



# EL REPTA DE LA CONCILIACIÓ

## Responsabilitat personal i responsabilitat laboral

Dijous 27 de novembre de 2014, a les 21h

L'objectiu és reflexionar sobre l'equiçament que hi ha entre les nostres conviccions i valors, i les pressions que sovint vivim en el món professional.

Taula de Professionals del Centre Borja



CENTRE  
**BORJA**

Carrer Llaceres, 30  
08173 Sant Cugat del Vallès



# Agenda de la Jornada

- 21-21.15 Introducció
- 21.15-22. Treball per grups
- 22-22.30. Posta en comú



# Existeix l'equilibri laboral-personal?



- **Ho vam dir la darrera trobada sobre “Èxit i Sentit del Treball”**: Tots els éssers humans busquem l'equilibri, aquesta sensació de pau i harmonia en les nostres vides que ens garanteixi estabilitat i felicitat.
- Aquest equilibri **part de descobrir-nos plens i realitzats en tots els àmbits de la nostra vida** (personal, familiar, social i professional). Serem més feliços en la mesura que obtinguem una completa satisfacció en cadascuna d'elles, en cas contrari viurem amb l'eterna sensació que ens falta alguna cosa.
- És per això que **l'ésser humà necessita espais** en els quals es permeti **reflexionar sobre la vida** que porta i fins a quin punt és manejable per si mateix; donar-se un alt davant tantes hores invertides en el treball i si realment val la pena tant sacrifici.



# Conciliació entre treball i vida....

- S'en parla més des de que la dona és va incorporar a la vida laboral en la civilització industrial occidental, per les dificultats de conciliació amb la vida familiar.
- Però **conciliar**, equilibrar **les demás facetes de la vida**, sempre **ho hem de fer** (família extra-nuclear, amics, desenvolupament personal, formació intel·lectual, espiritual, artística, activitats altruïstes, voluntariat, associacionisme, lectura, música, esport, silencis, no fer res, etc..)

# Etapes de la Vida Laboral



- Segons José Ramón Pin Arboledas (IESE)
- L'experiència ensenya que les persones solem passar per cicles d'uns set anys; i que complert aquest termini se sol produir un punt de tall i de canvi de tendència



**1. Fase de l'àliga:** En aquesta etapa es planifica el futur professional a llarg termini, especialitzant-se en un camp en el qual es vol aconseguir cert reconeixement. Les claus de l'èxit són tenir vista d'àliga, astúcia i habilitat per buscar ajuda i centrar totes les energies en el desenvolupament professional.



**2. Fase de l'aranya:** En la fase de l'aranya la clau està en aconseguir una xarxa de relacions valuoses i en consolidar les habilitats

# Etales de la Vida Personal i Laboral



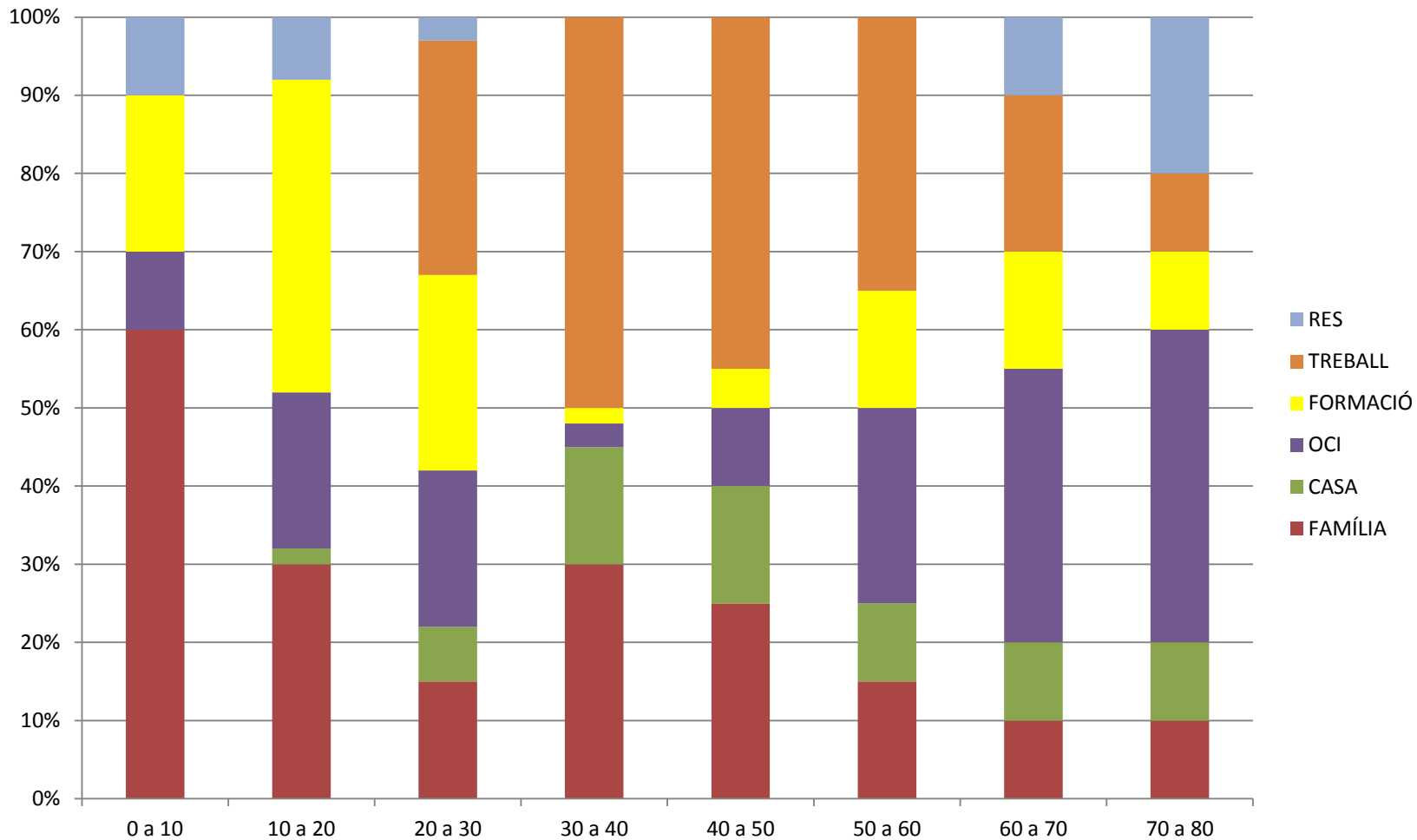
**3. Fase del cangur:** En la fase del cangur es realitza un gran "salt" a una altra empresa o a un altre responsabilitat. En aquesta fase s'ha d'aprendre a ser mentor d'altres persones i, sobretot, a mantenir un sa equilibri dinàmic entre les facetes professional, personal i familiar



**4. Fase del mussol:** Aquesta fase és la culminació d'una vida professional ben gestionada. La fase del mussol ve marcada per la saviesa adquirida amb l'experiència, de manera que la persona en qüestió és capaç de "veure de nit", és a dir, de conèixer amb força precisió què és el que està passant, anticipar-se als fets i prendre decisions complexes. Per arribar a ser mussol cal haver aconseguit una harmonia entre el cervell i el cor, i en les diferents facetes de la vida

L'important és aspirar a poder ser mussol en un temps raonable i a saber allargar aquesta etapa fins a la fi del projecte professional.

# Èpoques de Tensió en la Conciliació



# TREBALL EN GRUPS



- **Objectius:** Reflexionar plegats sobre:
  - Prendre consciència de la igualtat home/dona en la parella. Qui ha cedit més? , i per què?
  - La importància que li donem a la feina segons les nostres circumstàncies en relació a altres facetes de la vida,
  - Potenciar el recolzament d'altres persones i eines per ajudar a aquesta conciliació,
  - Ser conscients de la força que tenim per canviar algunes coses del nostre entorn per ajudar a aquesta conciliació,
  - Ser conscients dels efectes d'una manca de conciliació (educació dels fills, relació de parella, família, altres activitats lúdiques, altruistes, etc.).
  - Aprofundir en el que ens mou en la vida.



# POSTA EN COMÚ



- **Qui, què t'ha ajudat a intentar trobar un equilibri?**
- **Com podem ajudar a les persones que depenen de nosaltres a millorar la seva conciliació laboral/personal? Quines eines podem fer servir?**

# Existeix l'equilibri laboral-personal?



- No hi ha una fórmula, solució o recepta universal
- Cal conèixer els teus valors, prioritats i necessitats en aquest precís moment
- Com podries aprofitar el temps que tens?
- No són necessaris llargs períodes de temps per sentir-te bé
- Atrevir-te a marcar límits. No deixar de fer el que em mou a la vida
- Contra un desbordament emocional crònic, sovint concentrat en un excés de dedicació unidimensional, hem de saber assumir hàbits de vida que ens procurin satisfacció en cadascuna de les nostres facetes socials i personals. Per això... compte!: **no només cal aprendre al llarg de la vida -com diu el tòpic- sinó també a l'ample de la vida.**
- **La Conciliació es un “viatge” no un “destí”**



# EL REPTA DE LA CONCILIACIÓ


Responsabilitat personal i responsabilitat laboral

Dijous 27 de novembre de 2014, a les 21h

**MOLTES GRÀCIES!!!**

L'objectiu és reflexionar sobre l'equinçament que hi ha entre les nostres conviccions i valors, i les pressions que sovint vivim en el món professional.

Taula de Professionals del Centre Borja



CENTRE  
**BORJA**

Carrer Llaceres, 30  
08173 Sant Cugat del Vallès



# PROPERA TROBADA



- Diners i Responsabilitat Social
- Dijous 29 de Gener 2015



**DINERO Y  
CONCIENCIA** }

¿A quién sirve mi dinero?