

BE WATER, MY FRIEND! FLUIR PER SER FELIÇ

Què és la felicitat? Podem "buscar-la" a la feina? És compatible l'èxit professional i la felicitat?

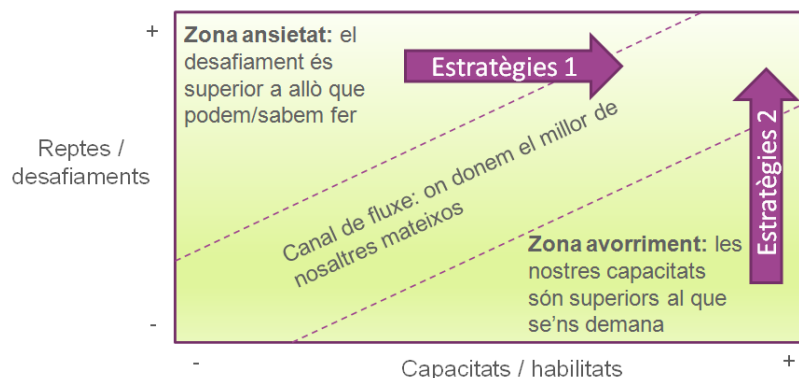
Juan Arza

FELICITAT I TREBALL

- La felicitat no depèn tant de les circumstàncies externes com de la **interpretació i la reacció davant el que ens succeeix**.
- El treball no és una maledicció o un obstacle per a la felicitat, sinó un àmbit importantíssim en el qual hem de buscar-la.
- Felicitat, productivitat i resultats no estan renyits, sinó tot el contrari: **les persones felices són millors treballadors**.
- El flow ocorre quant tenim el **control de la nostra vida**, som autònoms, i **centrem la nostra atenció i esforços en allò que volem**, obtenint un màxim rendiment.
- El flow normalment va precedit d'un **esforç de millora conscient i consistent** en el temps.

El canal del Flow

Per aconseguir el flow al treball necessitem **equilibrar reptes de la nostra feina i capacitats** amb diferents estratègies:



Estratègies 1 (millorar capacitats):

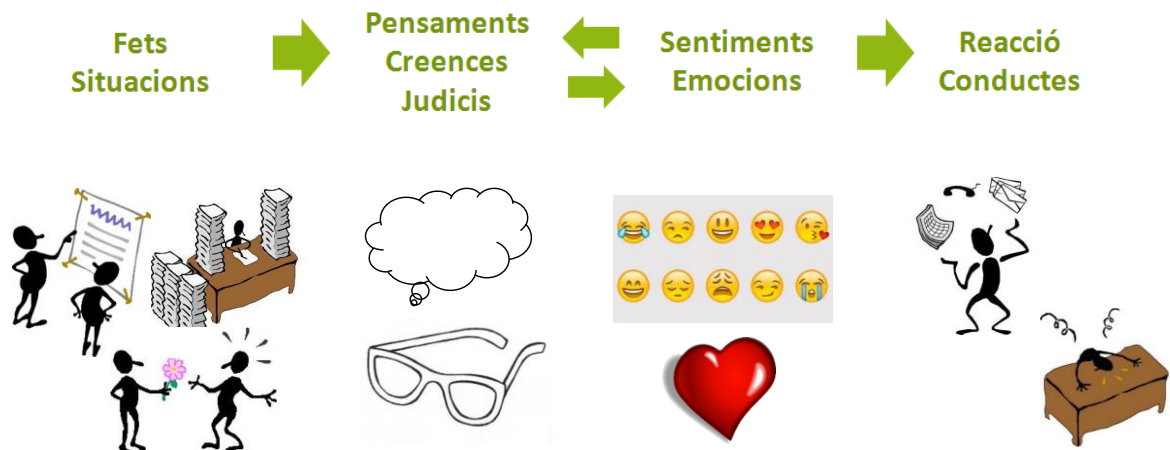
- ✓ Formació.
- ✓ Acompanyament: mentoring, tutoria.
- ✓ Coaching.
- ✓ Mobilitat entre llocs, funcions, etc.
- ✓ Gestió del coneixement.
- ✓ Treball en xarxa / crear i aprofitar relacions.

Estratègies 2 (incrementar repte):

- ✓ Fixar o proposar nous objectius.
- ✓ Impulsar o proposar projectes de millora.
- ✓ Cercar mobilitat i carrera professional.
- ✓ Job enrichment: noves funcions.
- ✓ Delegar activitats de menys valor, i demanar que ens deleguin altres de més valor.

Pensament positiu

Podem controlar la nostra consciència i la reacció davant l'entorn, amb interpretacions més objectives i veraces, que ens empoderin per actuar de forma més eficaç.



Disposem de **4 tècniques bàsiques** per controlar la nostra consciència:

1. Identificar els nostres pensaments: com estic interpretant aquesta situació? és possible una altra interpretació?
2. Avaluar i qüestionar aquests pensaments: hi ha evidències en contrari? què opinarien altres persones? quin és l'abast del que ocorre?
3. Generar altres explicacions, més veraces: quina pot ser l'altra causa? hi ha més d'una causa?
4. Anticatastrofisme: evitar el "i si..." identificant possibles escenaris i plans d'acció.

