SIGUES FLEXIBLE I RESPONSABLE A LA FEINA

Espai Municipal Ocupació

Ajuntament de Salt

EN AQUEST MÒDUL:

- Aprendràs a gestionar els canvis correctament.
- Coneixeràs quines són les claus d'adaptabilitat al canvi.
- Treballaràs la responsabilitat i el compromís mediambiental, personal i social.
- Aprendràs la importància que tenen els hàbits.

SIGUES FLEXIBLE I RESPONSABLE A LA FEINA

1. Gestió al canvi

- Adaptació al canvi
- Resistència al canvi
- Per què ens oposem al canvi?
- Acceptació al canvi

2. Responsabilitat i compromís

- Compromís amb el medi ambient
- Compromís social
- Compromís personal

3. Hàbits

- Puntualitat
- Higiene
- Aspecte físic

4. Activitats

1. LA GESTIÓ AL CANVI

ADAPTACIÓ AL CANVI

Quan ens trobem a l'atur el nostre ritme de vida és diferent al que teníem quan estàvem treballant. Aquest canvi és difícil de gestionar ja que ens trobem en una situació nova, indesitjada, i que en moltes ocasions ens costa acceptar, ens hi resistim. Aquesta situació de resistència es genera perquè tot canvi comporta incertesa, inseguretat o angoixa.

La FLEXIBILITAT i l' ADAPTABILITAT són dos elements imprescindibles per a poder gestionar adequadament el canvi, ja que ens permeten generar estratègies de resposta al canvi.

Quan es produeix un canvi, parlem de tres elements essencials:

- **DESIG**

· És imprescindible voler canviar. Si el canvi ens ve imposat, mai serà un canvi de veritat.

- **VALOR**

· Cal tenir el valor de confiar i de creure en un/a mateix/a.

- **ACCIÓ**

· Cal actuar per canviar. Actuar ens assegura que el canvi es produirà. Si no actuem, tot queda en il·lusions.

RESISTÈNCIA AL CANVI

Quan parlem de resitència al canvi fem referència a aquella **conducta que intenta conservar l'estat actual contra les pressions per a alterar-lo.**

El procés de resistència al canvi està format per les següents etapes:

- **NEGACIÓ**

· Ens acomodem vivint el passat sense afrontar el futur perquè ens genera incertesa.

- **ACCEPTACIÓ**

· Comencem a buscar solucions perquè ens adonem que ens sentim impotents davant el canvi.

- **DEFENSA**

· Valorem els avantatges i els inconvenients del canvi, però continuem evitant la realitat

- **ADAPTACIÓ**

· És el moment en què assimilem la situació i ens adonem que les conseqüències són evidents.

RECORDA! Acomodar-se en el passat t'impedeix proposar-te nous reptes pel futur.

PER QUÈ ENS OPOSEM AL CANVI?

Les persones ens oposem davant un canvi per:

- **POR**
- **INCERTESA**
- **DESCONEIXEMENT**
- **COMODITAT**
- **MANCA DE VISIÓ DE FUTUR**
- **REQUEREIX ESFORÇ EXTRA**

Sovint les persones solem acomodar-nos i refugiar-nos en aquelles conductes que ens han funcionat en un passat i ens han donat bons resultats. No obstant, és important revisar-les i si cal, reformar-les per adaptar-les a la nova situació que se'ns presenta.

Les conductes que adoptem davant el canvi poden ser:

- **INTUÏTIVA**

· Anticipació al canvi.

- **ACTIVA**

· Recerca del canvi per millorar.

- **PASSIVA**

· Negació sobre la possiblitat de canviar.

- **RACIONAL**

· Aprenentatge sobre l'adaptació al canvi.

RECORDA! Amb el canvi aprenem a assumir noves responsabilitats .

ACCEPTACIÓ AL CANVI

Una bona manera d'acceptar el canvi és enfocar-ho amb un PLANTEJAMENT POSITIU, és a dir, considerar el canvi positivament i sobretot, amb una mentalitat ben oberta.

Per fer-ho, cal que reformulem el canvi identificant-n'hi els punts forts i febles. Per tant cal que:

- **Transformem un punt feble en un de fort**
- **Convertim allò negatiu en positiu**
- **Canviem el punt d'enfocament fent-lo més favorable**

RECORDA! El canvi pot ser una oportunitat per millorar el nostre desenvolupament personal.

2. RESPONSABILITAT I COMPROMÍS

QUÈ ÉS LA RESPONSABILITAT?

Entenem per responsabilitat **la disposició o valor que permet que una persona pugui prendre una decisió tot assumint-ne les conseqüències dels seus actes.**

COMPROMÍS PERSONAL I SOCIAL A LA FEINA

La nostra responsabilitat a la feina pot augmentar amb el nostre compromís personal, gràcies a la millora de les nostres actituds i dels nostres comportaments.

Un altre element que permet millorar la nostra responsabilitat a la feina és el compromís social. Quan parlem de compromís social fem referència al grau d'implicació i/o sensibilització que tenim amb el nostre entorn, en aquest cas, laboral.

Exemple:

Imagina't que a la feina has de fer una entrega per dimarts. La persona responsable és aquella que no demanarà festa el dia anterior ja que està compromesa personalment amb aquella tasca. A més, es sent compromesa socialment amb aquella empresa perquè es troba en un moment de gran volum de feina i necessita tenir la seva plantilla el 100%.

RECORDA! La responsabilitat és un dels valors més importants per aconseguir l'èxit

COMPROMÍS PERSONAL I SOCIAL A LA FEINA

- **Actuar amb HUMILTAT (no trepitjar als altres)**
- **Tenir DISPOSICIÓ A L'APRENENTATGE**
- **Ser una persona RESOLUTIVA**
- **Saber -se IMPLICAR amb les tasques assignades**
- **Ser una persona AUTOCRÍTICA amb si mateixa**
- **Saber ERRORS dels propis errors**
- **Ser una persona TOLERANT**
- **Ser una persona RESPECTUOSA amb els altres**
- **Ser una persona EMPÀTICA**

RECORDA! La responsabilitat és la mentalitat de voler fer les coses millor.

COMPROMÍS AMB EL MEDI AMBIENT. ELS RESIDUS

Un dels principals reptes en la gestió dels residus és reduir la gran quantitat de brossa que es produeix diàriament. Per evitar-ne la generació, cal tenir en compte els conceptes de reducció i reutilització a l'hora de consumir i produir productes. D'aquesta manera, es generen menys residus i s'allarga el cicle de vida dels materials.

Tan important és fer una bona separació dels residus que generem com prevenir i minimitzar els residus generats.

BONES PRÀCTIQUES

· Fem ús de suports i d'embolcalls reutilitzables a l'hora de portar el nostre esmorzar: carmanyoles per a la fruita o l'entrepà, bosses de plàstic reutilitzables, etc
· Evitem l'ús del paper d'alumini ja que és un material difícil de reciclar.
· Utilitzem els contenidors de selectiva per a cada fracció.
· Evitem al màxim l'ús del cubell de rebuig.

COMPROMÍS AMB EL MEDI AMBIENT. L'AIGUA

L'aigua és un bé escàs i indispensable per a la vida i per al correcte desenvolupament de les activitats econòmiques. Cal replantejar-ne les necessitats de consum i per tant, treballar en la direcció d'una nova cultura de l'aigua basada en la moderació, l'eficiència, l'estalvi i la reutilització. L'ús responsable de l'aigua implica que se'n mantinguin les funcions ecològiques, econòmiques i socials.

BONES PRÀCTIQUES

· Tanquem les aixetes mentre no fem servir l'aigua. Cal reparar les aixetes que perdin aigua.
· Incorporem dispositius de reductors de cabal.
· Dutxem-nos enlloc de banyar-nos.
· Podem guardar en un recipient l'aigua que surt freda mentre esperem la calenta. Podrem regar les plantes amb aquesta aigua.
· Si rentem plats, omplir una mica la pica amb aigua i sabó i rentar els plats tots de cop. Després els podem esbandir sense obrir l'aixeta al màxim.
· No fem servir el wàter com a paperera atès que a cada descàrrega s'aboquen entre 6 i 10 litres d'aigua.

· Una bona part de l'aigua que utilitzem a la cuina la fem servir per netejar i rentar aliments, bullir o cuinar al vapor. Podem utilitzar aquesta mateixa aigua per regar les plantes, per exemple, i així, evitem llençar-la.
· Procurem rentar el cotxe amb una esponja i una galleda o bé en un túnel de rentat. No utilitzem la mànega ja que consumeix molt.
· Fem servir l'aigua calenta només en els casos necessaris ja que farem més estalvi energètic.

RECORDA! El millor residu és aquell que no s'arriba a generar.

COMPROMÍS AMB EL MEDI AMBIENT. L'ENERGIA

L'energia és la capacitat de realitzar un treball, es a dir, per fer qualsevol cosa que impliqui un canvi (un moviment, una variació de temperatura, una transmissió d'ones, etc.) i cal la intervenció de l'energia.

A casa consumim energia. Quan cuinem, quan ens dutxem, quan mirem la televisió i fins i tot quan dormim. Sempre estem consumint energia: la nevera està endollada, l'aire condicionat o la calefacció estan en marxa, etc. Però per a millorar la nostra qualitat de vida no cal augmentar el consum d'energia.
A la llar podem fer molt per estalviar energia o consumir-la de manera més eficient. A partir de les factures de l'electricitat o del gas, podem conèixer quina és la nostra manera de consumir energia a casa i, a partir d'aquí, prendre mesures per reduir el consum i, al mateix temps, l'import de les factures.

BONES PRÀCTIQUES

· Aprofitem al màxim les temperatures exteriors per refrescar (a l'estiu) els espais.
· Tanquem bé les finestres quan estigui funcionant algun sistema de climatització.
· Mantinguem la temperatura entre 20º i 22º a l'hivern, i entre 23º i 25º a l'estiu.
· Aprofitem al màxim la llum natural que entra a les oficines.
· Apaga el llum quan surtis de l'habitació i/o el despatx.
· Si deixem de fer servir l'ordinador durant un temps curt (menys d'una hora) podem apagar el monitor. I si el temps és més llarg, podem apagar tot l'ordinador i el podem encendre quan tornem.
· Podem fer servir l'ascensor quan sigui necessari però l'ús de les escales no és només beneficiós per a l'estalvi d'energia sinó que també és un hàbit molt saludable.

COMPROMÍS AMB EL MEDI AMBIENT. LA COMPRA VERDA

S'entén per compra verda l'opció de prioritzar l'ús de productes reciclats, 100% reciclables i mediambientalment saludables a l'hora de comprar productes quotidians per a la llar, l'oficina, l'escola i per a tots els usos possibles.

La compra verda no sempre implica una despesa més elevada i juntament amb el cost, s'ha d'avaluar el seu ús, la seva vida útil i el seu impacte ambiental. La compra verda és un canvi d'hàbits que pot minimitzar de manera significativa el nostre impacte diari sobre el medi ambient.

BONES PRÀCTIQUES

· Practiquem la compra verda amb els productes que tenen etiquetes ecològiques.

3. HÀBITS

QUÈ SÓN ELS HÀBITS

Quan parlem d'hàbits, fem referència als **costums o pautes de comportament que cada persona té interioritzades i que dur a terme de forma inconscient.**

A la feina els hàbits són molt importants, ja que diuen molt de nosaltres. Sovint els associem a característiques de la persona i, per aquest motiu, és molt important tenir cura dels nostres propis hàbits.

PRINCIPALS HÀBITS A LA FEINA

▪ LA PUNTUALITAT

Ser puntual a la feina implica valors com:

- **Responsabilitat**
- **Ordre**
- **Exactitud**
- **Precisió**

▪ HIGIENE I ASPECTE FÍSIC

Hàbits d'higiene personal

- **Rentar-se les mans quan sortim dels serveis.**
- **Rentar-se les dents diàriament**
- **Dutxar-se cada dia**
- **Utilitzar roba neta**
- **Portar les ungles netes**
- **Evitar dur el cabell greixós**
- **Mostrar una bona imatge en general**
- **Altres**

RECORDA! Ser puntual és mostrar respecte cap als altres

4. ACTIVITATS.
QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ: HÀBITS A LA FEINA

Puntua de l'1 (el més baix) al 10 (el més alt) el nivell que tens de cada habilitat.

1. Jo sóc un/a treballador/a responsable. Intento fer un bon treball.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

2. Sóc puntual. Sempre arribo a l'hora a la feina
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

3. Em porto bé amb els altres. No em burlo ni jutjo a les altres persones. No m'agraden els rumors. Intento portar-me bé amb els meus companys i companyes de feina.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

4. Sóc un/a treballador/a productiu/-va. Intento no perdre el temps mentre treballo.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

5. Sóc responsable. Sempre anoto les tasques que he de fer.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

6. Treballo bé sense supervisió. No perdo el temps i faig les meves tasques encara que el meu/meva superior no hi sigui.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

7. Tinc una aptitud positiva cap al meu treball. Intento fer la feina el millor possible. Si necessito ajuda, la demano.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

8. Mostro iniciativa. Faig la meva feina i accepto tasques sense que m'ho hagin de repetir dos vegades.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

4. ACTIVITATS. QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ: HÀBITS A LA FEINA

QUALIFICACIÓ:

Suma tots els resultats. Escriu la puntuació final a la línia de sota i interpreta el teu resultat.

TOTAL_____

QUALIFICACIÓ_____

80 – 73 = Excel·lent

72 – 65 = Bo

74 – 49 = Millorable

48 cap a sota = Baix

4. ACTIVITATS. HISTÒRIA D'ELSA

T'exposem el cas d'Elsa. Llegeix-lo amb atenció i contesta les preguntes que tens a continuació.

Una jove casada, que se sent abandonada pel seu marit excessivament preocupat amb la seva feina, es deixa seduir i se'n va a passar la nit a casa del seu amant, situada a l'altra banda del riu.
L'endemà, de matinada, per arribar a casa seva abans que el seu marit torni d'un viatge de negocis, es veu obligada a creuar el pont, però un boig amenaçant li impedeix el pas.
Fuig corrents o se'n va a veure el barquer, però aquest li demana el preu del passatge i ella no té diners. Li explica les circumstàncies i li suplica que la deixi passar, però el barquer s'hi nega, dient que ell no treballa sense cobrar per endavant.
Llavors ella torna a casa del seu amant i li demana diners, però aquest s'hi nega sense donar-li més explicacions.
Com a últim recurs ella va a casa d'un amic seu solter que viu en el mateix marge del riu i que li declara sempre el seu amor platònic al qual ella mai ha accedit. Li explica tot i li demana diners. Ell s'hi nega dient que l'ha decepcionat portant-se tan malament.
Llavors ella decideix després d'una altra temptativa amb el barquer, creuar el pont. Però el boig la mata.

PREGUNTES:

· Quin d'aquests 5 personatges (dona/ marit/barquer/ amant/amic) pot ser considerat com a responsable de la mort?

· Classifica'ls per ordre de responsabilitat decreixent (de més responsable a menys responsable)

NOTES

Espai
Municipal
Ocupació