



**El despertador**  
coaching i recreació personal

# Kit bàsic de Benestar Emocional

Benestar emocional i salut mental a les  
comunitats universitàries

3 de juliol 2024



# Qui som?

El despertador, som una entitat que des del 2010 acompanyem a les persones i a les organitzacions en el seu **Benestar**, fomentant l'**autolideratge**, la **gestió emocional** i la **millorar competencial**, des d'una **metodologia vivencial i creativa**.

Volem contribuir a la **necessitat social** de millorar la **Qualitat de Vida** de les persones, oferint eines per a incrementar el seu **Benestar Emocional**, **Desenvolupament Personal** i **Presa de Decisions**.



## A qui ens dirigim en l'entorn universitari?

### Estudiants

- Acompanyament directe a través de sessions de mentories en l'autolideratge i gestió emocional i presa de decisions.

### Docents

- Oferint eines per acompanyar en el Benestar Emocional i Orientació Vocacional als i a les estudiants

### Equips de treball

- Oferint eines i recursos per promoure el Benestar a la Feina i millorar la motivació i clima laboral

El **coaching** i l'**Ecologia Emocional** son les dues disciplines que defineixen la nostra mirada i acció.

# La nostra mirada: Ecologia Emocional



*L'ecologia emocional és l'art de transformar i dirigir la nostra energia d'una manera creativa i amorosa de tal manera que serveixi per millorar-nos com a persones, incrementar la qualitat de les nostres relacions i respectar i cuidar del nostre món.*

Principi de Responsabilitat  
Impacte Global

*Soler@Conangla*

# Viatjant del TIC al TAC

## Quan viatgem en el TIC (Temps Inconscient)

- 🔴 Caminem adormits, desconnectats, inconscients, des d'una inèrcia que ens porta. Com si fóssim zombis.
- 🔴 La nostra actitud és victimista, passiva, tendint sempre a la queixa, a la culpa i a la reacció constant. Vivim en l'autoexigència que ens pressiona i desendolla.
- 🔴 Ens vinculem i relacionem des de la carència, la necessitat, amb la sensació que sempre ens manquen coses i no arribem mai a assolir la nostra millor versió.
- 🔴 El nostre despertador està en OFF.

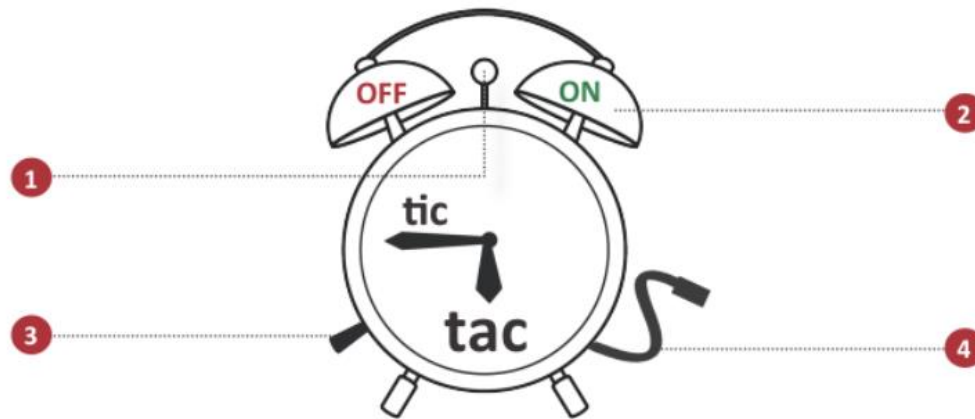
## Quan viatgem en el TAC (Temps Amb Consciència)

- 🟢 La consciència del que volem i fem, i l'acceptació del que sentim ens permeten responsabilitzar-nos i liderar les nostres accions, relacions i projectes.
- 🟢 Vivim desperts, presents, i som (ens sentim) protagonistes del nostre relat.
- 🟢 Malgrat sabem que ni ho sabem ni podem tot, entomem el repte d'aprendre amb cada acció, preguntant-nos què podem aportar, com podem contribuir i què volem fer amb el que ens passa. Connectem amb l'abundància creativa del voler, del creure per crear.
- 🟢 El nostre despertador està en ON.

Volem despertar, però, per molt obvi que sembli, perquè això passi abans hem de voler posar-nos El despertador. Per això en la nostra forma d'acompanyar(te) a despertar ens fixem més en el COM i el QUAN i no tant en el QUÈ.



# Kit bàsic de benestar emocional



## Start ACTITUD EXPLORADORA

- Prendre decisions i Passar a l'acció, marcar-se reptes assumibles
- Respectar els propis ritmes

## Reconèixer el model AUTOCONeixEMENT

- Totes som persones úniques i irrepetibles
- Identificar el meu talent i valor afegit, trobant el meva pròpia veu

## Relotge en hora SINTONITZAR-NOS

- Coherència entre el que Penso-Sento-Faig
- Connectar amb el propòsit.

## Recarregar la pila AUTOCURA I GESTIÓ EMOCIONAL

- Tenir detectades les zones d'avituellament
- Fer una gestió adaptativa de les nostres emocions

# MOLTES GRÀCIES!

"Nosaltres no som el que sabem,  
Som el que estem disposats i disposades a  
aprendre"

Andrew Schneider



**Maricel Ruiz**

maricel@el-despertador.com

[www.el-despertador.com](http://www.el-despertador.com)