

EMOCIONS POSITIVES EN LA RECERCA D'OCUPACIÓ

**Isabel Mas Sauri, Sòcia-Fundadora d'ASSOPER i
Cristina Martínez Fafián, Directora de producte d'ASSOPER.**
www.assoper.es / info@assoper.es

Resum:

Estimular noves maneres d'encarar, iniciar o canviar la carrera professional, en perdre la feina, és un dels principals objectius que l'equip d'ASSOPER es planteja en els cursos destinats a les persones en situació d'atur. El veritable repte per la majoria dels nostres alumnes és “imaginar-se fent una altre cosa” i és per això que cal utilitzar les emocions positives com a “agents accionadors”.

Aquest últim any 2009 ha estat especialment dur per molts col·lectius: directius i treballadors s'han vist compartint llargues cues a les oficines de treball. La situació sociolaboral producte de la crisi econòmica i financera del país ha provocat una situació de desocupació de difícil tractament.

La inserció laboral per moltes persones no té bones perspectives a curt termini i la majoria de l'alumnat no tenen definit un projecte professional de futur. Com els podem ajudar? L'exercici del bon humor i la seva utilització saludable, ajuda en gran mesura a afrontar el canvi de carrera professional, puja l'autoestima i transforma les pors en fortaleces.

Objectius:

Ampliar les possibilitats d'inserció en el mercat laboral dels col·lectius en situació d'atur, a través de l'entrenament, descobriment i desenvolupament d'emocions positives, autoconfiança i resiliència.

Exposició:

La situació actual afecta a col·lectius molt heterogenis en relació al nivell formatiu, edat, sector del que prové, etc. i difícils d'encabir en els sistemes tradicionals d'inserció. Una manera d'ajudar als nostres alumnes (a establir un itinerari professional adaptat a les seves possibilitats i grau d'ocupabilitat), és incrementar les seves habilitats personals per tal de preveure, afrontar i canalitzar de manera més saludable i ecològica, les situacions negatives de l'entorn personal i laboral.

Aprendre a incorporar recursos, tècniques i estratègies per tal d'aconseguir un estat de serenitat i benestar personal és un dels reptes més importants que han d'afrontar les persones que tracten d'incorporar-se al mercat laboral actual.

Ens trobem amb un nou paradigma, ja no ens valen les antigues idees per “sortir d’aquesta crisi”. Tampoc valen les tècniques de recerca de feina de sempre. Les creences que tinguem sobre la crisi i la recerca de feina, ens afecta en la nostra relació amb nosaltres mateixos, els altres, l’entorn i la manera d’encarar la situació d’atur: “ja no sóc útil a la societat”, “cada cop sóc més gran”, “em falta formació”, “no tinc suficient experiència”, etc. Tot apunta com un dard enverinat a la nostra autoestima.

Prendre consciència de la realitat actual, revisar les creences, desenvolupar la resiliència i abandonar les pors, són algunes eines vàlides per encarar nous objectius laborals, de manera ecològica. Generar un clima de creativitat i triar la opció de perseguir el benestar personal i laboral és l’alternativa valenta.

Hi ha dues opcions: intimidar-se davant els canvis i quedar-se quiet, o afrontar-los, entendre’ls i bellugar-se amb més rapidesa.

Ésser part del problema o part de la solució?

IMAGINAR-TE DIFERENT

Per estrany que sembli “imaginar-se visquent d’una altra manera” o treballant d’una altra cosa és molt complicat, especialment les persones que porten molts anys treballant en un sector castigat com pot ser el de la construcció i en vistes a que no es tornarà a aixecar fins d’aquí molts anys, ara molts es troben “perduts” en haver de fer un canvi de carrera i de vida, molts en edat ja avançada.

En la nostra tasca formativa, plantejem sempre d’inici el tema dels “agents bloquejadors”: la por al canvi, la baixa autoestima, sentiment de frustració, baixa resiliència, ràbia, enveja, culpa, justificació, victimització, queixa, pensaments tòxics, creences personals negatives, etc. Llavors els acompanyem en la tasca d’aprendre a identificar aquests “agents bloquejadors” i generar “agents accionadors”.

La por al canvi i el desconeixement d’un mateix són dos factors especialment immobilitzadors que bloquegen la capacitat de re-imaginar-se. Quan aquestes persones comencen a veure l’oportunitat, en comptes de la crisi, el repte en comptes de l’amenaça, la transformació en comptes de continuar en la mateixa situació, és quan creix el seu “grau d’ocupabilitat”, que és l’índex amb que es mesuren les possibilitats d’inserció de la persona en el mercat de treball.

GRAU D’OCUPABILITAT

Quins són els “agents accionadors” que incrementen el grau d’ocupabilitat per poder trobar feina?

- Desenvolupar un bon concepte d’un mateix
- Bona autoconfiança,
- Alta resiliència,
- Compromís amb un mateix,
- Objectius clars i focalitzats,

- alegria,
- passió,
- autoconeixement,
- saber motivar-se,
- bones relacions sociolaborals,
- creativitat,
- solidaritat,
- bon humor,
- pensaments positius, etc.

És bàsic per trobar feina avui dia, abandonar allò que ens bloqueja i apuntar-se al carro de les emocions positives.

Mireu un exemple de càpsules formatives que estem impartint a diversos ajuntaments pel col·lectiu d'aturats i que l'Administració considera actualment bàsiques per la inserció laboral, i competències clau:

- Motivació laboral: autoconfiança
- Intel·ligència emocional i èxit professional
- Auto coneixement i recerca de feina
- Reorientació professional dels nous desocupats
- Planificació i organització de la recerca de feina

Mireu també un exemple de mòdul per la recerca d'ocupació, que se suma a les tradicionals tècniques de recerca de feina:

U1.Benestar en el canvi

Perspectiva contextual i de mercat
Pors, inseguretat i resistències
Valoració interna i recerca d'aprovació
La frustració laboral, autocrítica
Desgast professional
La motivació com a font d'energia
El poder de les creences personals

U2.Pensament positiu

Pensaments no adaptatius
Autoconcepte i Autoconfiança
Obstacles psicològics
Entrenar la resiliència
Tolerància a la pressió sociolaboral
Formació de actituds proactives
Reformular el discurs intern

Pensem que detectar les creences limitants i les que potencien les pròpies qualitats, adquirir coneixements sobre la pròpia resiliència, conèixer estratègies de resistència a la frustració i tolerància a la pressió i identificar els efectes de la por en un procés de canvi, podrien ser els objectius inicials a l'hora de començar qualsevol curs ocupacional i /o la recerca d'una nova feina.

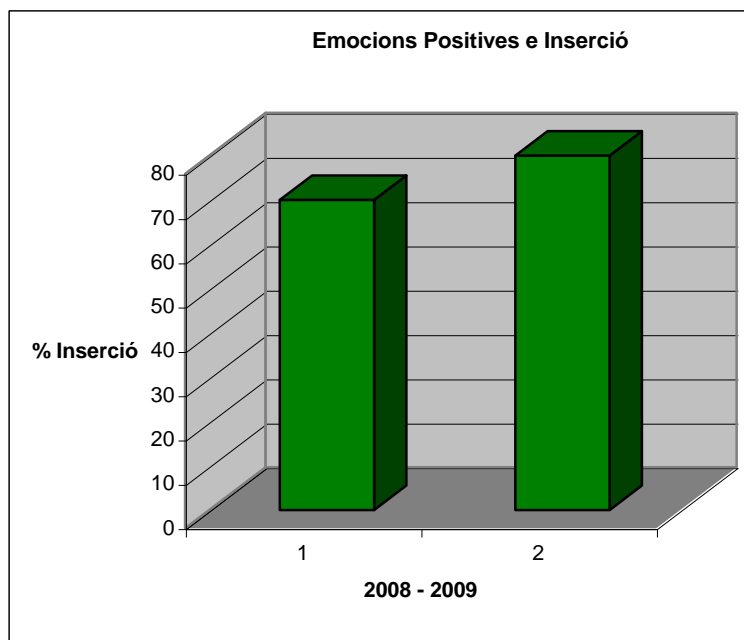
“Val més sembrar una collita nova, que plorar per la que es va perdre”.
Alejandro Casona.

Conclusions:

Com hem dit abans, no hi ha perspectives d'inserció per moltes persones. Ara és el moment de formar-se i preparar-se per quan el mercat laboral torni a generar llocs de treball.

La majoria dels alumnes dels cursos ocupacionals no tenen definit un projecte professional de futur i per ajudar-los, convé entrenar-los en l'exercici del bon humor de manera saludable. Les emocions positives ajuden en gran mesura a afrontar el canvi de carrera professional. Molta gent, tot i viure en situacions adverses, es desenvolupa psicològicament saludable i, inclús en surt reforçada perquè desenvolupa una bona resiliència.

Molts cops passar del sentiment de "no tenir" al de: "puc donar", comença ja a apropar el camí de l'abundància. Els cursos d'ASSOPER en els quals s'ha complementat la formació ocupacional tècnica amb l'entrenament del pensament positiu i la gestió emocional positiva ha tingut un percentatge d'inserció laboral perceptiblement elevat. (en els últims 2 anys –2008 i 2009- el percentatge d'inserció ha oscil·lat entre el 70% i el 80%).



Questions:

- Administració i empreses han de canviar la seva visió de la formació i incloure-hi la part humana i emocional?
- Estem preparats emocionalment per re-inventar-nos?
- Si perdéssiu la feina, en la situació de crisi actual, com us ajudarien les emocions positives?
- Creieu apropiat que en els cursos de recerca de feina s'inclouin matèries d'aquesta mena?

MOLTES GRÀCIES.
EQUIP ASSOPER.

Bibliografia:

Peters, Tom. (2004) *“Re-imagina”*. Prentice Hall.
Punset, Eduard (2005) *“El viaje a la felicidad: las nuevas claves científicas”*. Booket.
Fòrum de la innovació (2007). Barcelona ACCIÓ i Generalitat de Catalunya.
Dia de D'Emprenedor (2008 i 2009), Barcelona ACCIÓ i Generalitat de Catalunya
Torrecilla, Carles i Basté, Jordi (2009) *“Crisi, mentides i grans oportunitats”*. Planeta empresa.
Convocatòries concursos públics de proveïdors (2010) de la Diputació de Barcelona i Consorci per a l'Ocupació i Promoció Econòmica del Vallés Occidental (COPEVO).