



RESERVA'T L'AGENDA PER A LA PROPERA TROBADA

La propera trobada de **'EL CLUB DE FAMÍLIES EMPRESÀRIES'** està prevista per al dijous 26 de març a les 19:00 h, hi debatrem el tema que vàreu votar els socis en la primera trobada **'UNITAT I COMPROMÍS DE LA FAMÍLIA EMPRESÀRIA, ¿N'HI HA PROU PER SUPERAR LA CRISI?'**.

Reservem per a la següent trobada, del 7 de maig, el tema que es va decidir en la jornada de febrer **'DIAGNOSI DE CONTINUÏTAT DE LA PIME FAMILIAR EN L'ACTUAL CRISI ECONÒMICA FINANCERA'**

Reserveu la vostra plaça a través de la pàgina web: www.familiaempresaria.com, per correu electrònic: elclub@familiaempresaria.com o bé per telèfon **93-487-38-38**.

JA SOM 250 SOCIS

Tot just fa un mes i mig que hem inaugurat **'EL CLUB DE FAMÍLIES EMPRESÀRIES'** i ja som 250 socis, número que va augmentant dia a dia. Estem realitzant un esforç de comunicació per tota Catalunya, a través d'emissores de ràdio i de televisions locals.

Hem presentat **'EL CLUB'** al Canal Taronja d'Osona, de Manresa i d'Igualada, a Ràdio Ser Osona i Manresa, a ràdio Intereconomia, Onda Cero, Igualada i Sant Cugat, també a les televisions de Sant Cugat, de Premià de Mar i de Gavà. Si podeu facilitar-nos l'entrada a més mitjans per fer-ne divulgació, feu-nos-ho saber!

El passat 22 de gener, es van celebrar la sessió inaugural de **'EL CLUB DE FAMÍLIES EMPRESÀRIES'** amb una participació de més de 30 socis de sectors empresarials molt diversos, per tractar el tema de **'LA GESTIÓ DE LA POR EN TEMPS D'INCERTESA'**.

Donada la gran acceptació i participació que va tenir aquest tema i la petició que ens varen fer alguns socis que no hi van poder assistir, el dijous 26 de febrer varem realitzar una segona sessió.

En els debats, dirigits per la periodista Sílvia Cópulo, es va arribar a les següents conclusions:

- Després del shock inicial produït per la crisi, cal passar a un moment de profunda reflexió.
- En tota crisi hi ha oportunitats i s'han de buscar.
- S'ha de dur a terme una revisió de les estratègies empresarials des de l'arrel.
- El rol del líder és fonamental per mantenir els equips motivats i tirar endavant projectes saludables.
- Reducció de costos a través de l'externalització de serveis.

Per introduir el tema, Joan Alfons Torrent, des d'un punt de vista d'empresa, va exposar les causes de l'actual crisi i algunes receptes per poder superar-la amb èxit. A continuació, Mercè Dedeu, va explicar quines són les causes de la por i com afrontar-la des d'un punt de vista emocional, personal i professional.

Les sessions van ser un èxit, amb gran participació de tots els assistents, que van aportar els seus diferents punts de vista sobre les conseqüències que la Crisi està tenint, tant en les seves empreses com en els seus comportaments empresarials i familiars.

NOTÍCIES

El llibre **La tribu Siempre-lo-hemos-hecho-así** de Joan Alfons Torrent i Mercè Dedeu, socis de **torrentidedeu**, ha estat guanyador de la 1a Convocatòria de Narrativa Empresarial **ESADEAlumni - RBA**. El passat dia 3 de febrer, en un acte presidit per Germán Castejón, president d'ESADE Alumni, Joan Alfons Torrent va recollir el guardó.

Aquest serà el primer títol de la nova col·lecció de narrativa empresarial ESADE Alumni RBA i es publicarà a final del mes de març d'enguany. Llavors farem un acte de presentació en el nostre despatx, per a tots els socis i amics, en el que obsequiarem amb un exemplar a cadascun dels assistents.

L'obra que està plantejada en to de faula, aborda com a tema central la resistència al canvi, també parla del relleu generacional i sobretot queda palès que per aconseguir un objectiu determinat cal una bona estratègia.



LA GESTIÓ DE LA POR EN TEMPS D'INCERTESA

¿Qui no ha tingut por en alguna ocasió? Tots hem experimentat aquesta senyal d'alerta, d'urgència que va acompanyada de respostes fisiològiques del nostre organisme (taquicàrdia, suor a les mans, increment de la pressió a la sang, secreció d'adrenalina, ...).

Les situacions límit que la provoquen, a vegades, les busquem bé sigui veient pel·lícules del gènere de por, muntant-nos en atraccions fortes, practicant esports de risc, ..., però no sempre és així.

La por és una emoció defensiva, una resposta adaptativa amb la qual naixem i ens acompanya durant tota la vida. Té a veure amb una activació neurovegetativa que ens permet fer front a situacions de possible perill amb la finalitat de la supervivència individual i de l'espècie.

Hi ha una **demanda** de l'entorn, una **avaluació de la situació i dels recursos** per part de l'individu i es genera una **resposta**, per part d'aquest, a nivell **cognitiu, fisiològic i comportamental**.

La por afecta al cos que pateix un augment d'adrenalina que modifica la seva conducta habitual (per exemple pot disparar-se l'agressivitat com a mecanisme de defensa), els ulls s'obren i les pupil·les es dilaten per estar més atents al possible perill mentre que el rostre mostra signes de patiment o concentració. Augmenta el ritme cardíac i els músculs reben més oxigen per si han de moure's de pressa (la fugida és la reacció instintiva davant l'amenaça).

Dèiem que naixem amb unes emocions que ens permeten adaptar-nos al nostre entorn i sobreviure. Però a diferència dels animals, l'home té la capacitat de pensar. El pensament ens humanitza. Ens permet prendre consciència de nosaltres mateixos, de la nostra existència, de la vida i de la mort. Podem donar a les coses un sentit de transcendència que els animals són incapaços.

Aquesta part humana, ens permet **controlar i gestionar les emocions**. Això no vol dir ni alliberar-les, ni reprimir-les. Sinó que cal **reconèixer-les i integrar-les**, sabent utilitzar-les per a un bon desenvolupament personal i professional. A les empreses dirigir sense tenir en compte les emocions, i a la vida personal viure sense integrar-les, implica desapropiar possibilitats humanes.

Quin és el problema, doncs, si resulta que la por és una emoció que ens ajuda a adaptar-nos i sobreviure? Quan estem, de manera continuada, davant de situacions que ens generen por, la resposta del nostre organisme, també és permanent, estem exposats a un estrès constant, amb una alarma persistent. Sense que hi compti massa què ho provoca, la seva transcendència o la importància certa del fet.

Està comprovat que uns dels factors més estressants és la incertesa. No saber del cert a què ens enfrontem, què ens portarà un futur que és dubtós, si estem malalts o no ens fa sentir una por gran. Una por a allò que és desconegut. Aquesta por, aquesta incertesa pot generar-nos ansietat, tot i que no tinguem motius certs per pensar que la crisi ens afectarà, que tenim una malaltia terminal, que s'acabarà una relació sentimental important, ...

L'ansietat produïda per la incertesa pot acabar afectant alguns processos somàtics, com la digestió, causar asma, al·lèrgies, afectar el sistema immune, ... Això s'entén, si recordem que aquesta emoció prepara fisiològicament a l'organisme per enfrontar-se a una situació de risc i superar-la amb èxit. El problema és que l'ha de preparar no se sap per a què? No tenim la certesa de a què ens hem d'enfrontar.

En el nostre entorn social – cultural – econòmic, molts dels senyals de l'entorn (aquells que els avantpassats ancestrals rebien del medi), els rebem a través de la comunicació amb els altres, també dels mitjans de comunicació. Així adaptem les nostres respostes o actuacions, en base a l'alerta o repòs necessaris en cada ocasió.

Quan rebem una comunicació alarmista de l'entorn, se'ns generarà més por. Si aquesta és en un grau superior al necessari o té una durada més alta de l'habitual pot arribar a ser nociva. Així ho confirma alguns reportatges publicats que informen que s'han incrementat en un 10% les consultes per irritabilitat, nerviosisme, dificultat per dormir i fins i tot per algun trastorn depressiu.

No saber a què ens enfrontem no només ens afecta a nivell fisiològic, sinó que també ens trasbalsa a nivell de pensament. Amb por no hi ha creativitat, ni tampoc capacitat per assumir riscos. Tanmateix, recordem que el pensament és el que ens diferencia dels animals. És aquí on tenim la clau, l'eina per gestionar la por.

Gestionar la por avui, passa per sentir que tenim la situació dominada, no pas que aquesta ens està dominant. Siguem conscients que parlem de sentir que la tenim dominada, perquè pretendre que podem fer-ho totalment, ens farà caure en un gran error i probablement en una angoixa per aconseguir-ho.

Amb això no volem pas dir que ens hem d'autoenganyar fent veure que controlem una situació que no sempre està en les nostres mans. Sinó que hem de tenir clares dues coses:

1. Hem de posar a l'abast les eines indispensables per controlar les variables en joc (que no la situació). En cas d'empresa ens referim a l'estratègia i al control de gestió. En cas de situacions personals un bon coneixement de nosaltres mateixos i una bona comunicació amb les persones del nostre entorn ens seran molt útils.
2. Ens cal una bona capacitat d'anàlisi de com es va 'bellugant' la situació, en quin punt estem nosaltres i rectificar la nostra actuació allà on calgui. Per això serà fonamental no resistir-nos al canvi, ara més que mai.

D'aquesta manera eradicarem la por i farem créixer la confiança, amb nosaltres mateixos, amb els altres, dins de la nostra família empresària, dintre de l'empresa amb els col·laboradors, amb la situació, amb l'entorn. També incrementarem la creativitat que s'havia anul·lat amb la por i que ens serà tan útil i necessària per superar amb èxit els moments difícils.

Les famílies empresàries disposeu de fortalezes importants per superar les dificultats. Els vostres Valors: Implicació, Capacitat de Sacrifici, Esforç, Tenacitat, ... Aproveiteu el vostre Consell de Família per incrementar la comunicació i no tenir 'por' de parlar de la incertesa, de la por, de què feu i quins mitjans poseu a l'empresa per gestionar la situació.

EN TOTA SITUACIÓ D'INCERTESA, ALGUNS HI PERDEN I D'ALTRES EN SURTEN REFORÇATS. A NOSALTRES ENS TOCA TRIAR A QUIN GRUP VOLEM PERTANYER.