

2 CONGRÉS D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA

CONFERÈNCIA DE CLOENDA

A càrrec d'Anna Aumatell

QUI SOC?

Anna Aumatell

Actriu, formadora i creadora de contingut

   @annaumatell

M'apassionen l'humor i les relacions humanes



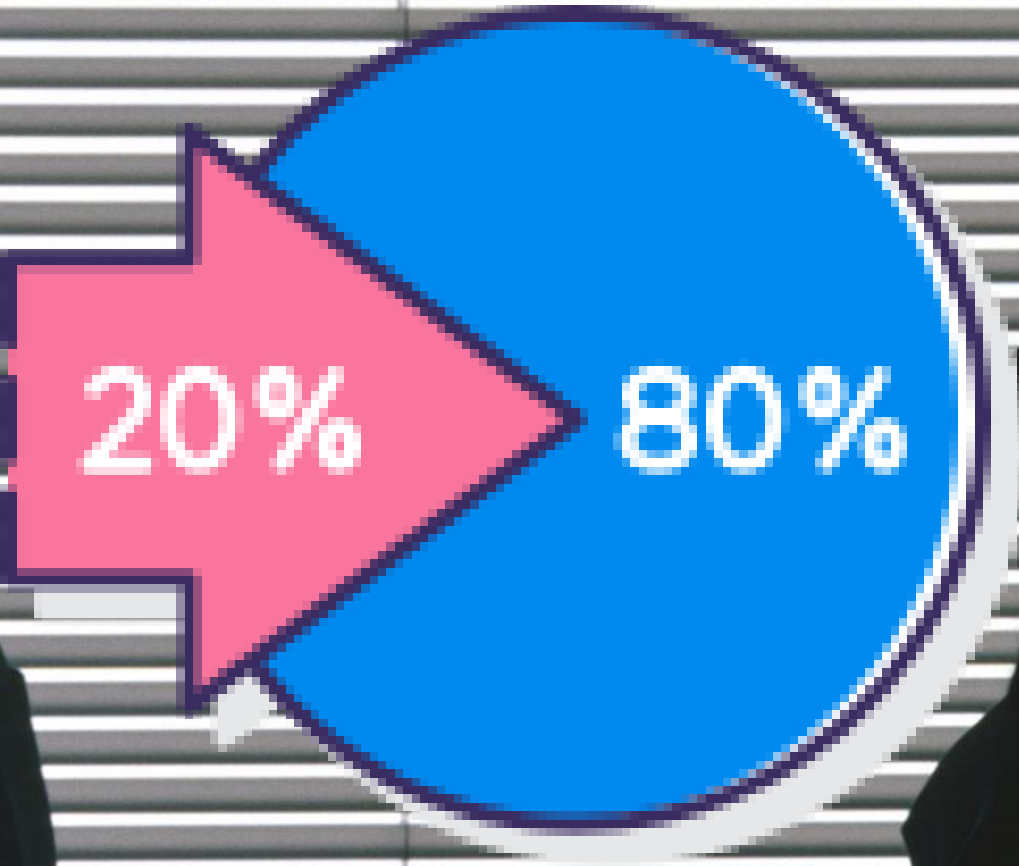
Temes

De què parlarem

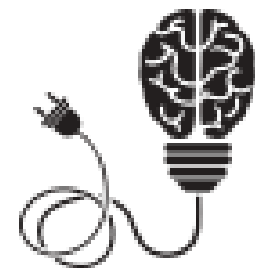
- Comunicació
- Humor
- Actitud
- Mantra d'identitat



Per expressar-se bé en públic primer cal
pensar bé en privat



LES 3 C'S



CONSCIÈNCIA

Concentra't en AQUÍ i ARA
Mirada sempre al públic i
transmetre amb passió



LES

3

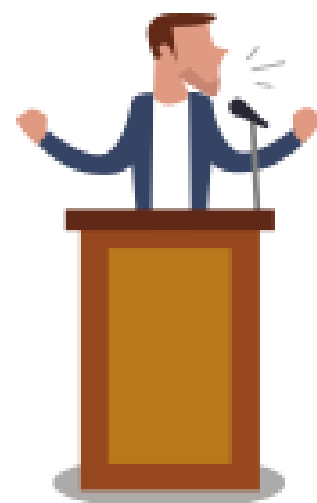
C



CALMA

NO TINGUIS PRESSA

Abans de començar una bona respiració per
oxigenar el cos. Demostraràs seguretat i ens
ajudarà a vocalitzar bé i expressar millor les idees



COS

ADOPTA UNA POSTURA CORRECTE
Utilitza l'expressió corporal per
acompanyar les teves paraules





VISUALITZACIÓ D'ÈXIT

Visualització positiva del públic al final de la xerrada, aplaudint, satisfets amb la intervenció. Abans de parlar serà imaginària, al acabar una imatge real.

HUMOR

L'humor és la
intel·ligència divertint-se

Res és tan important... tots morirem

PRIORITAT



RESPONSABILITAT



PASSIÓ



ACTITUD

De totes les coses que portes
posades, l'**actitud** és la més
important.



El mapa no és el territori

Som únics, el nostre model mental és irrepetible

Els filtres, les creences i el nostre entorn ens defineixen com a éssers únic, el que nosaltres entenem de la realitat NO ÉS LA REALITAT. És la nostra realitat.

No tenim la veritat absoluta, és simplement la nostra veritat.





ACTITUD IMPRO

- FER BRILLAR L'ALTRE

ACTITUD IMPRO

■ Mirada universal

Mirada oberta que ens connecti amb els companys per dir “estic aquí amb tu”. Per comunicar primer hem d’obrir la mirada.

■ Acceptació

Sempre es juga des del Sí i...
A la vida es pot fer construccions col·lectives molt interessants acceptant el mapa del company i afegint el nostre particular.

■ Escolta

Escoltant s’obren totes les portes i es posen les bases per entendre als altres. Escolta activament als altres però també a tu mateix i respecta les teves idees.

■ Entrega

Cal ser generós i estar amb la màxima disponibilitat. La improvisació, igual que la vida, és una aventura, un desafiament continu i requereix una gran dosis d’energia.

ACTITUD IMPRO

■ Donar i rebre

Una habilitat que cal entrenar.
Aporta la teva visió de la vida amb generositat,
claredat i en el moment oportú.

■ No jutjar

Volcar-se en el joc (la vida) obviant el pensament
crític. No podem entendre el mapa de l'altra persona,
per tant partim de la base que ho fa TANT BÉ COM
POT. Tampoc ens jutjarem continuament a nosaltres.
Ho estic fent bé? Estic agradant?...

■ Comunica bé

No només amb la paraula, sinó també amb el cos, les
accions, les emocions, el silenci, la mirada, els fets... Tot
acompanya si sabem com i quan hem de comunicar.

■ Ser elàstic

La societat actual ens requereix d'una gran versatilitat
i flexibilitat. La rigidesa ens fa durs i infeliços la major
part del temps. Aprèn a fluïr amb la vida i tot anirà
millor.

ACTITUD IMPRO

■ Passar-s'ho bé

Al final el més important de tot és que gaudeixis fent el que fas.

EXERCICI

Mantra d'identitat

EXERCICI DE COMUNICACIÓ INTERNA

A

Escriu 3 característiques personals que vulguis incorporar a la teva vida o enfortir (valors, estats, emocions...)

(exemple: tranquil·la, creativa, optimista, independent, conectedada, valenta...)

B

Fes una llista de 3 característiques personals que t'encantin de tu mateix/a

(exemple: sentit de l'humor, resolutivitat, emprenedora, alegre, comprensió, empatia...)

C

Pensa en les característiques anteriors i pregunta't per a qui les utilitzo? On les estic posant en acció?

(exemple: per compartir amor per la família, ensenyant el que sé als altres, ...)

D

Escriu un breu paràgraf sobre quina és la teva visió del món

(escriu-la en present i de com vols que sigui, en lloc de com voldries que fos. Fes-ho en afirmatiu)

DECIDINT EL MEU MANTRA D'IDENTITAT

Jo soc una persona

A

El propòsit de la meva vida és utilitzar el meu

B

Per a

C

I aconseguir

D



Escolta el teu cos, ell sap si
vas per bon camí...

2 CONGRÉS D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA

MOLTES GRÀCIES

Cloenda a càrrec d'Anna Aumatell