



ACOMPANYAMENT AL PAS

Personal d'Administració i Serveis dels CENTRES EDUCATIUS

Autocura, creixement personal i atenció a les persones

Treballar en un centre educatiu significa molt més que desenvolupar unes funcions concretes. El Personal d'Administració i Serveis —PAS— forma part del dia a dia de la comunitat educativa i sovint és una de les primeres persones amb qui entren en contacte alumnes, famílies, professorat i altres professionals. Acompanyar persones implica escoltar, respondre, gestionar demandes, sostenir moments de tensió i adaptar-se constantment a situacions diverses. I, enmig de tot això, qui acompanya també necessita ser acompanyat i cuidar-se.

Aquest acompanyament neix amb la voluntat d'oferir un espai per aturar-se, prendre consciència de com estem treballant i relacionant-nos i incorporar eines que ens ajudin a cuidar-nos millor, tant individualment com dins del centre educatiu. No es tracta només d'adquirir recursos professionals, sinó també d'obrir un espai per mirar-nos, comprendre'ns i revisar com ens situem davant de les persones i de les situacions que vivim cada dia.

Tres eixos per cuidar-nos i relacionar-nos millor

La proposta s'articula al voltant de tres grans eixos que es relacionen i es complementen: el creixement personal amb l'Enneagrama, l'autocura i la gestió de l'estrès, i l'escolta, la comunicació i l'atenció a les persones. Els tres àmbits parteixen de la idea que la manera com ens relacionem amb els altres està estretament vinculada amb la manera com ens coneixem, ens cuidem i gestionem allò que ens passa.

Creixement personal amb l'Enneagrama

L'Enneagrama serà una de les eines que utilitzarem per aprofundir en l'autoconeixement i el creixement personal. Ens permet observar diferents maneres de percebre la realitat, relacionar-nos, afrontar les dificultats i reaccionar davant de situacions que ens generen inseguretat o pressió. No es tracta d'etiquetar-nos ni de quedar atrapats en un tipus de personalitat, sinó d'utilitzar l'Enneagrama com un mapa que ens ajudi a reconèixer els nostres patrons,

automatismes, fortaleeses i àrees de creixement.

Aquest treball ens permetrà observar què fem automàticament quan ens sentim pressionats, com reaccionem davant del conflicte, què ens costa tolerar, què necessitem dels altres i quins patrons poden estar interferint en les nostres relacions. L'objectiu és poder reconèixer aquestes maneres habituals de funcionar amb més consciència i, a partir d'aquí, ampliar les nostres possibilitats de resposta i escollir amb més llibertat com volem actuar i relacionar-nos.

Autocura i gestió de l'estrès

En l'àmbit educatiu sovint parlem de com atendre millor els altres, però dediquem menys temps a preguntar-nos com estem nosaltres. La intensitat del dia a dia, les demandes constants, la necessitat de respondre a situacions diverses i el contacte continu amb persones poden generar estrès i desgast. Al llarg de l'acompanyament treballarem la consciència personal, l'autocura i la gestió de l'estrès, identificant les nostres necessitats i els senyals de sobrecàrrega i explorant recursos que ens ajudin a sostenir millor les situacions quotidianes.

L'autocura no significa desentendre's dels altres, sinó aprendre a reconèixer els propis límits, necessitats i recursos per poder estar disponibles sense arribar al desgast. La proposta serà trobar maneres més saludables de relacionar-nos amb les exigències de la feina, posar límits quan sigui necessari i incorporar recursos que ens ajudin a cuidar el nostre benestar personal i professional.

Escolta, comunicació i atenció a les persones

Una part essencial de la tasca del PAS és el contacte constant amb persones: alumnat, famílies, professorat, equips directius i altres professionals. Aquesta relació requereix capacitat d'escolta, comunicació, empatia i flexibilitat, especialment quan apareixen demandes difícils, conflictes, queixes o situacions emocionalment carregades.

Al llarg de l'acompanyament explorarem com escoltar de manera més present, com comunicar-nos amb més claredat i consciència i com atendre les persones des d'una actitud més respectuosa i disponible, sense assumir responsabilitats que no ens corresponen. L'objectiu no és trobar una fórmula per solucionar totes les situacions, sinó ampliar la nostra capacitat d'escoltar, comprendre i respondre sense reaccionar automàticament, tenint en compte tant les necessitats de l'altra persona com les pròpies.

Una mirada Gestalt: prendre consciència del que està passant

L'acompanyament estarà plantejat des d'una mirada basada en la teràpia Gestalt, posant especial atenció en la consciència i en l'experiència del moment present. Des d'aquesta perspectiva, no es tracta simplement d'aprendre què hauríem de fer davant d'una determinada situació, sinó d'observar què ens passa quan aquesta situació apareix, quines emocions i pensaments desperta, què notem en el cos, quina necessitat apareix i quina és la nostra manera habitual de reaccionar.

La consciència és el primer pas per ampliar les nostres possibilitats de resposta. Quan podem reconèixer els nostres automatismes i entendre què hi ha darrere de les nostres reaccions, tenim més marge per aturar-nos, escollir i actuar d'una manera més coherent amb allò que necessitem i amb la situació que tenim davant.

Una mirada sistèmica: formem part d'una comunitat

Un centre educatiu és un sistema format per moltes persones i relacions: alumnat, famílies, professorat, equips directius i personal d'administració i serveis. Cada persona ocupa un lloc i estableix vincles amb les altres, i les seves actuacions tenen una repercussió en el conjunt. Per això incorporarem també una mirada sistèmica, que ens ajudarà a observar les dinàmiques relacionals que es produeixen dins dels centres.

Aquesta mirada ens permetrà reflexionar sobre el lloc que ocupem dins de l'equip, les responsabilitats que assumim, les dinàmiques que es repeteixen, les expectatives que tenim els uns dels altres i la manera com afrontem els conflictes. Comprendre que formem part d'un sistema ens pot ajudar a deixar de carregar individualment allò que necessita ser abordat col·lectivament i a trobar maneres més saludables de participar en la vida del centre.

Aprendre des de l'experiència

L'acompanyament tindrà un caràcter vivencial, participatiu i pràctic. Les aportacions teòriques seran breus i serviran com a punt de partida per experimentar i reflexionar, a partir de situacions properes a la realitat dels centres educatius. Es combinaran exercicis d'autoconeixement, dinàmiques individuals i grupals, propostes de consciència corporal, exercicis d'escolta i comunicació i eines de l'Enneagrama.

També hi haurà espais de reflexió compartida, perquè escoltar com altres persones viuen situacions semblants ens pot permetre ampliar la nostra pròpia mirada i descobrir altres maneres d'afrontar-les. La proposta parteix de la idea que el coneixement es consolida quan podem experimentar-lo, observar-lo i

relacionar-lo amb la nostra pròpia experiència professional i personal.

Què ens emportarem?

Al llarg de l'acompanyament incorporarem eines per afavorir el creixement personal i l'autoconeixement a través de l'Enneagrama, recursos d'autocura i gestió de l'estrès, eines per reconèixer les pròpies necessitats i límits i recursos d'escolta activa i comunicació conscient. També treballarem estratègies per millorar l'atenció i l'acompanyament a les persones, afrontar situacions difícils, identificar automatismes i patrons relacionals i millorar les relacions dins de l'equip.

La mirada sistèmica ens permetrà comprendre millor les dinàmiques que es produeixen dins del centre, mentre que el treball gestàltic ens ajudarà a prendre consciència del que ens passa i a ampliar les nostres possibilitats de resposta. Tot plegat amb l'objectiu de disposar de més recursos per afrontar les situacions quotidianes amb presència, consciència i flexibilitat.

Més enllà del rol professional

Darrere de cada funció professional hi ha una persona amb una història, unes necessitats, unes fortaleses, unes pors i una manera particular de relacionar-se amb els altres. Aquest acompanyament vol posar el focus precisament en aquesta dimensió humana, més enllà de les funcions, les responsabilitats i el rol que cadascú ocupa dins del centre.

Poder-nos mirar més enllà del rol professional ens permet reconèixer què ens passa, què necessitem i com ens relacionem amb els altres. Quan ens coneixem millor podem comprendre millor les persones que tenim al davant; quan reconeixem els nostres límits podem relacionar-nos amb més llibertat; i quan aprenem a cuidar-nos podem continuar atenent i acompanyant sense desgastar-nos.

Aquest acompanyament vol oferir un espai per aturar-se, prendre consciència, créixer personalment i adquirir eines que ajudin a sostenir millor la tasca professional. Un espai on poder compartir experiències, revisar maneres de fer, descobrir nous recursos i trobar altres possibilitats davant de les situacions quotidianes.

Perquè cuidar les persones que formen part de la comunitat educativa també és una manera de cuidar els espais educatius i de contribuir a construir centres més humans, conscients i saludables.

Un espai per aturar-se, mirar-se, cuidar-se i continuar acompanyant les persones des d'un lloc més conscient.

L'H

Un espai on podràs créixer