uno mismo y los demás
- resolución de conflictos
- como cambiar perspectivas con facilidad y ampliar puntos de vista

¿Qué es „El Trabajo de Byron Katie“?

- Otra manera de ver el mundo – otra manera de actuar en el mundo -

Los participantes del taller experimentarán cómo los cambios de perspectiva cambian radicalmente tu percepción y el estado de ánimo.

"Nada es verdad, nada es mentira, todo depende del cristal con que se mira".

- Una herramienta poderosa para explorar nuevas perspectivas –
-
- „Nuestras emociones no son un resultado de lo que ocurre, sino son el resultado de lo que pensamos sobre lo que ocurre. Es importante darnos cuenta que como nos sentimos depende de nuestra manera de pensar. Siendo consciente de eso, Usted puede tomar las riendas de su vida en vez de estar dominado/a por lo que ocurre.“

Prof. Arnold Lazarus, terapeuta de la conducta

El Trabajo (The Work) es un sencillo y, a la vez, poderoso **proceso de indagación** que enseña a identificar y cuestionar los pensamientos causantes de todo el sufrimiento en el mundo. Es una manera de entender qué te está doliendo, y de enfrentar la causa de tus problemas con claridad.

Las personas que hacen El Trabajo de forma continuada generalmente reportan resultados que van a transformar su vida:

- **Alivio de la depresión:** Encontrar resolución, y hasta felicidad, en situaciones que alguna vez resultaban debilitantes
- **Disminución del estrés:** Aprender a vivir con menos ansiedad o miedo
- **Mejora en relaciones:** Experimentar una conexión e intimidad más profunda con tu pareja, tus padres, tus hijos, tus amistades y contigo mismo
- **Menos ira:** Comprender lo que te produce enojo y resentimiento, y volverte reactivo con menos frecuencia y menos intensidad
- **Aumento de claridad mental:** Vivir y trabajar más efectiva e inteligentemente, y con integridad
- **Más energía:** Experimentar un nuevo sentido de vigor y bienestar continuos
- **Más paz:** Descubrir cómo convertirte en un “amante de lo que es”

Para más información: <http://thework.com/sites/thework/espanol/>

¿Quién puede aplicar El Trabajo?

„El Trabajo de Byron Katie“ es un metodo con el cual cada persona puede identificar y cuestionar los pensamientos y las creencias que nos causan estres y sufrimiento - no importa la edad, el nivel de educación o las circunstancias de la vida.

¿Qué se necesita para hacer El Trabajo?

Lo único que se necesita es la disponibilidad para aprender algo nuevo, papel y un bolígrafo. El Trabajo se puede hacer de a dos, en grupos e incluso solo/a.

Contenido de los talleres:

I. Módulo:

Primer día:

- Breve introducción teórica al Trabajo de Byron Katie
- Parte práctica:
 - o Mi receta personal para ser feliz al final de la formación
 - o Inventario personal – los ámbitos de mi vida
 - o ¿Cómo identificar creencias limitantes/ estresantes?
 - o Colección de creencias limitantes/ estresantes en el día al día laboral
 - o ¿Como cuestionar creencias limitantes/ estresantes?
 - o Demo de cómo funciona El Trabajo
- breve parte teórica:
 - o la tarjeta amarilla – como facilitar a un cliente con las cuatro preguntas
- Parte práctica:
 - o Los participantes se facilitan uno a otro con la tarjeta amarilla
 - o Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas
- breve parte teórica:
 - o Cambios de perspectivas: las inversiones y como hacerlas
 - o los tres asuntos y como mantener el enfoque en mis asuntos propios y actuar de una forma más eficaz
 - o aprender a detectar interpretaciones, juicios, suposiciones y diferenciar entre lo que es y lo que yo creo que es real
 - o Espacio para intercambio, preguntas y respuestas

Segundo día:

- Breve parte teórica:
 - o aprender a observar pensamientos y disminuir el estrés mental
 - o la diferencia entre pensar y creer
- Parte práctica:
 - o Practicar a cuestionar pensamientos sobre los demás,

- ¿De quién me quejo? ¿A quién no he podido perdonar? ¿Quién me hace enfadarme o quién me confunde?
 - Introducción a la hoja „Juzgar a tu próximo“
 - Demo de como facilitar a un cliente con la hoja „Juzgar a tu próximo“
 - Filtros de percepción: como las creencias limitan nuestra capacidad de percibir
- Breve parte teórica:
- Introducción a la hoja „Una creencia a la vez“ – como autofacilitarme a mi mismo en casa
 - Despedida: Resumen grupal, material a seguir: página web del Trabajo en español, lista de literatura, La Helpline

Ejercicios a seguir para los que quieran, de una forma voluntaria, hasta el próximo taller:

- Seguimiento gratuito: Cambio de percepción y perspectivas:
Trabajo diario de la carencia al la gratitud – la lista de la gratitud
- Compartir en un grupo cerrado de los participantes y la docente: Tres ejemplos diarios como he incorporado lo aprendido en mi vida diaria

II. Módulo:

Primer día:

- Breve parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias sobre lo aprendido del módulo I
 - Repaso de „Mi receta personal para ser feliz al final de la formación“
 - Introducción a la „Guia para facilitar el Trabajo de Byron Katie“, las sub-preguntas
- Parte práctica:
 - Colección de pensamientos limitantes: Estado de felicidad y que pensamientos me impiden ser feliz?
 - Practicar la facilitación con un pensamiento que me impide ser feliz
 - Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas

- Breve parte teórica:
 - Los 7 principios éticos para facilitadores

- Parte práctica:
 - Practicar la facilitación con un pensamiento que me impide ser feliz respetando los principios para facilitadores
 - Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas

Segundo día:

- Parte práctica:
 - Ejercicio „Palomitas“: Investigación grupal de un pensamiento estresante.“

- Breve parte teórica:
 - Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas referente a los 7 principios
 - Técnica de feedback basado en El Trabajo de Byron Katie: Dar y recibir feedback: Lo que para mi no funciona, lo que para mi funciona
 - Diferenciar entre el comportamiento y la persona en si

- Parte práctica:
 - Cómo facilitar a un cliente a rellenar la hoja “Juzga a tu próximo”, las diferencias entre las partes 1-6.
 - Practicar a facilitar a rellenar la hoja
 - Facilitación incluyendo feedback de un observador
 - La receta para ser feliz para cada cliente
 - encontrar la fuerza propia en uno mismo y hacerse responsable de uno mismo
 - Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas: Oferta de practicar “La receta para ser feliz” – compartiendo los ejemplos en grupo para los que quieran

III. Modulo:

Primer día:

- Breve parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias con lo aprendido del módulo I y II
 - Repaso de „Mi receta personal para ser feliz al final de la formación“
 - El regalo de la crítica: Como enfocar una crítica de una forma totalmente nueva
 - Dominar el „Feedback“: Crecer através de la crítica

- Parte práctica:
 - Practicar a recibir críticas
 - Comprender el punto de vista del otro
 - Encontrar puntos ciegos en uno mismo
 - Aumentar el autoconocimiento
 - La liberación através de la crítica
 - Vivir sin miedo

- Breve parte teórica:
 - La causa de todo el estrés: Creer – sentir – actuar – obtener
 - Que tengo que creer para poder actuar de esta manera?
 - Encontrar convicciones subyacentes que me limitan y cuestionarlas

- Parte práctica:
 - Cuestionar una convicción subyacente y recibir feedback como facilitador
 - Espacio para intercambiar experiencias con el regalo de la crítica, preguntas y respuestas

Segundo día:

- Espacio para intercambiar experiencias con el regalo de la crítica

- Breve parte teórica:
 - como dejar el victimismo y reaccionar con claridad y transparencia hacia los demás

- Dónde estoy, es dónde quiero estar: Poner fin al „Debo, debería“ y vivir el „quiero y puedo“
- parte práctica:
 - Mi lista: Debería....
 - Facilitación mútua de una creencia basada en los 7 principios
- Breve parte teórica:
 - Comunicación auténtica: Aprender a decir honestamente si y no
 - diferenciar entre la realidad y la interpretación – dejar de sufrir por conceptos mentales
- parte práctica:
 - no puedo decir „no“, porque....
 - Colección de pensamientos limitantes
 - Facilitación mútua de una creencia basada en los 7 principios y recibir feedback como facilitador
- Breve parte teórica:
 - Escuchar literalmente
- parte práctica:
 - Más allá de la interpretaciones... qué queda? Ejercicio de a dos: Escribir un nota periodística minimalista sin historias
 - Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas: Oferta de practicar “No debería” en casa – compartiendo los ejemplos en grupo para los que quieran

IV. Módulo:

Primer día:

- Breve parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias con lo aprendido del módulo I, II, III
 - Resolución de conflictos con El Trabajo de Byron Katie
- Parte práctica:
 - Escribir una hoja sobre un compañero de trabajo
 - Facilitación mutua el uno sobre el otro
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas

- Breve parte teórica:
 - o el miedo y la vergüenza: conceptos sobre el futuro y el pasado
 - o cómo poner fin a las creencias del miedo: Lo peor es solo un pensamiento

- Parte práctica:
 - o Demo: Facilitación sobre el miedo
 - o Facilitar a alguien sobre el miedo: Qué es lo peor? Y cómo lo peor puede ser lo mejor?
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas

Segundo día:

- Breve parte teórica:
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas sobre el miedo, la vergüenza y la resolución de conflictos
 - o Comunicación clara y afectiva
 - o Evitar las justificaciones y explicaciones
 - o Escuchar con el corazón abierto y captar el motivo detrás de las palabras

- Parte práctica:
 - o Alcanzar metas con el trabajo de Byron Katie: No se trata de soplar viento a la vela, sino de levantar el ancla.
 - o Qué pensamientos me impiden lograr mis metas?
 - o Colección de pensamientos estresantes
 - o Facilitación mutua recibiendo feedback como facilitador

- Breve parte teórica:
 - o La inversión llevada a la práctica
 - o Intercambio de experiencia, preguntas y respuestas: Oferta de practicar “La inversión llevada a la práctica” en casa – compartiendo los ejemplos en grupo para los que quieran

V. Módulo:

Primer día:

- Breve parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias con lo aprendido del módulo I, II, III, IV
 - Repaso de „Mi receta personal para ser feliz al final de la formación“
 - Encontrar la paz en el aquí y ahora
 - La diferencia entre el estado del observador y estar involucrado personalmente y identificado con mi historia

- Parte práctica:
 - Trabajar con los 4 „prompts“: 1. Eso significa que..., 2. Y lo peor de eso es..., 3. Cómo tendría que haber sido? 4. Cuál sería mi beneficio?
 - Hacer un coaching con los 4 prompts y cuestionar un pensamiento limitante

- Breve parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - Qué o cómo es un buen facilitador?

- Parte práctica:
 - Ejercicio de a dos
 - Encontrar el estado desde el cual soy un buen facilitador
 - Facilitación mutua desde este estado
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas

Segundo día:

- Breve parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - Colección de pensamientos estresantes con respecto al tiempo después de la formación, dificultades que pueden surgir, miedos etc.

- Parte práctica:
 - Ejercicio „Palomitas“: Investigación grupal de un pensamiento estresante.“
 - Evaluación

- Breve parte teórica:
 - o ¿Cómo implementar los 7 principios para facilitadores en mi vida y en mi trabajo?
- Parte práctica:
 - o La carta para mi mejor amigo: Transmisión de lo aprendido al futuro
 - o El estado actual de cada participante: Inventario personal – los ámbitos de mi vida
 - o Mi mejor consejo para ti
 - o Despedida

Metodología:

El taller tiene una parte teórica y una mayor parte práctica en la cual los participantes interactuarán con diferentes ejercicios para practicar lo nuevo el uno con el otro.

Horario:

Jueves y viernes:

09:00 – 14:00 dos días consecutivos

Sobre la docente:

Kerstin Esser



- Miembro como coach y entrenadora del IFAPP Berlín (Instituto para la psicología positiva aplicada) desde el 2010 al 2016 – www.ifapp.de
- Certified Facilitator The Work of Byron Katie (ITW, Ojai, Estados Unidos) - 2014
- Coach El Trabajo de Byron Katie (VTW Alemania) - 2012
- NLP Master IFAPP Berlín - 2010
- NLP Practitioner IFAPP Berlín - 2009
- Master Asesoramiento Psicológico (ILS) - 2006
- Marketing, Venta, Asesoramiento de clientes comerciales en el sector turístico 1999 – 2009
- Master en gestión de empresas (IBS Lippstadt) – 1999
- Autora del Blog de www.kerstin-esser.com y www.thework-seminare.de
- trabajadora honorífica en la Helpline del Institute for the Work of Byron Katie (línea de teléfono gratuita a nivel mundial para ofrecer primeras ayudas a personas con estrés mental)
- trabajadora honorífica en la directiva de la asociación VTW/ Berlin para la educación y la formación
- vive y trabaja en Mallorca desde el 2011 impartiendo talleres semanales intensivos y trabajando como coach para ejecutivos y particulares