TALLER: "FLEXIBILIDAD MENTAL EN TIEMPOS DE CAMBIO"

FUNDAMENTACION:

Vivimos en nuestros tiempos cambios repentinos y constantes. Las nuevas tecnologías, los avances científicos y el mundo globalizado, están continuamente modificando nuestras cotidianas y tradicionales formas de co-existir, de vivir junto al otro. Son tiempos de cambio. Tiempos de modificaciones vertiginosas que producen crisis: personales, familiares, institucionales y laborales. Las crisis son generadoras de cambios. Esos cambios pueden desarrollar acciones positivas o negativas. Pueden llevar a que un árbol florezca o se seque. Dependerá de nosotros una respuesta o la otra. Aprender a resolver esas crisis para que den resultados positivos es un gran desafío y una responsabilidad. Producir actitudes favorables en procesos de continuo cambio es un desafío característico de nuestros tiempos modernos.

Por eso tenemos que prepararnos para que el cambio sea positivo y agregue valor a nuestra vida cotidiana en nuestros diferentes ámbitos, para esto necesitamos ejercitar nuestra flexibilidad mental. La flexibilidad es una actitud mental que tenemos todos como seres humanos pero que no todos hemos desarrollado. Su desarrollo tiene que ver con las diferentes experiencias de cambios que tuvimos en nuestra vida y como la fuimos afrontando. Lo que llamamos flexibilidad mental tiene que ver con adiestrar nuestros pensamientos, sensaciones y actitudes teniendo como meta el desarrollo de nuestras capacidades y potencialidades, muchas veces dormidas o desconocidas por nosotros. Esta flexibilidad mental está incorporada y desarrollada de manera más espontanea en las nuevas generaciones, que están educadas para adaptarse con mayor rapidez a los cambios, porque muchas de las situaciones que para nosotros son novedosas para ellos es parte de su cotidianidad.

Nuestro telón de fondo de realidad es un mundo globalizado, expansivo, en constante crisis, mutando, en continuo cambio. Crisis económicas, sociales, familiares, de estabilidad laboral, de búsqueda, de migraciones continúas para encontrar un lugar en el mundo donde se pueda vivir de manera armónica y generando herramientas para no solo sobrevivir el día a día sino disfrutar de este viaje en el mundo. Un mundo de continuos cambios tecnológicos que hacen cada vez más inmediata las comunicaciones a distancia con personas alejadas, y que

distancia o disminuye la comunicación con aquellas personas cercanas, paradoja de nuestro tiempo comunicacional.

El mundo laboral también está en crisis, también se encuentra globalizado, también está cambiando. Las especializaciones específicas a largo plazo en un solo puesto de trabajo son un animal en extinción, una rara avis. Las organizaciones impulsan generar mentalidades flexibles y para esto posibilitan que sus empleados estén capacitados para desarrollar diferentes funciones en distintos puestos de trabajo. Promueven el cambio continuo y constante. Esto posibilita una flexibilidad actitudinal que va moldeando una flexibilidad mental. Donde el cambio no genera miedos sino desarrolla las potencialidades para estimular actitudes dormidas o no estimuladas.

Para poder generar esta flexibilidad mental se requiere también una actitud proactiva de cambio tendiente a generar bienestar personal y relacional. La actitud positiva frente a las crisis y a los cambios dependerá de un aprendizaje que consiste ante todo en enfrentarse a actitudes novedosas reduciendo la ansiedad y el miedo, la primera porque lleva a actuar de manera equivocada y la segunda porque paraliza.

En este curso pretendemos **reflexionar** y **vivenciar** sobre cómo este mundo globalizado en tiempos de cambio genera tanto flexibilidades mentales y actitudes flexibles, como también mentalidades que se resisten a ese cambio y van perdiendo la posibilidad de desarrollarse y van quedando por fuera del sistema laboral y social. Pretenderemos discutir algunas herramientas útiles para desarrollar la flexibilidad mental necesaria y generar ámbitos de trabajo armónicos y saludables.

OBJETIVOS:

Que los participantes del taller logren:

- Generar motivación para elevar autoestima personal y un buen clima laboral.
- Diferenciar el concepto de cambio y de crisis a partir de experiencias personales y cotidianas.
- Identificar sus deseos ya que son el motor de los cambios positivos.
- Identificar acciones y propuestas que generen motivaciones en el grupo laboral.

- Identificar acciones y actitudes que desmotivan el trabajo en la organización para intentar evitarlas.
- Visibilizar al líder como generador de motivación y cambio grupal.
- Visibilizar como los cambios generan y posibilitan la flexibilidad mental
- Visibilizar nuestro mundo globalizado y sus efectos en la subjetividad.
- Cómo motivar al equipo de trabajo para lograr cumplir las metas organizacionales.

TEMARIO:

1- Crisis y Cambio

- Introducción / presentación
- ¿Qué es el cambio? ¿Cambiar por qué y para qué?
- Crisis-inhibición-cambio-renovación.
- Tipos de Crisis y formas de cambio.
- Renovarse para poder avanzar.
- Globalización, organización y mente moderna.
- El cambio y sus consecuencias: estrés positivo y estrés negativo.

2- Motivar:

- ¿Qué es la motivación?
- Necesidades, básicas, específicas, extrínsecas, intrínsecas
- ¿Necesidad vs. Sueños?
- Buscar los imposibles.
- Construir confianza.
- Lograr mis metas.
- Metas posibles e imposibles.

3- Motivación grupal

- ¿Quién puede motivar? ¿Sólo el líder tiene que motivar?
- La insatisfacción laboral
- Motivación del equipo de trabajo ¿Para qué motivar?
- Aprender a hablar y escuchar. Las claves de un buen líder.
- Formas de motivar a los equipos
- El fundamento esencial del trabajo en equipo
- Su influencia en el desarrollo de la organización

4- Flexibilidad mental en tiempos de cambio

- ¿Qué es la flexibilidad mental?
- Aprender a renovarse a partir de las crisis.
- El equipo de trabajo y los cambios de funciones favorece la flexibilidad mental
- Los beneficios para un buen clima laboral es la adaptación a los cambios a partir de la flexibilidad mental.

DURACIÓN:

Seis (6) encuentros, uno por semana, de 2 horas cada encuentro. El último encuentro se realizara una evaluación expositiva de los alumnos.

DOCENTE:

Lic. Federico Soler (Psicólogo)