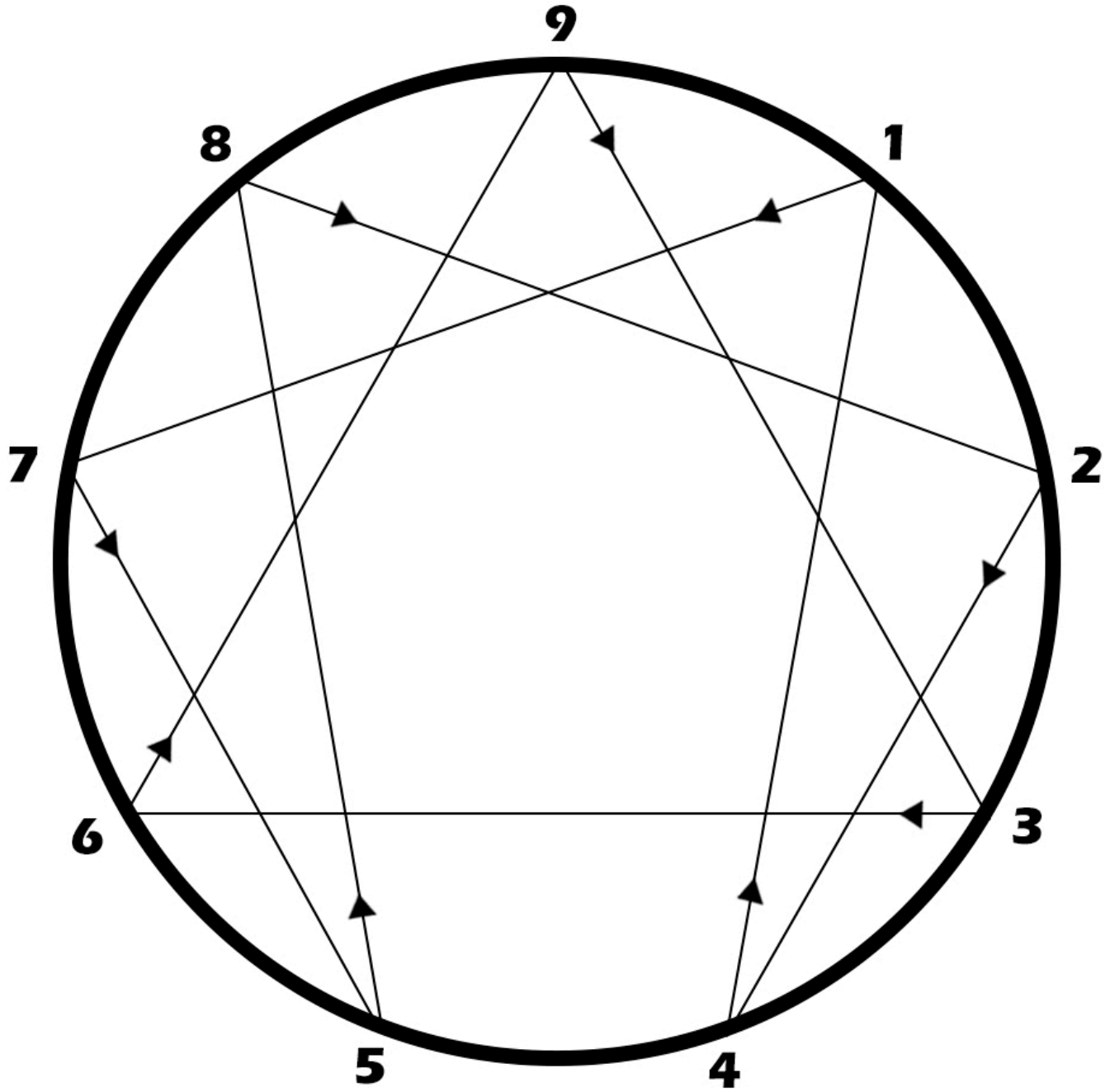
ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 3

ENEAGRAMA



El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ

GENERAL

ESPECÍFICA



TRANSFORMACIÓ

GENERAL

TRANSFORMACIÓ

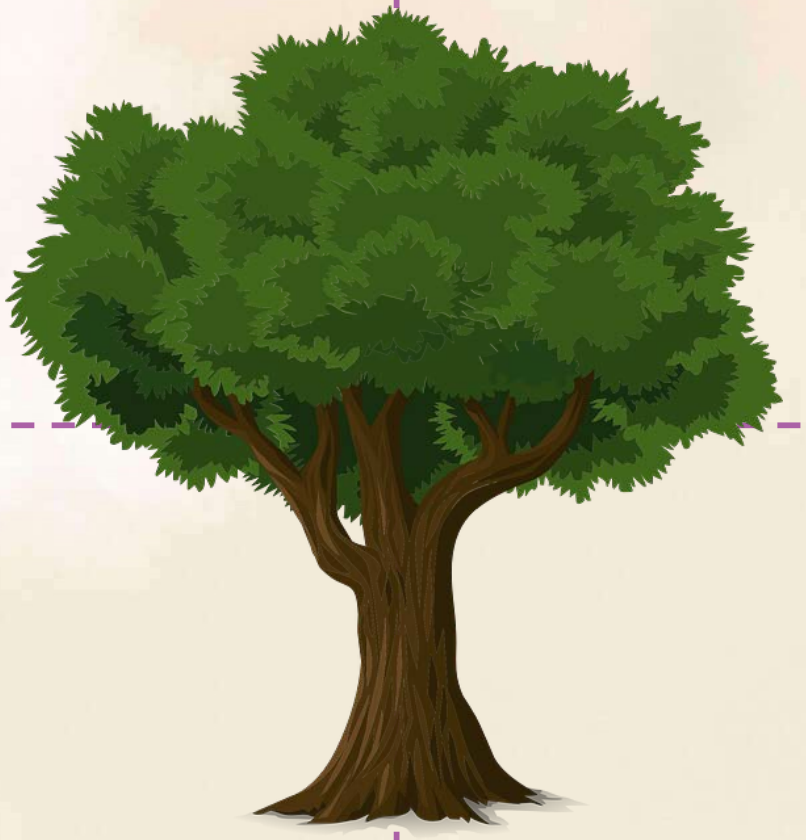
ESPECÍFICA

TEST ARBRE

IDENTIFICACIÓ

IMAGINARI / MENTAL

PASSAT

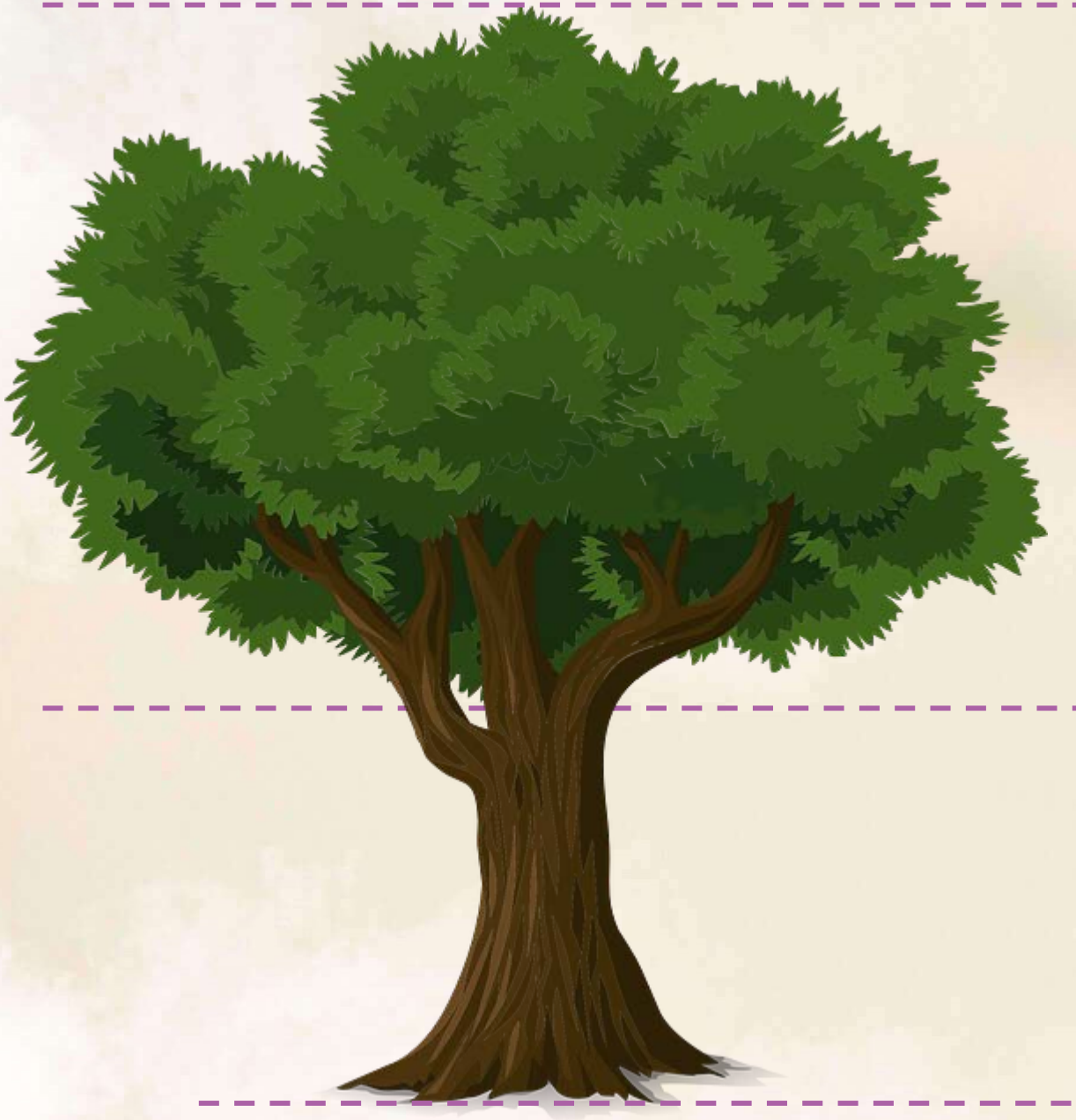


FUTUR

REAL / VISCERAL



MIDA VS PÀGINA



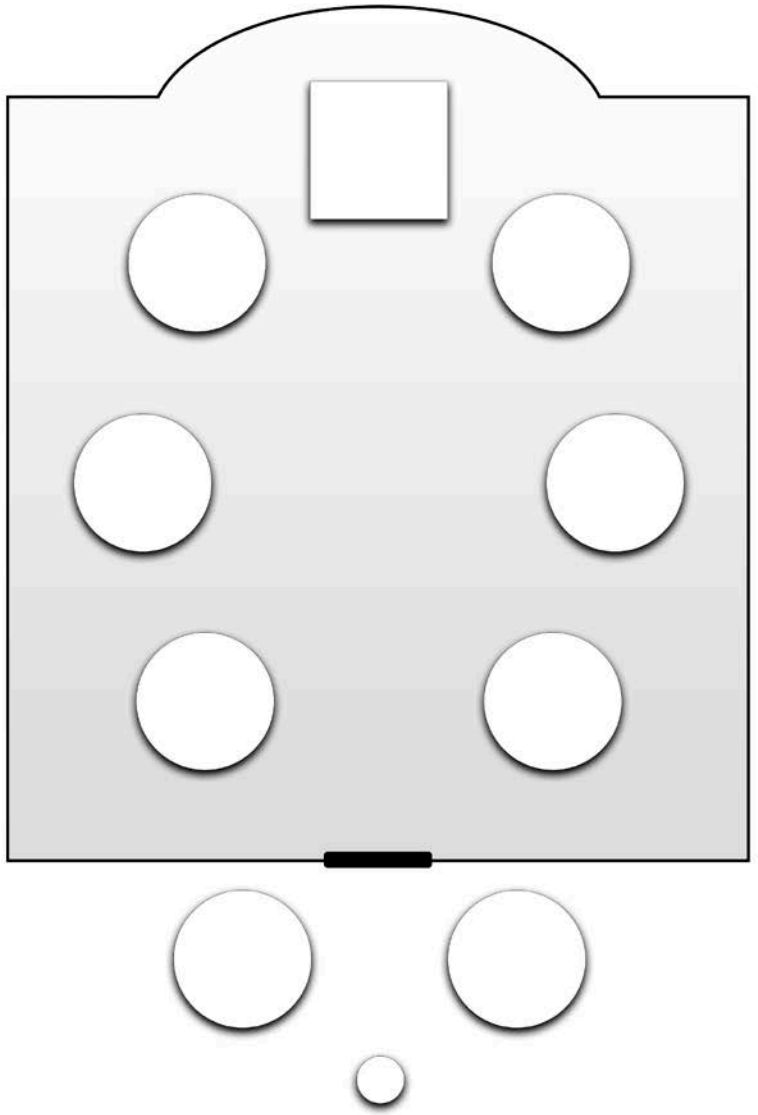
LA MENT

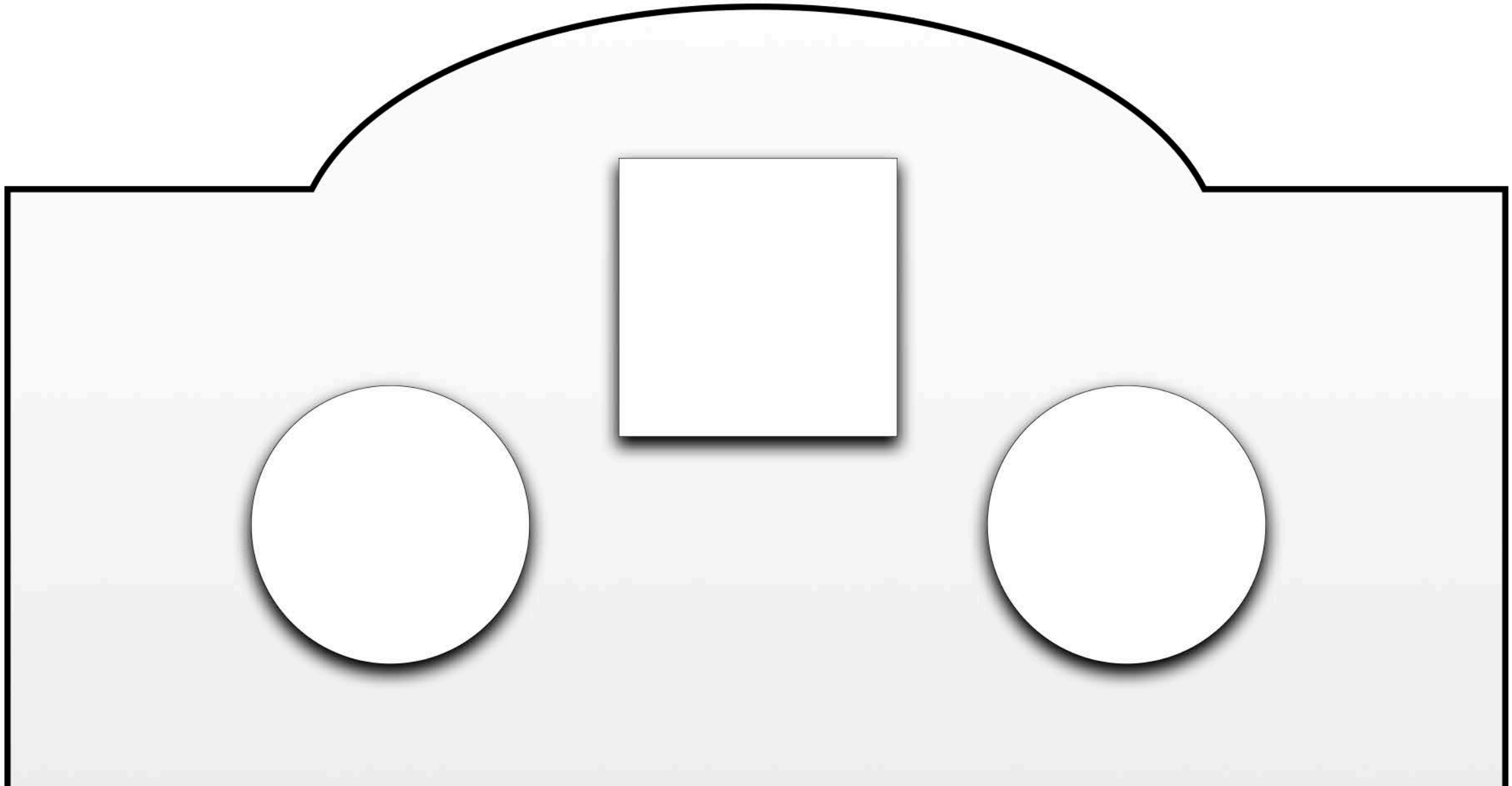
EL COS

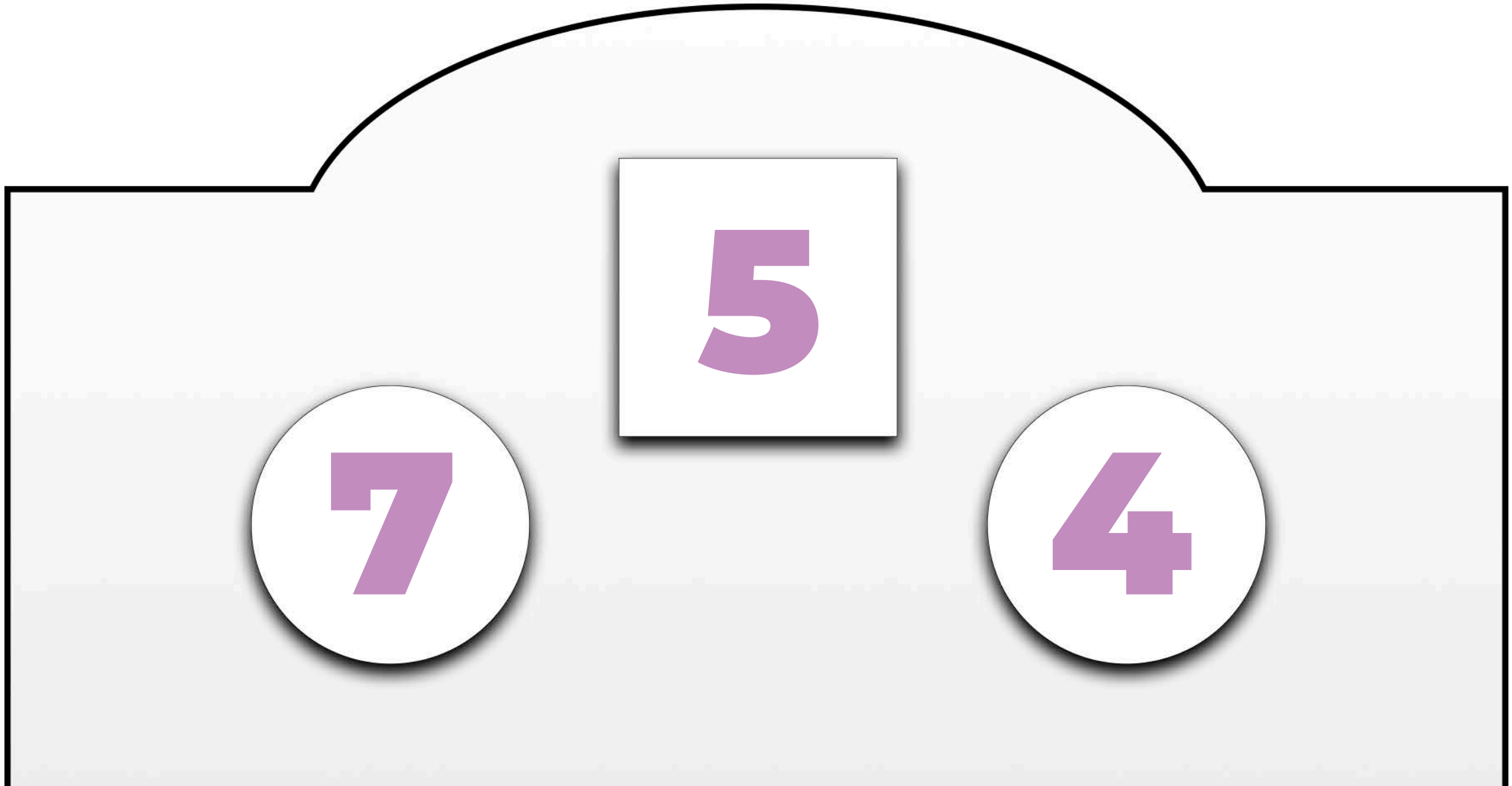
LA SALA DEL TRON

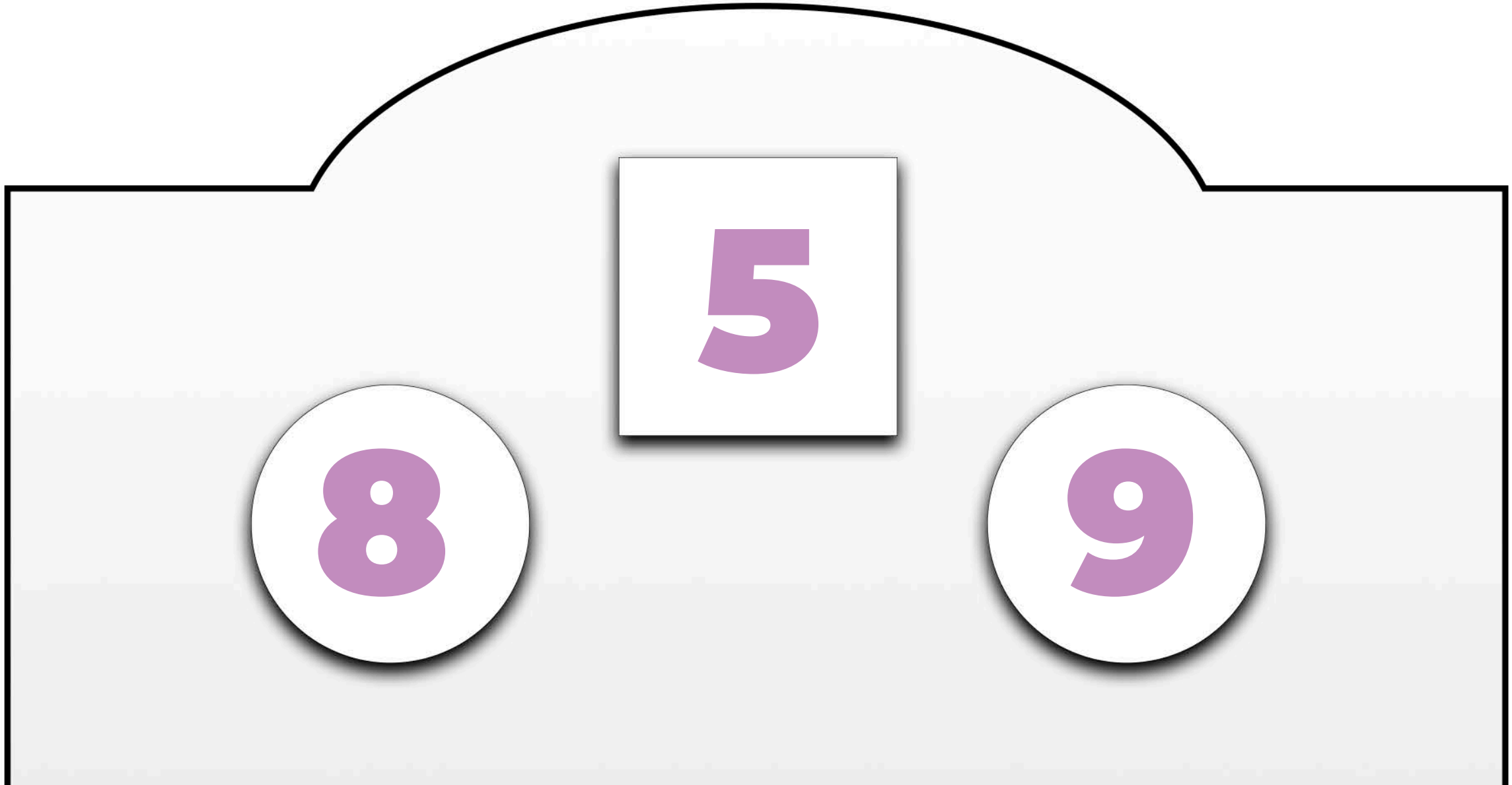
LA SALA DEL TRON

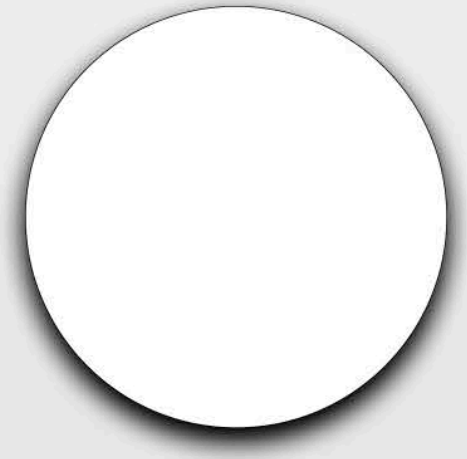
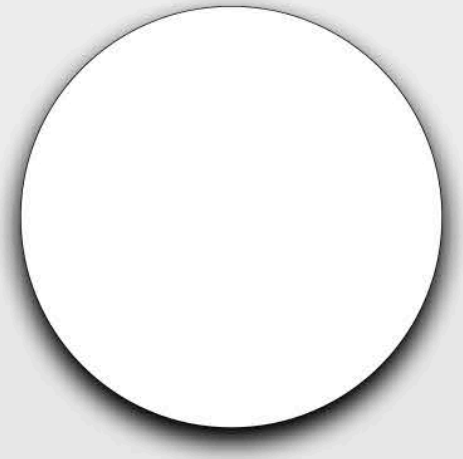
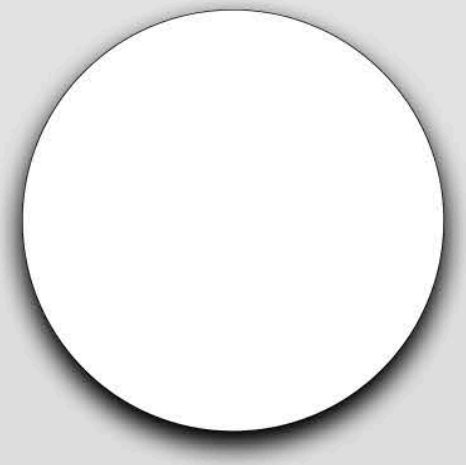
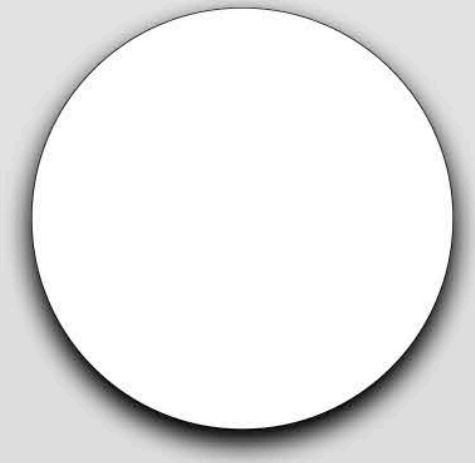


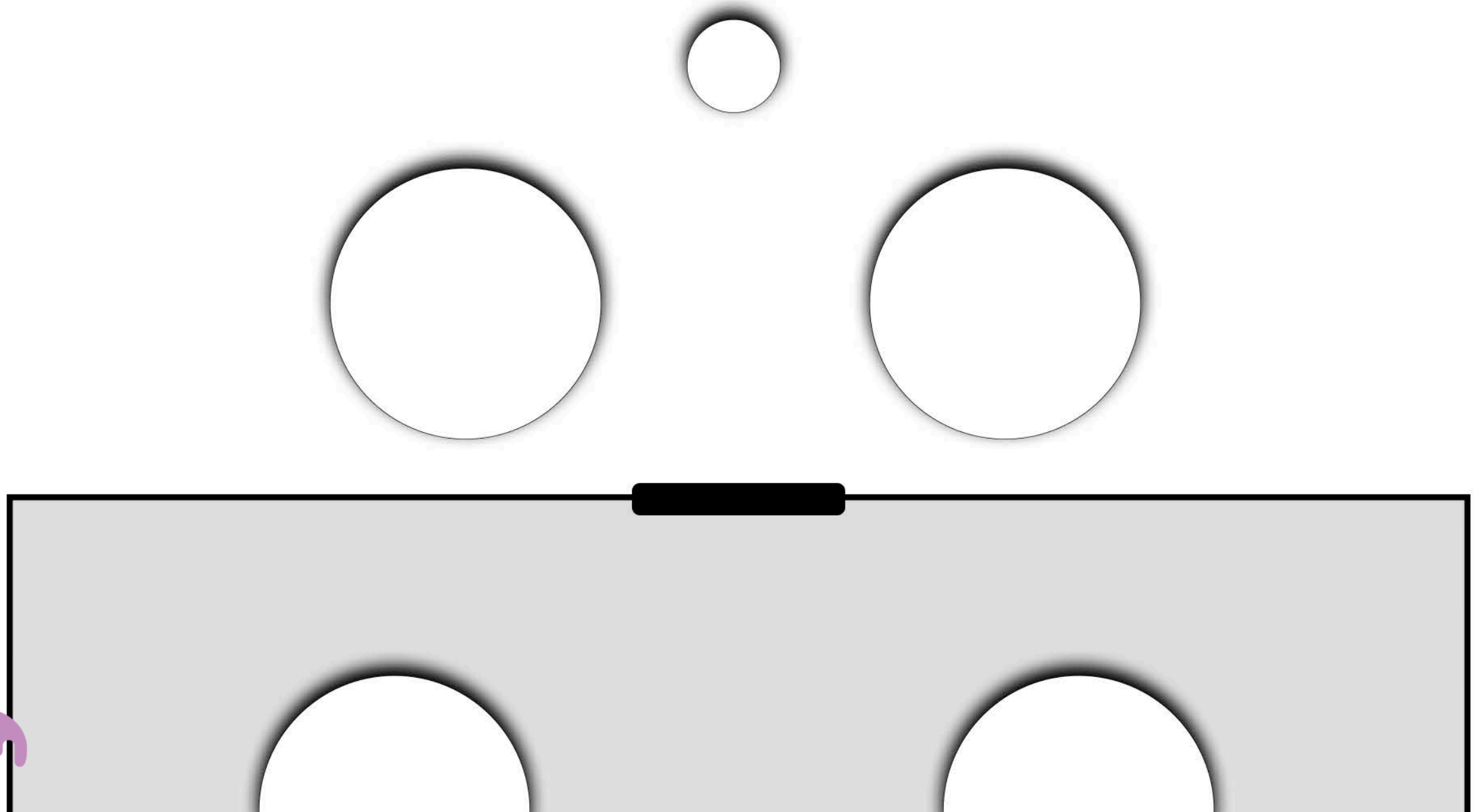


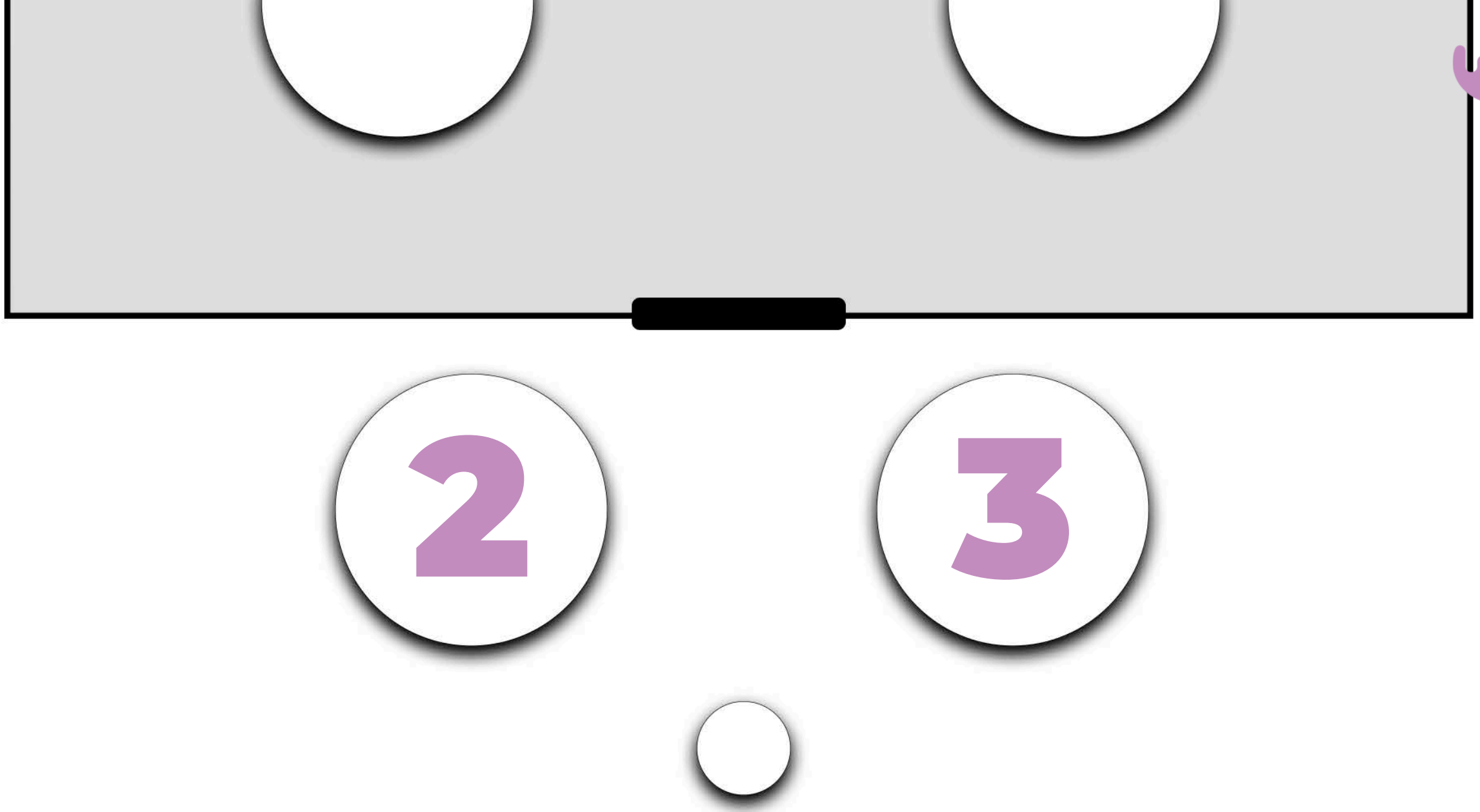



5
7
4


5
8
9

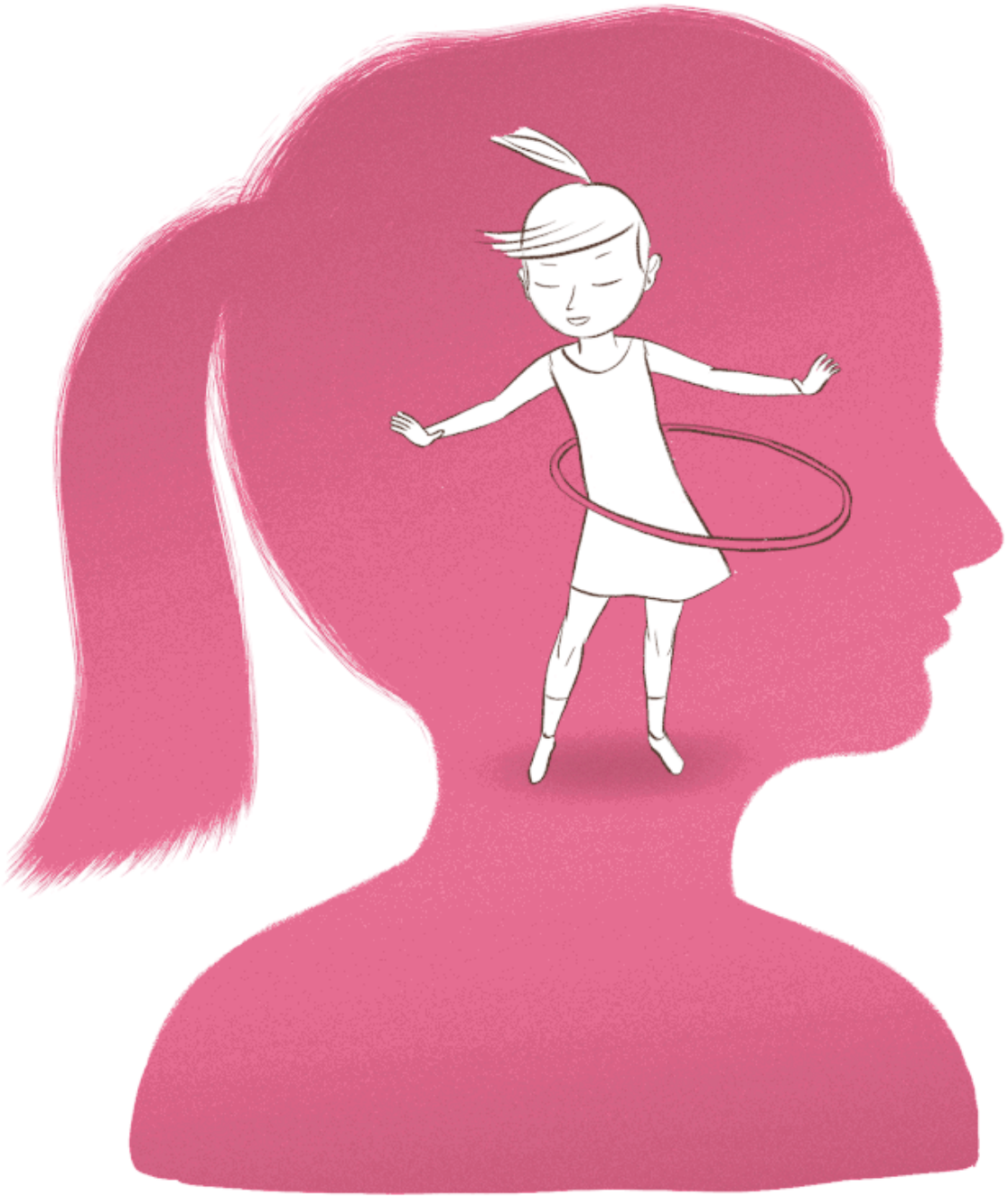



2
3



VS

?




@JoJoesArt

Què practiques?

https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

Hem associat erròniament que...

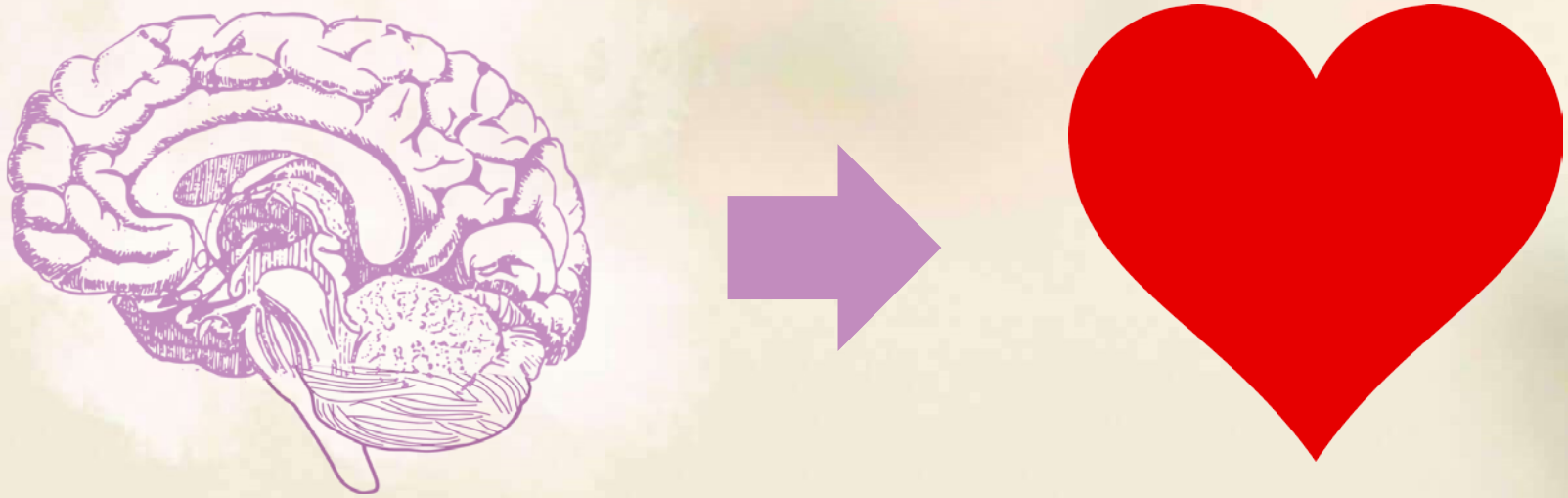




Pensem segons SENTIM

Creiem que la passió i l'instint ens superen en situacions de tensió, i que la visceralitat no es pot modificar.

Quan en realitat...



Sentim segons PENSEM

Entrenant constantment el pensament voluntari, aconseguirem que en una situació de tensió, el nostre instint reaccioni amb menys intensitat i d'una forma més eficient, harmònica i calmada.



OUROBOROS



Jörmungandr i les 9 passes de Thor



Hidra, la serp de 9 caps



El ca Cèrber, ningú escapa de l'infern



La Caputxeta Vermella, dominant les emocions





Sant Jordi

La llegenda de com el pensament conscient i voluntari és capaç de dominar la ment emocional i doblegar la ment reactiva



Medusa i les pomes d'or del Jardí de les Hespèrides



Les Hespèrides, les nimfes del crepuscle



Adam i Eva i la poma de L'Arbre del Coneixement

LA IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA

SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA → VERIFICACIÓ

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES





El Rei Artur, fill d'Uterpendragó



Avalon i les 9 reines fades de l'illa de les pomes



La Bella Dorment, despertant la consciència



La Nativitat, el moment del despertar

El context físic de les emocions

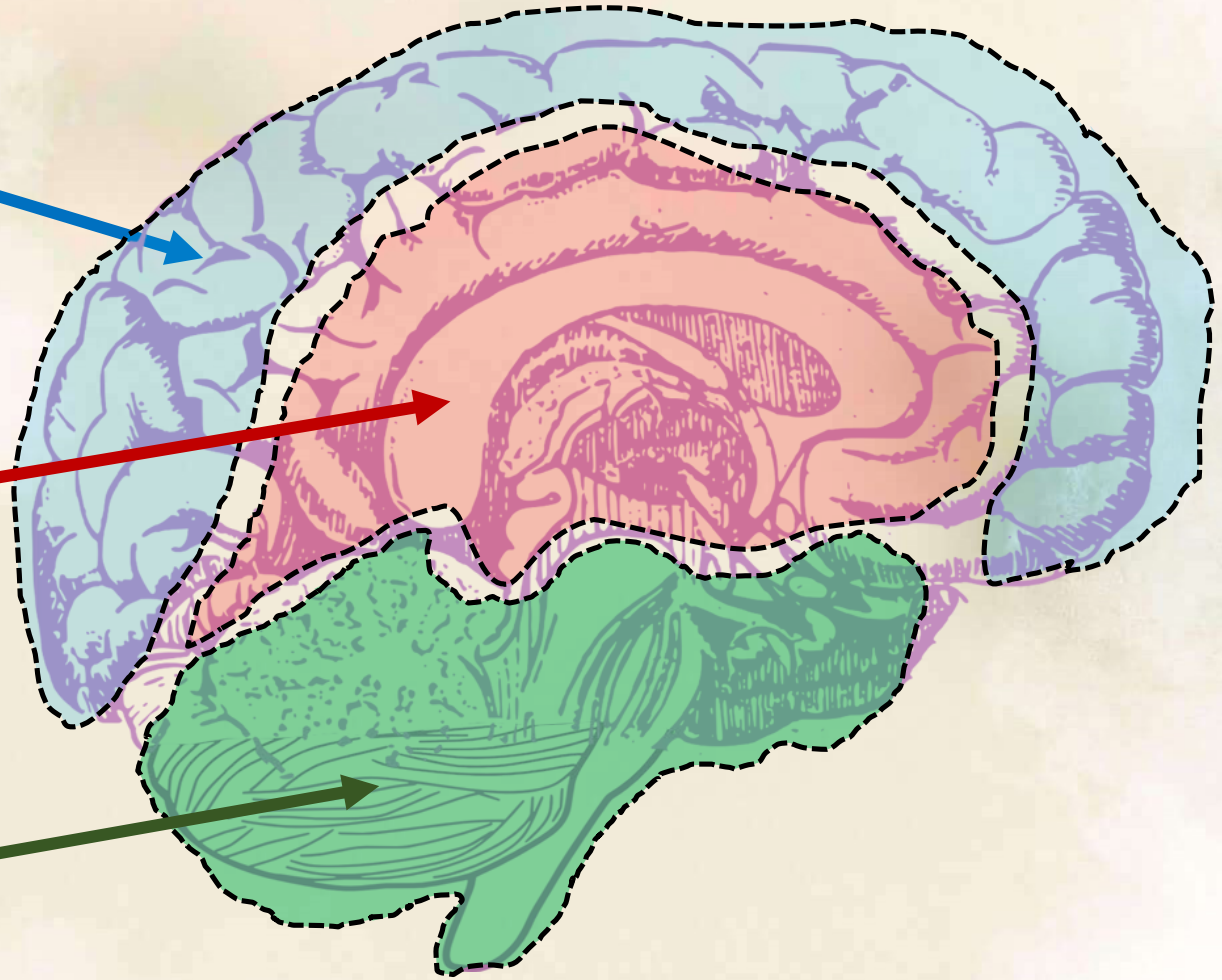


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



SÍMBOLS DE LLEGENDA



POMES

=

CREENCES, CONEIXEMENT



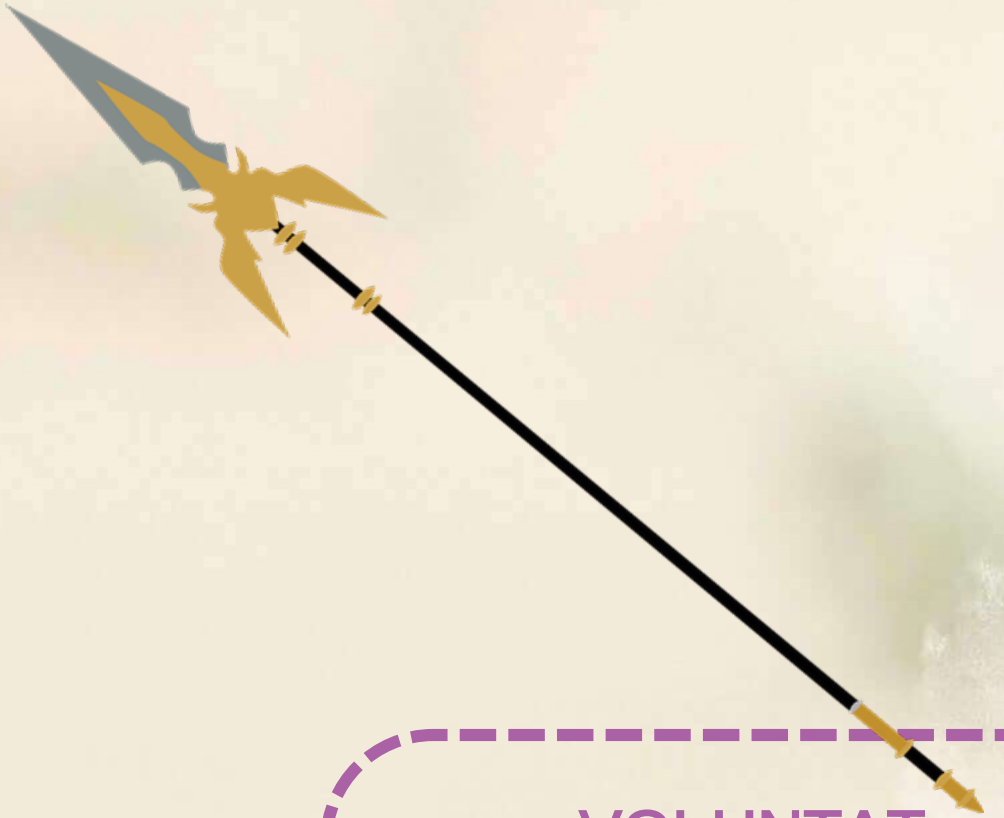


GUERRERS,
CAVALLERS,
CAÇADORS

=

ACCIÓ,
ENERGIA EMISSORA





Espases,
Llances

=

VOLUNTAT,
CONSTÀNCIA

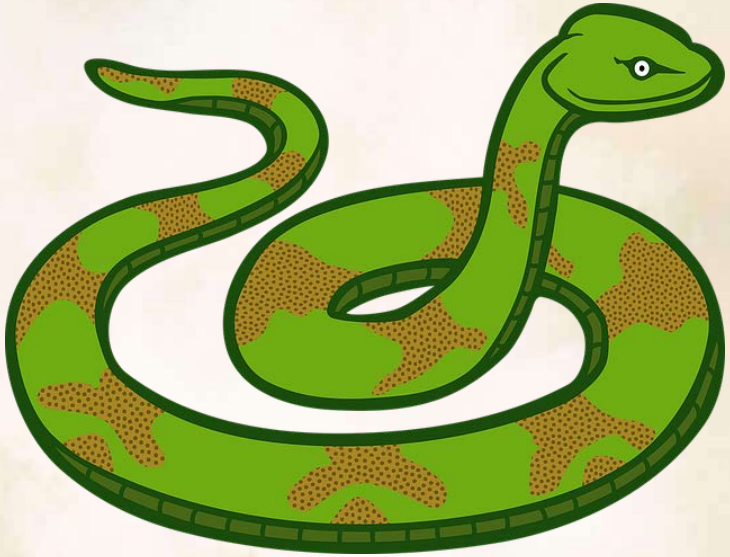




PRINCESES,
NENES

=

INNOCÈNCIA,
ENERGIA RECEPTORA



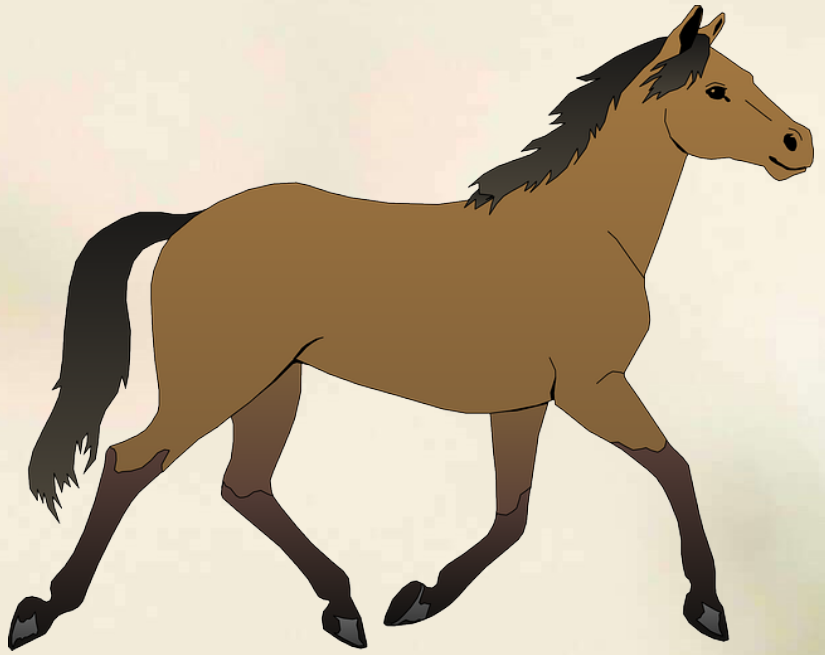


SERPS,
BRUIXES

=

EGO, MENT REPTILIANA
ENGANY, EVOLUCIÓ





LLOPS,
MAMÍFERS

=

SISTEMA LÍMBIC,
EMOCIONS





MAGS,
BRUIXOTS

=

INFORMACIÓ
VERIFICADA (SAVIESA)

Les claus del servei i les relacions harmòniques

Les claus del servei i les relacions harmòniques

ACCEPTACIÓ

Les claus del servei i les relacions harmòniques

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

Les claus del servei i les relacions harmòniques

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

INTERPRETACIÓ

Les claus del servei i les relacions harmòniques

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

INTERPRETACIÓ

PRINCIPI D'ACCEPTACIÓ

Les claus del servei i les relacions harmòniques

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

INTERPRETACIÓ

PRINCIPI D'ACCEPTACIÓ

PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

Les claus del servei i les relacions harmòniques

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

INTERPRETACIÓ

PRINCIPI D'ACCEPTACIÓ

PRINCIPI DE RESPONSABILITAT

TAULA ABC

El principi d'Acceptació *per actuar*

amb Intel·ligència emocional

El Principi d'ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

PATRÓ A

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

PATRÓ C

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

El Principi d'ACCEPTACIÓ

PATRÓ
B

ACCEPTAR

NO LLUITAR

“ACEPTOLOGÍA”



“ACEPTOLOGÍA”

“Todas las personas tienen lo necesario para ser felices, pero muy pocas saben ser felices con lo que tienen.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Todo cuanto ocurre es una oportunidad de aprendizaje.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“La vida no nos da lo que queremos, nos da lo que necesitamos.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Ante cualquier tipo de perturbación, ya sea por miedo, tristeza o ira, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?”

- Gerardo Schmedling

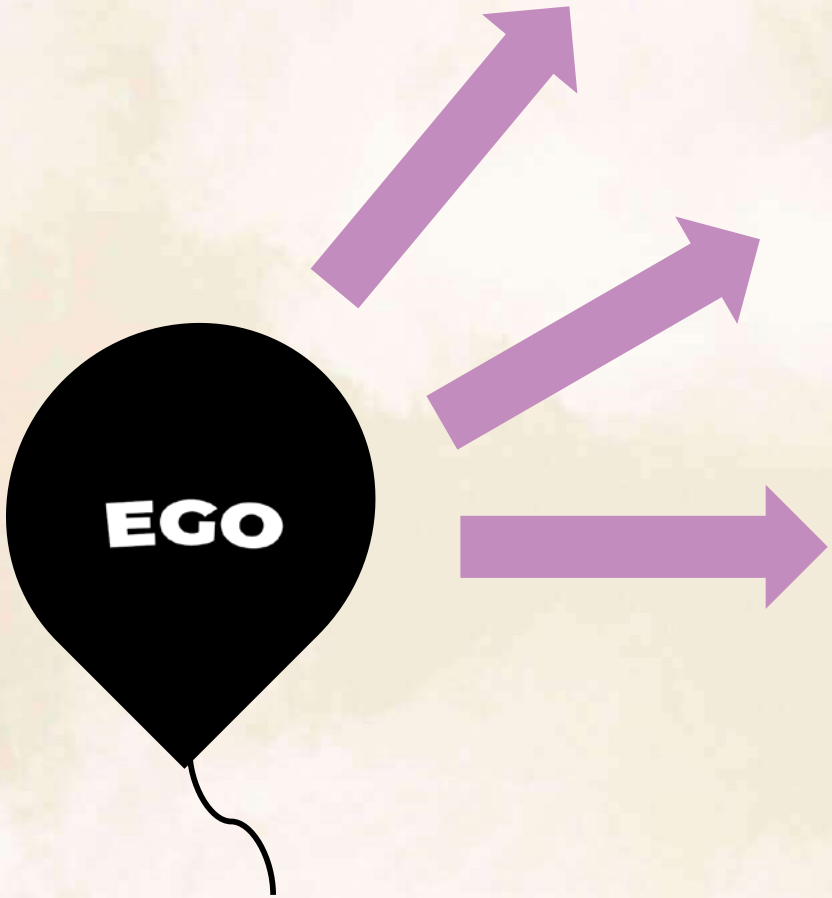
El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

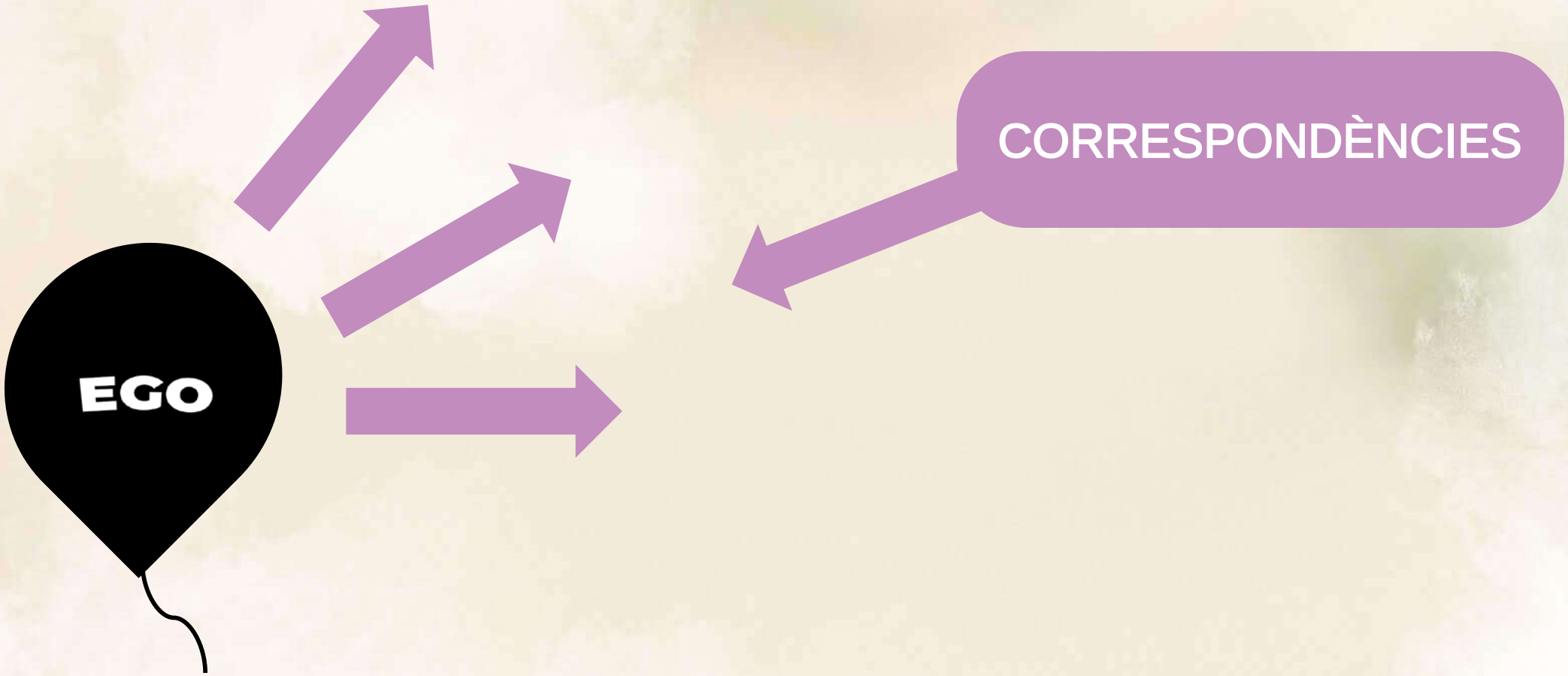
les

CORRESPONDÈNCIES

El Principi d'ACCEPTACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ



El Principi de Responsabilitat

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN
responsabilitat

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN
responsabilitat

SALVADORS

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN
responsabilitat

REBUTGEN
responsabilitat

SALVADORS

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat

REBUTGEN responsabilitat

SALVADORS

VÍCTIMES

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat

REBUTGEN responsabilitat

DELEGUEN responsabilitat

SALVADORS

VÍCTIMES

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat	REBUTGEN responsabilitat	DELEGUEN responsabilitat
↓	↓	↓
SALVADORS	VÍCTIMES	PERSEGUIDORS

El Triangle de Karpman / El Triangle INFERNAL



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

Les capacitats de la Ment superior i les limitacions de la Ment inferior.

(Annie Marquier)

La Ment Superior: ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat i pau interna.



La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.

Com traspassa el Principi de Responsabilitat cada eneatip



ENEATIP 1

Triangle de Karpman



PERSEGUIDOR



ENEATIP 2

Triangle de Karpman



SALVADOR



PERSEGUIDOR



VÍCTIMA



ENEATIP 3

Triangle de Karpman



PERSEGUIDOR



VÍCTIMA



ENEATIP 4

Triangle de Karpman



SALVADOR



PERSEGUIDOR



VÍCTIMA



ENEATIP 5

Triangle de Karpman



PERSEGUIDOR



VÍCTIMA



ENEATIP 6

Triangle de Karpman



SALVADOR



PERSEGUIDOR



VÍCTIMA



ENEATIP 7

Triangle de Karpman



SALVADOR



VÍCTIMA



ENEATIP 8

Triangle de Karpman



PERSEGUIDOR



ENEATIP 9

Triangle de Karpman



SALVADOR



VÍCTIMA

Taula ABC

Reinterpretant la realitat

TAULA A B C

A	B	C

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

Taula ABC

Pànic escènic

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	Angoixa, estrès. Por, inseguretat. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Pànic escènic (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”* *“És un repte, i si entreno el puc assolir.”* *“La vida és més que això.”*	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“Haig de parlar en públic a la feina.”

B

Interpretació

“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”

“És un repte, i si entreno el puc assolir.”

“La vida és més que això.”

C

Resultat

Emoció, il·lusió.

Seguretat, propòsit.

Mínima reacció interna (patró B)

Taula ABC

Ànima bessona

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Era la meva ànima bessona.”* *“La vida no té cap sentit sense ell/ella.”* *“Acabaré sol/a a la vida.”*	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“La meva parella m’ha deixat.”

B

Interpretació

“Era la meva ànima bessona.”

“La vida no té cap sentit sense ell/ella.”

“Acabaré sol/a a la vida.”

C

Resultat

Tristesa, depressió.

Baixa autoestima.

Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Ànima bessona (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Soc un ser complert.”* *“Ell/Ella té dret a decidir marxar. Jo decideixo ser feliç.”* *“Puc ser feliç per mi mateix/a.”*	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“La meva parella m’ha deixat.”

B

Interpretació

“Soc un ser complert.”

“Ell/Ella té dret a decidir marxar. Jo decideixo ser feliç.”

“Puc ser feliç per mi mateix/a.”

C

Resultat

Optimisme, millora personal, proactivitat.

Autoestima.

Mínima reacció interna (patró B)

Taula ABC

Una situació excepcional

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	*“Això és nou. No sé com actuar.”* *“No m’ho esperava.”* *“No ho puc controlar.”* *“Em supera. No sé si podré fer-ho.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	*“Això és nou. No sé com actuar.”* *“No m’ho esperava.”* *“No ho puc controlar.”* *“Em supera. No sé si podré fer-ho.”*	Gestió emocional INEFICIENT.

Taula ABC

Una situació excepcional (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	*“Això és nou. Així aprendré coses noves.”* *“Fluiré i m’adaptaré.”* *“Respondré el millor possible.”* *“Podré entrenar.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	*“Això és nou. Així aprendré coses noves.”* *“Fluiré i m’adaptaré.”* *“Respondré el millor possible.”* *“Podré entrenar.”*	Gestió emocional més EFICIENT.

Taula ABC

Els vostres casos

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que no escolten

B

Interpretació

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que no escolten

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 1, 3, 4, 8...

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que interroguen

B

Interpretació

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que interroguen

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 1, 2, 8...

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que sempre volen tenir la raó

B

Interpretació

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que sempre volen tenir la raó

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego

Eneatip 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9...

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que desacrediten

B

Interpretació

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que desacrediten

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 1, 3, 5, 8...

TAULA A B C

A	B
Esdeveniment	**Interpretació**
Persones “tòxiques”	

TAULA A B C

A	B
Esdeveniment	**Interpretació**
Persones “tòxiques”	*Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 2, 3, 4, 8...*

TAULA A B C

A	B
Esdeveniment	**Interpretació**
La pandèmia	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

La pandèmia

B

Interpretació

És un problema perquè el meu Ego Eneatip X no sap què fer en aquesta situació.



EFICÀCIA

Aconseguir-ho... **SÍ / NO**



EFICIÈNCIA

COM aconseguir-ho?

Màxims resultats, mínim desgast

GENERAL

TRANSFORMACIÓ

ESPECÍFICA

Taules d'evolució



DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON
(RISO-HUDSON)

Test Eneagrama

Taules Evolució

Direcció integració i desintegració

Ales

FRANJA SANA	Nivell 1	Acceptació	Abandonen la creença que estan en posició de jutjar objectivament i són capaços d'encarar la vida sense reaccionar de manera emocional. Paradoxalment, també aconsegueixen el seu desig bàsic: ser íntegres i ser bons. A conseqüència de la seva realització personal, es tornen assenyats, discernidores, acceptadors, esperançats i nobles.
	Nivell 2	Avaluació	Es centren en els dictats de la seva intuïció per guiar-se en la vida i defensar-se de aspectes "desordenats". Imatge pròpia: "Soc sensat, moderat i objectiu".
	Nivell 3	Responsabilitat	Reforcen la seva imatge tractant de viure en conformitat amb la seva consciència i raó. Són molt ètics i disciplinats, i posseeixen un fort sentit de finalitat i convicció. Veritables i eloqüents, ensenyen amb l'exemple, deixant de banda els seus desitjos personals en nom del bé més gran.
FRANJA MITJANA	Nivell 4	Imposició	Comencen a témer que els altres siguin indiferents als seus principis, de manera que volen convèncer-los de la correcció dels seus punts de vista. Es tornen seriosos i enèrgics, discuteixen amb els altres i solucionen problemes, alhora que avaluen el seu món i assenyalen el que està malament en les coses.
	Nivell 5	Control	Els preocupa que els altres els condemnin a causa d'alguna desviació dels seus ideals. Havent defensat els seus punts de vista, es senten obligats a viure a l'altura d'ells sempre, per la qual cosa intenten amb tot rigor organitzar-se i organitzar el seu món. Són puntuals i metòdics, però també irritables i tensos.
	Nivell 6	Crítica	Temen que els altres els facin malbé l'ordre i l'equilibri que han aconseguit, i els emprenya que no prenguin seriosament els seus ideals. Reaccionen retraient i corregint als altres per no viure a la alçada dels seus valors. Són perfeccionistes, dogmàtics i sarcàstics.
FRANJA INSANA	Nivell 7	Inflexibilitat	Tenen por que els seus ideals estiguin equivocats, la qual cosa podria ser cert. Per salvar la seva imatge, intenten justificar-se i fer callar les crítiques. Són de ment tancada i no admeten concessions ni negociacions en les seves postures. Són amargats, misantrops i molt beats.
	Nivell 8	Obsessió	Estan tan ansiosos de defensar-se dels seus desitjos i impulsos irracionals que s'obsessionen per aquests aspectes de si mateixos que desitgen controlar. Comencen a fer realitat els seus desitjos reprimits, mentre en públic encara els condemnen. no poden evitar-ho.
	Nivell 9	Condemna	Adonar-se que han perdut el domini de si mateixos i que estan fent justament les coses que no toleren en els altres és massa per als Un insans. Tracten de lliurar-se de la causa aparent de les seves obsessions, estigui en si mateixos, en altres persones o en el seu entorn, amb la possible conseqüència d'auto-mutilació, assassinat o suïcidi.

FRANJA SANA	**Nivell 1**	**Acceptació**	Abandonen la creença que estan en posició de jutjar objectivament i són capaços d'encarar la vida sense reaccionar de manera emocional. Paradoxalment, també aconsegueixen el seu desig bàsic: ser íntegres i ser bons. A conseqüència de la seva realització personal, es tornen assenyats, discernidores, acceptadors, esperançats i nobles.
	Nivell 2	**Avaluació**	Es centren en els dictats de la seva intuïció per guiar-se en la vida i defensar-se de aspectes "desordenats". Imatge pròpia: "Soc sensat, moderat i objectiu".
	Nivell 3	**Responsabilitat**	Reforcen la seva imatge tractant de viure en conformitat amb la seva consciència i raó. Són molt ètics i disciplinats, i posseeixen un fort sentit de finalitat i convicció. Veritables i eloqüents, ensenyen amb l'exemple, deixant de banda els seus desitjos personals en nom del bé més gran.

FRANJA MITJANA	**Nivell 4**	**Imposició**	Comencen a témer que els altres siguin indiferents als seus principis, de manera que volen convèncer-los de la correcció dels seus punts de vista. Es tornen seriosos i enèrgics, discuteixen amb els altres i solucionen problemes, alhora que avaluen el seu món i assenyalen el que està malament en les coses.
	Nivell 5	**Control**	Els preocupa que els altres els condemnin a causa d'alguna desviació dels seus ideals. Havent defensat els seus punts de vista, es senten obligats a viure a l'altura d'ells sempre, per la qual cosa intenten amb tot rigor organitzar-se i organitzar el seu món. Són puntuals i metòdics, però també irritables i tensos.
	Nivell 6	**Crítica**	Temen que els altres els facin malbé l'ordre i l'equilibri que han aconseguit, i els emprenya que no prenguin seriosament els seus ideals. Reaccionen retraient i corregint als altres per no viure a la alçada dels seus valors. Són perfeccionistes, dogmàtics i sarcàstics.

FRANJA INSANA	Nivell 7	Inflexibilitat	Tenen por que els seus ideals estiguin equivocats, la qual cosa podria ser cert. Per salvar la seva imatge, intenten justificar-se i fer callar les crítiques. Són de ment tancada i no admeten concessions ni negociacions en les seves postures. Són amargats, misantrops i molt beats.
	Nivell 8	Obsessió	Estan tan ansiosos de defensar-se dels seus desitjos i impulsos irracionals que s'obsessionen per aquests aspectes de si mateixos que desitgen controlar. Comencen a fer realitat els seus desitjos reprimits, mentre en públic encara els condemnen. no poden evitar-ho.
	Nivell 9	Condemna	Adonar-se que han perdut el domini de si mateixos i que estan fent justament les coses que no toleren en els altres és massa per als Un insans. Tracten de lliurar-se de la causa aparent de les seves obsessions, estigui en si mateixos, en altres persones o en el seu entorn, amb la possible conseqüència d'auto-mutilació, assassinat o suïcidi.

Potenciant
aspectes positius de cada eneatip



ENEATIP 1

ASPECTES POSITIUS

MORAL

AUTOCONTROL



ENEATIP 2

ASPECTES POSITIUS

SERVEI

AMOR INCONDICIONAL



ENEATIP 3

ASPECTES POSITIUS

- CONSTÀNCIA
- AUTOESTIMA



ENEATIP 4

ASPECTES POSITIUS

- SENSIBILITAT
- INDIVIDUALISME



ENEATIP 5

ASPECTES POSITIUS

COMPRENSIÓ

INTEL·LECTUALITAT



ENEATIP 6

ASPECTES POSITIUS

LLEIALTAT

PRECAUCIÓ



ENEATIP 7

ASPECTES POSITIUS

- DINAMISME
- HUMOR



ENEATIP 8

ASPECTES POSITIUS

LIDERATGE

INDEPENDÈNCIA



ENEATIP 9

ASPECTES POSITIUS

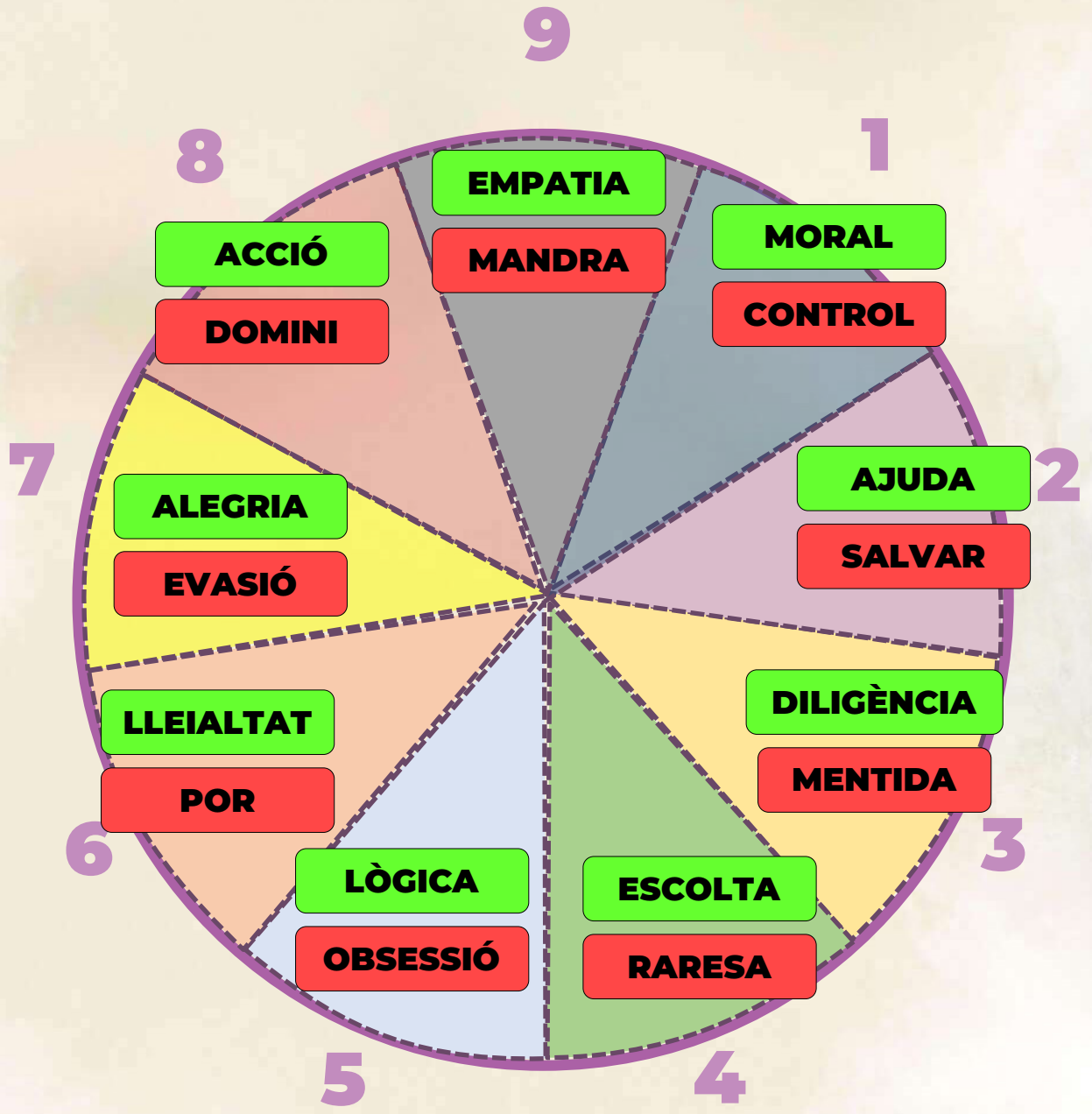
ADAPTACIÓ

OPTIMISME

Àrees de l'EGO



Àrees de l'EGO



El camí de
TRANSFORMACIÓ



E1



E7



E1

FLEXIBILITAT



E2





E4



E2

INDIVIDUALISME



E3





E6



E3

FIDELITAT



E4





E1



E4

ESTABILITAT



E5





E8



E5

ACCIÓ



E6





E9



E6

CALMA



E7



E5



E7

INTROSPECCIÓ



E8





E2



E8

TENDRESA



E9





E3

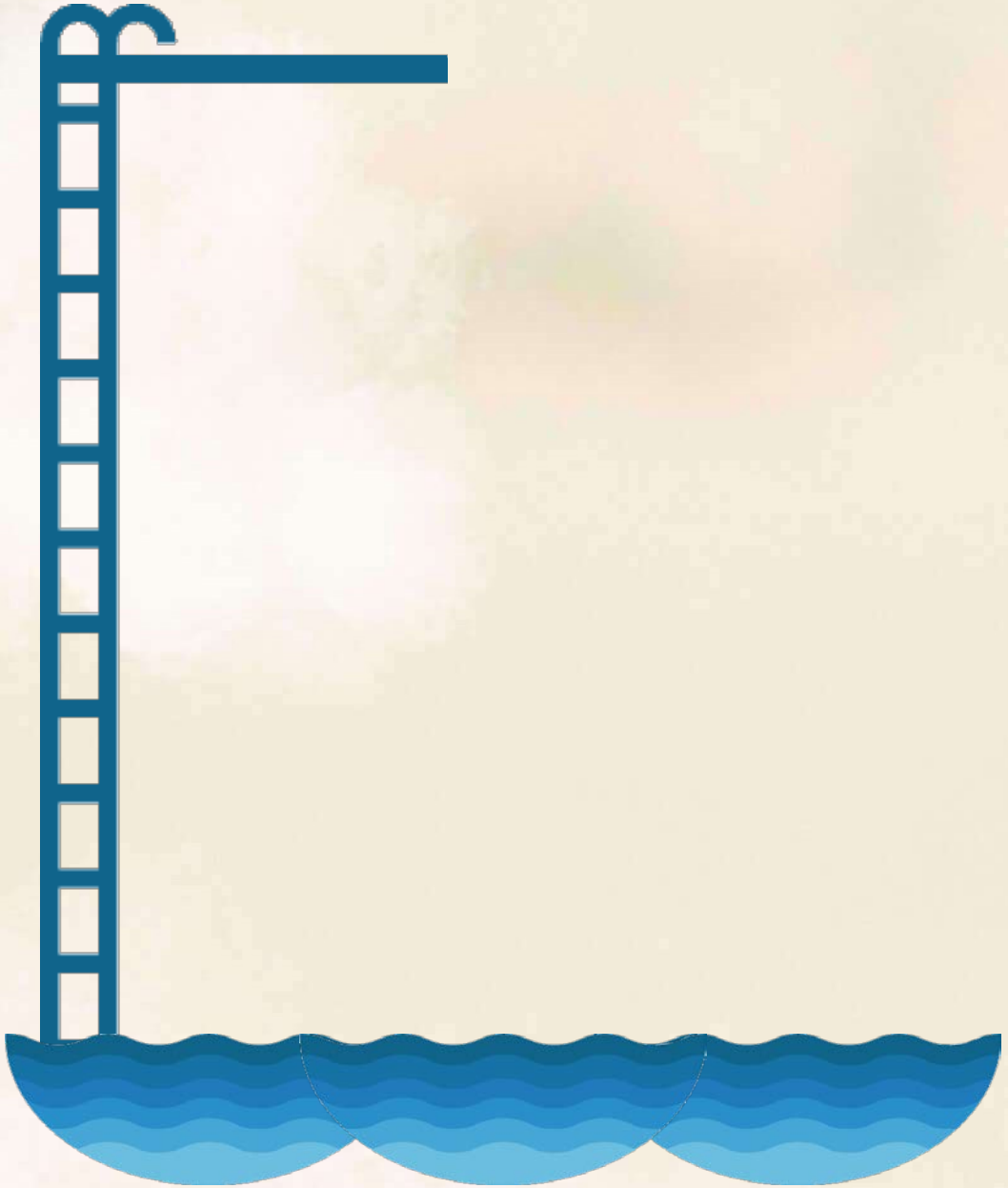


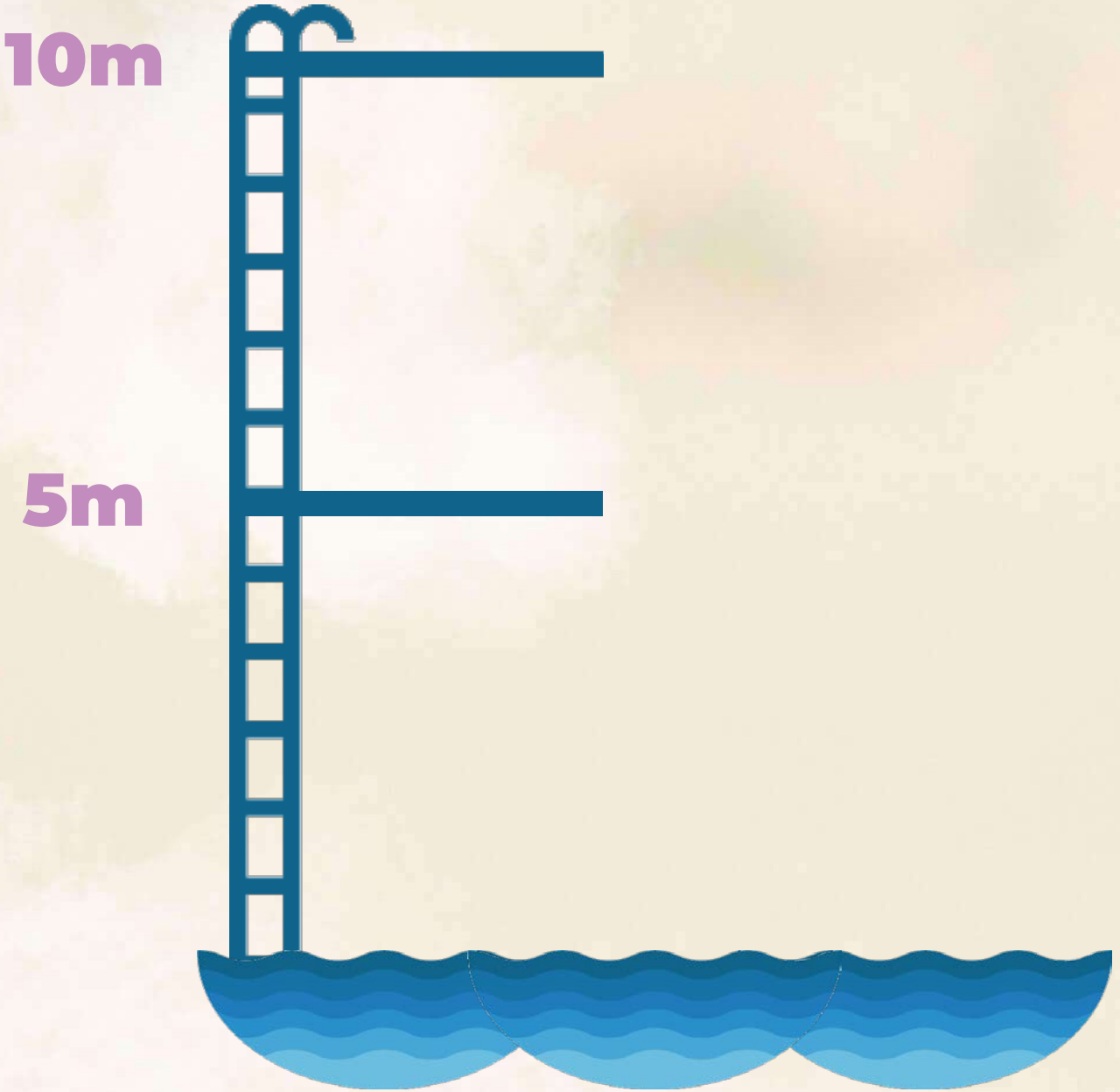
E9

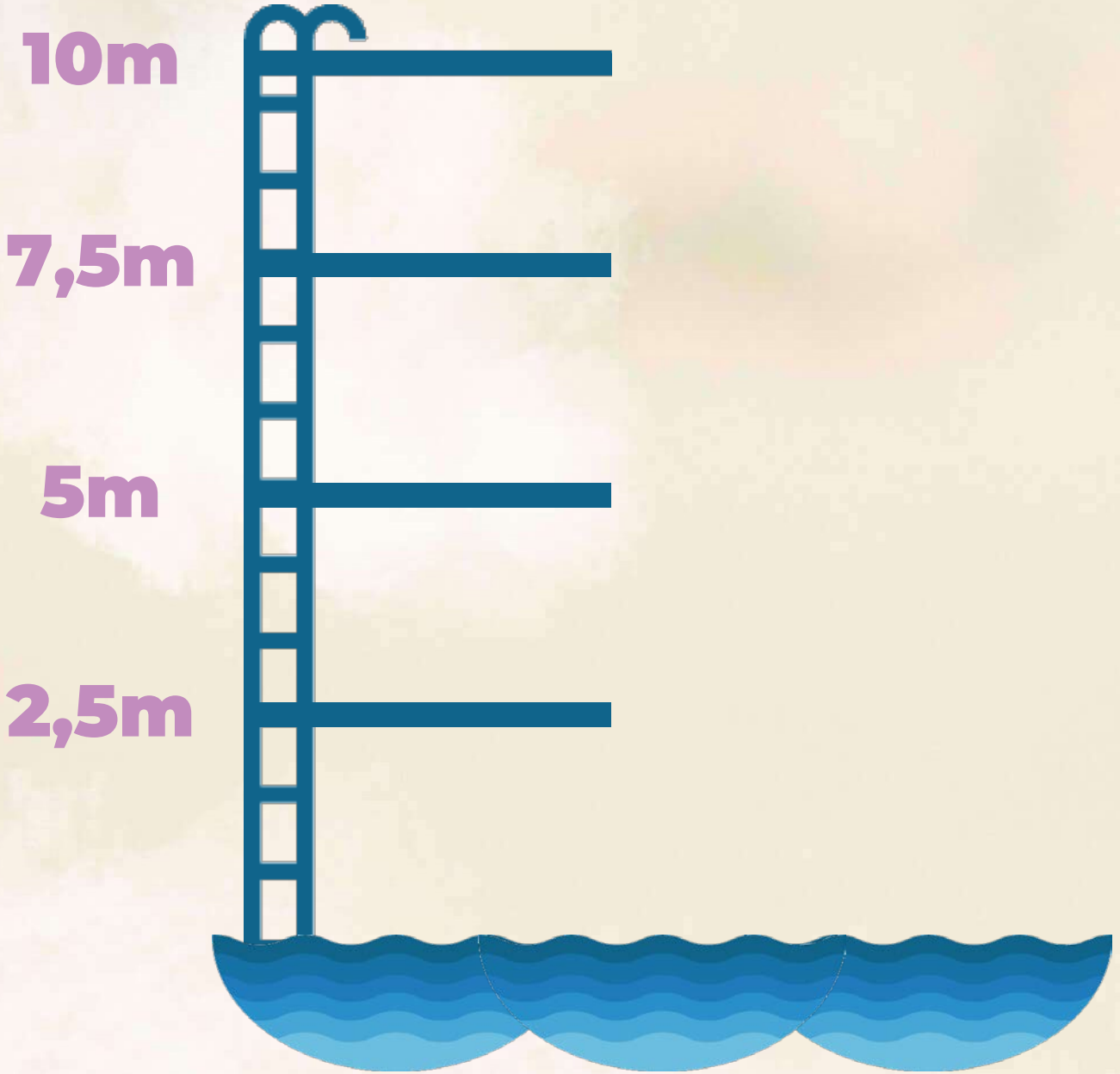
AUTOREALITZACIÓ

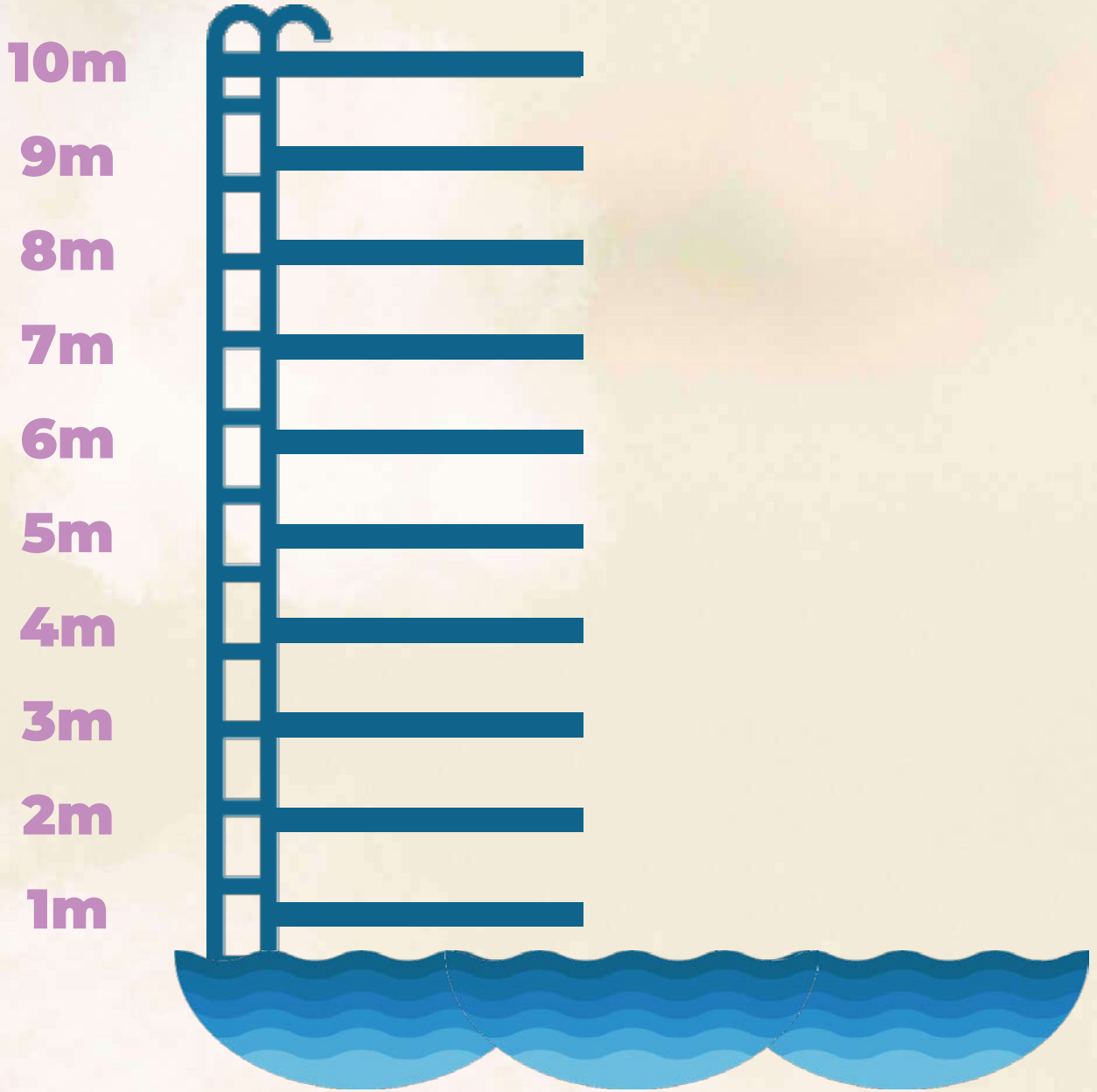
Taula de dessensibilització

10m




10m
5m


10m
7,5m
5m
2,5m


10m
9m
8m
7m
6m
5m
4m
3m
2m
1m

Què passa si ens passem?

https://www.youtube.com/watch?v=iYN5lx6DJs0

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE ➡ **PROPÒSIT**

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE → **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	Etc...

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE → **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	Etc...
Resultat	Resultat	Resultat	...	...

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

Faig llistes → **Fluir més**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	Fase 5
Màxim 3 elements	Contestar missatges	Màxim 2 elements	Màxim 1 element	No fer llistes

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE | **Por escènica** → **Confiança** | **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5...
Em poso nerviós/a si parlo davant de vàries persones	Aconsegueixo gestionar una mica els nervis, sobretot si medito abans de començar	Començo a poder improvisar una mica durant les presentacions	Veig que si medito, em preparo i em concentro, puc parlar en públic i dominar bastant els nervis	Parlo sobre un tema que no tenia preparat i del qual m'han fet preguntes i no m'he posat quasi nerviós. Fins i tot he fet alguna broma. Començo a gaudir al parlar en públic.

Campus virtual

Casos identificació ENEATIPS

Taules d'evolució

Plantilla Sala Tron

Manual d'Eneagrama (+ EXTRACTES LLIBRE)

Àrees de l'ego

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat