

PRAL ©: PROGRAMA DE REPRESA D'ACTITUDS LABORALS

EQUIP ASSOPER: Isabel Mas i Sauri i Cristina Martínez Fafian
info@assoper.es assoper@agatex.es
www.assoper.es

RESUM

Aquest programa de formació emocional, que em desenvolupat a ASSOPER, en concret tracta de restituir les actituds i energia inicials del treballador, ja que és un procés natural que es desgasta amb el temps, la rutina, els canvis personals, etc; i proveir-lo de recursos per conèixer la naturalesa humana i millorar la gestió de les seves emocions. Volem millorar la salut de les nostres empreses a través de la formació emocional dels treballadors.

A partir d'un programa formatiu de 4 cicles de 3 mòduls cadascú (en total 180h), sobre formació emocional professional aconseguim el resultats: Millora de la salut emocional de l'empresa; Canvis proactius en les actituds dels treballadors; Conciliació entre vida personal i laboral; Entorn de motivació, responsabilitat i iniciativa,... etc.

INTRODUCCIÓ

Assoper es dedica a ajudar les persones en el seu desenvolupament professional i personal, utilitzant com a eina principal la **formació**.

En la secció de **formació continuada** per empreses, institucions, centres escolars, sanitaris, etc., el nostre valor afegit és promoure la *formació emocional professional*, per no ser víctimes de la desmotivació, l'absentisme, les males relacions o l'estrés.

A la nostra secció de **formació ocupacional**, per ajuntaments, consorcis, entitats, associacions, etc., ofereix una formació de qualitat per ajudar als alumnes a ampliar la seva formació, renovar-se, canviar o iniciar la seva carrera professional. Al llarg de la nostra experiència, ens hem especialitzat en el *sector socio-sanitari, l'atenció a la gent gran i els col·lectius de difícil inserció laboral*. Els nostres tècnics treballen per gestionar la programació, els docents, els continguts, les pràctiques, etc., innovant especialment en els temes transversals de prevenció de riscos laborals, sensibilització mediambiental i d'igualtat. Des de 2007, Assoper és **empresa licitadora de la Diputació de Barcelona** i centre homologat per Barcelona Activa.

L'àrea de **serveis** contribueix a posar en contacte empreses, professionals, alumnes i altres entitats, a través de la nostra borsa de treball, facilitant així la inserció o el canvi laboral.

FILOSOFIA

A ASSOPER, volem Simplificar la vida i és per això que treballem des de la Senzillesa, el Sentit comú, la Flexibilitat, la Confiança, la Humanitat, el Respecte i la Creativitat.

Contribuïm en l'Educació i Millora de les Actituds i els Hàbits, acompanyant les persones en el camí cap a una vida més Saludable.

Treballem per professionalitzar el Sector Social, dignificant les professions relacionades amb el tracte, la cura i l'educació de les persones.

Motivem i estimulem una cultura empresarial basada en l'Ètica, el Civisme, la Convivència i la Tolerància.

Tractem de construir tots els nostres projectes des del Creixement Emocional.

PLANTEJAMENT

A Assoper tenim en compte que la gent que treballa a la nostra empresa canvia amb el pas del temps. És un procés natural: el desgast de l'equip, la rutina, l'acomodament, els canvis familiars, emocionals, vitals... les competències hi són, però a vegades es deterioren.

La majoria d'aquests processos provoquen un "relaxament" d'aptituds i actituds en la nostra feina, responsables del 80% de l'absentisme laboral i sovint també del baix rendiment.

Us ajudarem a reprendre-les.

JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

Quan una persona entra nova a una feina, si li preguntem als seus companys com els agradaria que fós, de 10 coses que diran, només una estarà relacionada amb els coneixements del lloc de treball. La resta, serà per exemple, que sigui bon/a company/a, fàcil de parlar-ne, divertit/da, alegre, responsable, positiu/va, etc. En general, coses que tenen a veure amb una bona gestió d'emocions. Aquí rau la importància d'un bon clima a la feina i a l'hora de trobar-ne una de nova, en situació de desocupació. És per això, que intentem també incloure aquests temes en els cursos ocupacionals que l'empresa fa pels ajuntaments. Serà fàcil a més, tenir recursos suficients per entendre millor les diferències culturals, de creences o de gènere, ja que l'autoconeixement i l'autoconfiança ajuden a gestionar les pors davant situacions desfavorides.

D'altra banda, fa 20 anys ningú imaginava que l'estrés pogués afectar la producció, que els canvis en la vida personal creessin al·lèrgies, que la incapacitat per gestionar les pròpies emocions produís úlcers gastrointestinals o que la manca de relacions comunicatives sanes a la feina causés depressions. Així, l'empresa pateix una sèrie de trastorns de "nova creació" que causen baixes laborals, absentisme, baix rendiment, desídia i alta rotació, que es poden pal·liar amb la formació emocional.

DESTINATARIS

Els col·lectius a atendre pertanyen als llocs de treball de línia base de les empreses, que solen ser els menys qualificats, amb menys possibilitats de canvi de feina i amb més dificultats de conciliació familiar i laboral.

D'altra banda, tenim dos tipus d'incidència en els col·lectius desfavorits:

Incidència directa: Ajudem amb aquest projecte a donar més recursos de gestió emocional, a col·lectius amb baixes qualificacions, dones majors de 45, persones amb discapacitat, immigració i persones amb risc d'exclusió social, ja que són els que habitualment es destinen als llocs de treball de línia base de les empreses; millorant-ne a més la seva ocupabilitat i habilitats socials.

Incidència indirecta: Aquest projecte també opera un canvi intern d'actituds, competències, motivació, il·lusió, etc. en totes les persones que hi participen, per tant, afavoreix també els moviments de mercat laboral i la motivació per fer el canvi de sector, ja que en sentir-se més segurs amb sí mateixos gestionen millor les pors al canvi.

OBJECTIU

L'objectiu del programa **PRAL** és restablir i renovar actituds, hàbits, comportaments, capacitats i energia. El mitjà adient per aconseguir-ho és utilitzar la formació d'habilitats personals i socials, juntament amb la creació d'un pla d'acció personal.

Objectiu general:

Millorar la salut de l'empresa a través de la formació emocional professional

Objectius específics:

- Disminuir el desgast físic i psíquic dels empleats, ajudant a gestionar una vida familiar i personal nutritiva per estar en forma i integrar tensions i canvis en el món laboral
- Reduir la complexitat de les relacions que s'hi donen
- Fixar un compromís de canvi, a través d'un pla d'acció personalitzat
- Canviar les actituds i millorar les competències professionals per la millora de l'ocupabilitat
- Fomentar el desenvolupament d'organitzacions sanes amb persones psicològicament positives, resistents, compromeses, creatives i flexibles, per contribuir a l'augment de la productivitat.

PROCÉS

PRIMERA PART

- Presentació del PRAL i realització del “Qüestionari Per L’empresari”
- Configuració del Pre-programa
- Sessió informativa gratuïta pels empleats i realització del “Qüestionari PRAL pel treballador”
- Modificació del Pre-programa si s’escau

SEGONA PART

- Configuració del calendari de la formació, assessorament en bonificacions i tramitació si s’escau
- Impartició de la formació
- Valoració de la formació pels participants
- Informe de la formació
- Sessió de seguiment als 3 mesos per avaluar resultats

RESULTATS

Millora de la salut emocional de l’empresa
Canvis proactius en les actituds dels treballadors
Conciliació entre vida personal i laboral
Entorn de motivació, responsabilitat i iniciativa
Recuperació de l’energia, el ritme laboral i les aptituds inicials
Apropament de l’empresari a la realitat dels treballadors
Disminució de l’absentisme i les baixes laborals
Increment del rendiment i l’eficiència
Augment de la qualitat de vida dels treballadors
Inversió en canvi social

INDICADORS DE RESULTATS

- Índex de salut emocional inicial i final
- Índex base d’expectatives
- Índex valoració formació de participant
- Índex de satisfacció empresari
- Índex seguiment canvi participant
- Índex seguiment canvi empresari
- Nivell d’assistència
- Exemples de propòsits dins dels plans d’accions dels participants (anònim)
- Informe de l’alumne quantitatiu, qualitatiu i amb recomanacions individuals (opcional)
- Informe final de l’acció formativa

MÈTODE

Els experts que s'encarreguen del programa PRAL utilitzen una metodologia activa, basada en l'aprenentatge interpersonal per adults. La reflexió i discussió de casos reals i la vivència de situacions simulades, ens porta a construir un pla d'acció personalitzat.

Igual que el programa, aquesta metodologia és flexible i canviant en funció de les necessitats del grup.

Després d'un període d'assentament de l'aprenentatge, es realitza una trobada de seguiment (aprox. 3 mesos) on s'avaluen els resultats del pla d'acció, dubtes sorgits i noves necessitats al grup.

EQUIP

Els professionals d'Assoper pertanyen a diverses especialitats dins el camp de les habilitats socials i emocionals.

Psicòlegs, pedagogs, sociòlegs, actors, psicopedagogs i educadors (tots ells en actiu en les seves professions) combinen els seus esforços per cobrir les nostres necessitats en l'àmbit de la formació continuada.

DESCRIPCIÓ DELS MÒDULS (15 hores cadascú)

Anàlisi de canvis personals

Reflexió sobre els canvis soferts a la vida personal que afecten negativament la vida laboral i/o la salut del treballador.

Millora de les relacions amb l'equip

Com millorar el clima de cooperació i les relacions que s'estableixen amb l'equip de treball

Motivació i creixement personal

Com retrobar la il·lusió, l'energia i la motivació per la feina i conciliar-ho amb els objectius personals.

Autoconeixement i autoestima

Reflexió sobre quin era el punt de partida i quin és actualment. Conèixer com em relaciono amb mi i amb els altres.

Canalització emocional

Reflexió sobre el procés de diàleg intern, els efectes fisiològics que se'n deriven i com gestionar les pròpies emocions.

Tenir cura dels nostres hàbits

Conèixer com la connexió "cos i ment" ens afavoreix o no, en funció dels nostres hàbits a la vida personal i laboral.

Pensament positiu i crisis

Reformulació del diàleg amb mi mateix, reconeixement de les etapes personals i retrobament d'objectius.

Relacions de dependència

Reflexió sobre el tipus de relacions que es donen en l'entorn laboral i efectes desfavorables en les relacions de dependència amb els altres.

Comunicació interpersonal responsable

Tècniques comunicatives referents a la responsabilitat en la comunicació, l'empatia i l'assertivitat.

Gestió de l'agressivitat i tractament del conflicte

Com canalitzar l'agressivitat pròpia i gestionar la dels altres per al tractament de conflictes a la feina.

Aprendre a prendre distància

Reflexió sobre la importància de posar distància emocional a la feina, sense “robotitzar-nos” i com afrontar els símptomes que se’n deriven.

Intel·ligència emocional pràctica

Com utilitzar allò que ens fa persones per començar el camí que ens portarà a aconseguir el benestar.

MÒDULS COMPLEMENTARIS

- Canvi organitzacional: de la paràlisi al creixement
- El bloqueig emocional en la organització del temps
- Alertes positives i negatives generades per l’estrés
- Diversitat cultural i integració dins l’empresa
- La mediació i la negociació
- Cultura organitzacional: el cor de l’empresa
- Preparació emocional per la planificació estratègica eficaç
- Intel·ligència emocional aplicada a les vendes
- PEV: Programa d’Estimulació a les Vendes
- Coaching per directius
- Comunicació emocional intra i interpersonal
- Automotivació i recuperació de l’energia
- Autoconeixement i autoconfiança
- Millora de les relacions en l’equip de treball
- Pensament positiu i crisi
- Tractament del conflicte i mediació
- Relacions de dependència i jocs psicològics a la feina
- Anàlisi de canvis i conciliació d’objectius
- La recerca del benestar i els hàbits saludables
- Intel·ligència emocional pràctica

CONCLUSIONS

El projecte té projecció al llarg del temps i és extensible a totes les empreses de diferents sectors. Perseguiu la maduració emocional del quadre empresarial i la millora de les relacions interpersonals de la nostra comunitat social, influint en la gestió d’emocions i relacions dels treballadors de les empreses eternament oblidats en formació actitudinal i d’habilitats socials i creant d’aquesta manera un canvi qualitatiu important en les seves vides.

BIBLIOGRAFIA PRAL

-
- Haanel, Charles F. (2007) *“La llave maestra. 24 lecciones para alcanzar el éxito y la prosperidad”* Barcelona: Ediciones Obelisco.
 - Huete, L (2006) *“Construye tu sueño”*. Madrid: LID Editorial Empresarial.
 - Harvard Business School Press (2006) *“Cómo gestionar el cambio para reducir la resistencia”*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
 - Nardone, G., Mariotti, R. Milanese, R. y Fiorenza, A. (2005) *“Terapia estratégica para la empresa. Soluciones en tiempo breve para resolver problemas en las organizaciones”*. Barcelona: RBA Libros.
 - Goleman, D (1996) *“Inteligencia Emocional”*. Barcelona: Kairós.
 - Goleman, D (1998) *“Inteligencia emocional en la empresa”*. Barcelona: Kairós
 - Berne, E. (1975) *“Análisis transaccional en psicoterapia”*. Buenos Aires: Ed. Psique.