

## L'ESTRATÈGIA I METODOLOGIA DEL JOC VALORS AUTOCOACHING

### El joc V&A i el seu desenvolupament

**Recordem el propòsit de valor del joc V&A** és el de donar-te l'oportunitat de conèixer-te, superar-te i relacionar-te millor amb tu mateix i amb els que t'envolten, família, parella, socis, equip. **L'autoconeixement és clau** en l'activació i consolidació de la nostra **autoestima** i aquesta, alhora, és la que sosté el **convenciment i la perseverança**. El joc permet **conèixer-te a tu mateix** i saber com pots superar-te per aconseguir les teves metes o propòsits.

La gestió del joc es desenvolupa a través **d'un mètode de 10 etapes**, que s'adapten a les teves necessitats en cada una de les dinàmiques escollides (vegeu instruccions de les dinàmiques).

#### Les 10 etapes:

**1.- Primer observa les cartes de valors**, com són, què porten i què aporten, hi ha 57 cartes. Les cartes del joc estan il·lustrades per **imatges singulars** que ens referencien amb el valor de la carta. En l'anvers de la carta hi ha una **explicació o definició**, el més neutre possible, que ens acostava al valor de la carta i ens permet tenir-ho en compte en cas de dubte. Recorda que solament és una aproximació perquè el més important, **és el que representa per tu**.

**2.- Segon, escull i reserva la confiança.** És un valor amb el qual no es juga, ja que sempre és necessari en el nostre pla de vida, cap a nosaltres, cap als altres i cap al món. **Has de reservar-la per al final.**

**3.- Tercer, fixa la intenció o pregunta inicial de què esperes o desitges saber o tenir.** La partida està condicionada a partir de la intenció o pregunta inicial. **Si la intenció és clara, la resposta serà clara i concreta.** El joc sempre respon i s'adapta a les teves necessitats en relació als valors de referència.

**4.- Quart, l'estratègia de joc és per eliminació.** Aconseguirem involucrar els nostres sentiments en relació als nostres valors en el moment d'escollir-los, per eliminació dels que no són prioritaris o ens ressonen menys amb el nostre **Per a què i per l'orientació fixada en la partida.**

**5.- Cinquè, barreja i reparteix 7 cartes** per iniciar i a partir d'aquí tens **3** opcions:

- Escollir **1** carta, la més important, la més sentida o referent per a tu, en relació a la intenció.
- En el cas que hi hagi **2** valors singulars per tu, es poden escollir fins un màxim de 2. És el més habitual.
- **0**, si no t'agrada o ressona cap carta, no escull cap.

Al tenir 56 cartes, farem **8 tiratges de 7**. Recorda que al final acabarem com a màxim amb 16 cartes seleccionades, per la qual cosa hauràs de quedar-te **solament amb 8**.

**6.- Sisè, cal prioritzar els valors.** Seleccionats els 8 valors més importants, es prioritzen per ordre de preferència o importància per a tu i després caldrà escollir **els 4 prioritaris**. Aquí s'incorporarà la confiança si es considera com a prioritari. Es recomana centrar-se en màxim **4 valors + la confiança = 5**. En funció de la dinàmica escollida tindrem en compte els 5 valors o els 8 valors. Ens ho trobarem a les instruccions específiques de cada dinàmica.

**7.- Setè, passem a l'avaluació i priorització des de la reflexió.** Primer els prioritzarem per ordre d'importància. Posteriorment reflexionarem i avaluarem el nivell de satisfacció de cadascun, preguntant-nos com anem de satisfacció amb aquest valor, d'acord a l'esperat i desitjat.

Per no difuminar-nos en l'intern d'avanç, **prioritzarem i escollirem el valor amb el qual sentim que vivim amb menys alineament i satisfacció dels cinc escollits. El reforç o millora del menys alineat, repercutirà sobre els altres.**

**8.- Vuitè, el pla d'acció i l'estratègia d'alineament i congruència.** Amb els 5 valors escollits, passarem a l'estratègia d'alineament i congruència i el seu pla d'acció, **començant pel valor escollit (el menys alineat).**

L'objectiu serà definir un pla d'acció que inclogui objectius i tasques específiques i el compromís necessari per aconseguir-les. **La congruència amb els nostres valors ens harmonitza i ens farà millors persones.**

**9.- Novè, fixa la teva estratègia i compromís.** Recorda que les accions han de ser **concretes, realitzables, amb data d'inici i que depenguin de tu**. Has de concretar, certificar i assentar el teu compromís, doncs només l'acció ens porta al canvi esperat. **Fixa el teu compromís i compleix-lo.**

**10.- Desè. Recomanacions finals.**

**El temps.** En el temps emprat, és recomanable no dedicar-li molt temps, la clau és sentir-ho, és el primer impuls el que val; quan ens bloquegem contem **fins a 3** i decidim pel valor prioritari.

**Les claus del joc.** Tres són les claus del joc que es determinen com a prioritat.

- 1- Fixar correctament la intenció** en relació al somni que esperem aconseguir.
- 2- La reflexió conscient i conseqüent** durant la partida, per saber i comprendre, el fet d'adonar-nos de què tenim que millorar i com ho podem fer.
- 3- El compromís i l'acció compromesa**, sens dubte el compromís que ens porta a l'acció de superació cap al repte. **El compromís és la benzina que farà superar-te i créixer.**