AUTOCURA PROFESSIONAL pel benestar i les relacions.

Mar Serra, Directora i Docent d'**El Castell Interior**
Hèctor Campoy, Director i Docent d'**El Castell Interior**

SESSIÓ 1
Barcelona, 6 de maig de 2024

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

El Castell Interior



Mar Serra



Hector Campoy



Kintsugi

Qui soc





Kintsugi

Identitat general

- Formador i Coach
- Artista multidisciplinari

Identitat específica

- Experiència personal (relacionada)
- Formador i Coach “Chamán”

El Castell Interior

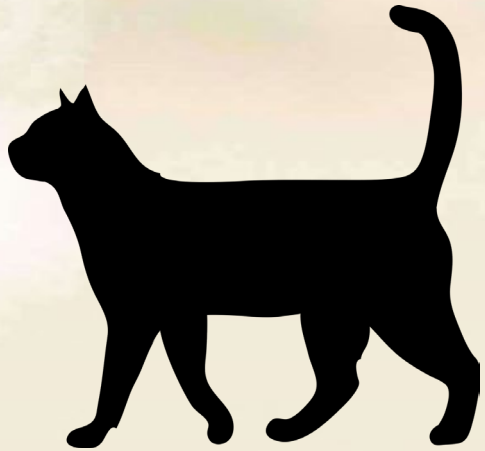




CAMELOT

AVALON

Exercici Associació



Amb quin animal t'identifiques

i per què?

ÀNALISI TÍTOL DEL CURS:

Autocura professional pel benestar i les relacions

ÀNALISI TÍTOL DEL CURS:

Autocura professional pel benestar i les relacions

AUTOCURA

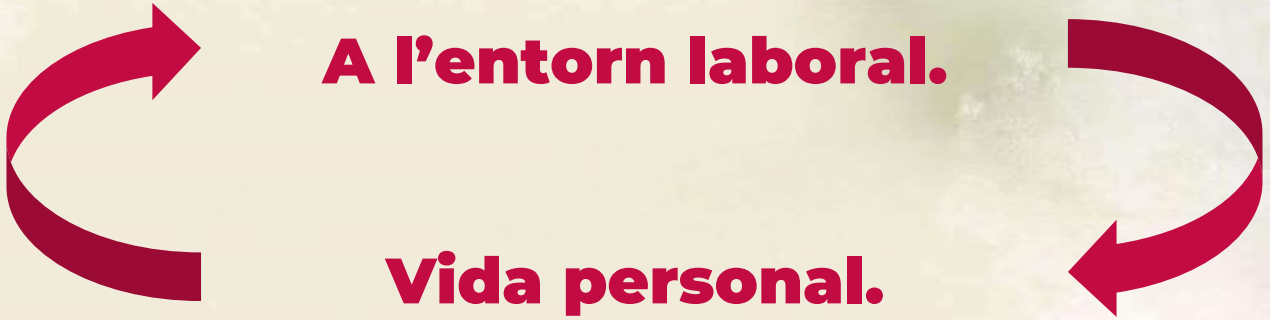
Tenir cura d'un mateix (protegir).

Restablir-se a un mateix (curar).

ÀNALISI TÍTOL DEL CURS:

Autocura **professional** pel benestar i les relacions

PROFESSIONAL



A l'entorn laboral.

Vida personal.

ÀNALISI TÍTOL DEL CURS:

Autocura professional pel **benestar** i les relacions

BENESTAR

Homeòstasi física i mental (equilibri).

Eficiència versus eficàcia.

Gestió de l'energia vital.

ÀNALISI TÍTOL DEL CURS:

Autocura professional pel benestar i les **relacions**

RELACIONS

Relacions harmòniques.

“No pedir peras al olmo”

PROPÒSIT DEL CURS

Tenir cura d'un mateix en l'entorn professional per obtenir l'equilibri físic, mental i emocional necessari perquè les relacions siguin fluides, constructives i enfocades als objectius comuns de l'equip.

· Contingut del curs ·

AUTOCURA

HARMONIA

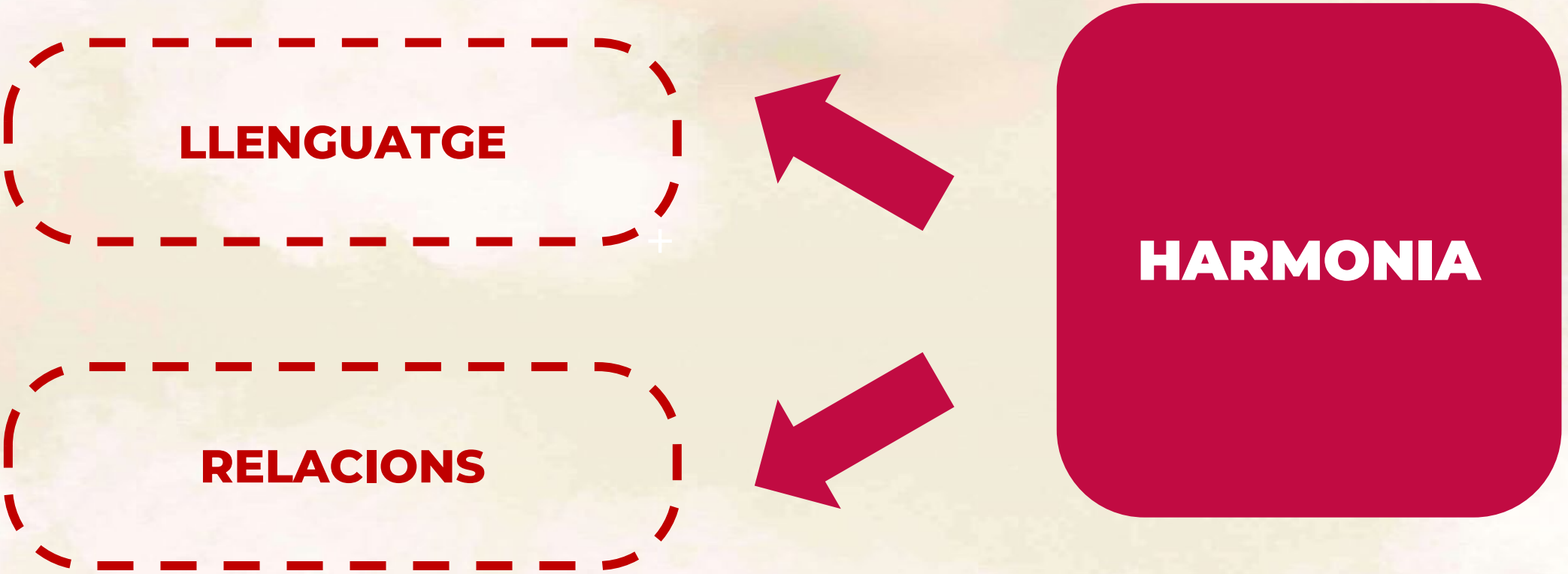
· Contingut del curs ·

AUTOCURA

ENTENDRE'NS ENTENDRE

ACCEPTAR-NOS ACCEPTAR

· Contingut del curs ·



· Contingut del curs ·

ENTENDRE'NS
ACCEPTAR-NOS

+

MINIMITZAR EL DESGAST

RECUPERAR-SE DEL DESGAST

· Contingut del curs ·

ENTENDRE
ACCEPTAR

+

EVITAR DESGAST ALIÈ

GENERAR HARMONIA

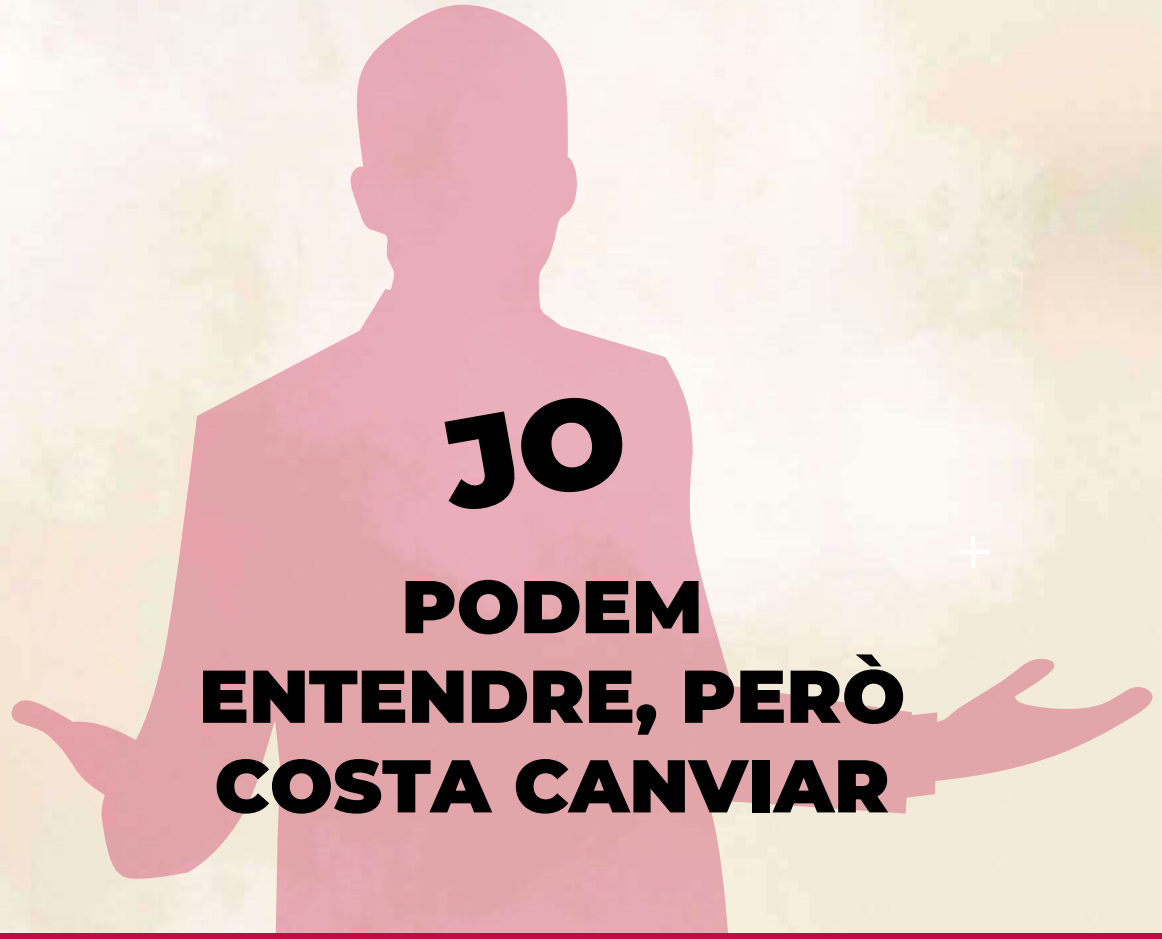


Relacions humanes





Relacions humanes



JO

PODEM ENTENDRE, PERÒ COSTA CANVIAR



TU

PODEM ENTENDRE, PERÒ NO CANVIAR

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

PERSONA =

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

PERSONA = **PERSONALITAT**

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

PERSONA = PERSONALITAT x ESTRÉS

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

$$\text{PERSONA} = \frac{\text{PERSONALITAT} \times \text{ESTRÉS}}{\text{GESTIÓ EMOCIONAL}}$$

· Contingut del curs ·

ENTENDRE'NS

ENTENDRE

+

ENEAGRAMA

· Contingut del curs ·

ACCEPTAR-NOS

ACCEPTAR

+

ACCEPTACIÓ LOGOTERÀPIA

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Menjar o reproduir -se)

DESGAST

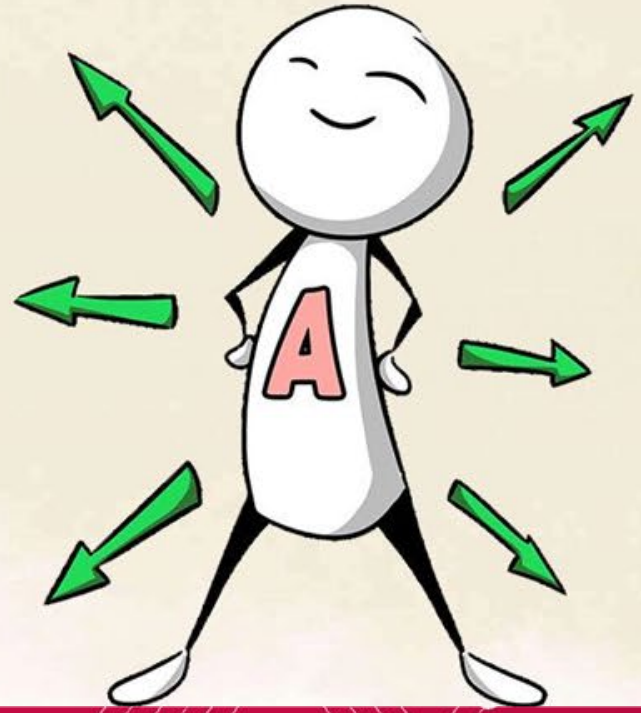
Davallada de l'energia vital

+ Energia per Reactivar

(els òrgans han quedat desatesos i s'ha produït un deteriorament que caldrà reparar).

· EL PATRÓ TIPUS **A** ·

Persones que lluiten de manera crònica per aconseguir un gran número de reptes en el menor temps possible. Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars -coronàries.



Trets:

HIPERACTIU

IRRITABLE

AGRESSIU

IMPULSSIU

IMPACIENT

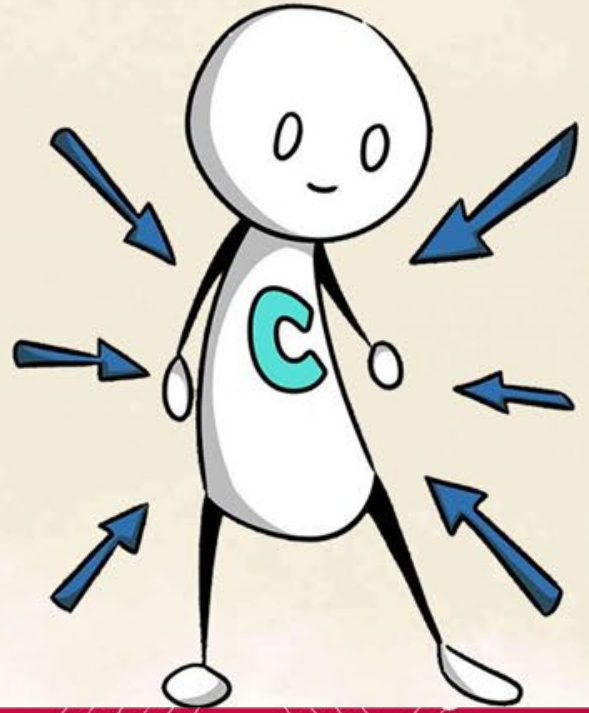
COMPETITIU

CONTROLADOR

EGOCÈNTRIC

· EL PATRÓ TIPUS C ·

Persones que són excessivament servicials amb els altres, planificadores i amb incapacitat de reivindicar o defensar els seus drets. Acostumen a ser pacients i submises, evitant sempre els conflictes. Degut a la incapacitat per defensar els seus drets acostumen a estar a la defensiva internament, sense expressar les seves emocions. El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



Trets:

NECESSITA APROVACIÓ

SUBMÍS

CONFORMISTA

ANSIÓS

RESSIGNAT

SALVADOR

INDECÍS

ORDENAT

MORALISTA

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

És el patró de més tolerància a l'estrès i es caracteritza per actuar de manera moderada. Acostumen a pensar que tot té solució i no es desgasten sentint -se víctimes de la situació sinó agents actius i creatius per canviar el que està a les seves mans i adaptar -se al que no depèn d'ells.



Trets:

CONFIAT

RELAXAT

OPTIMISTA

ESPONTANI

ALEGRE

PRÀCTIC

CREATIU

CURIÓS

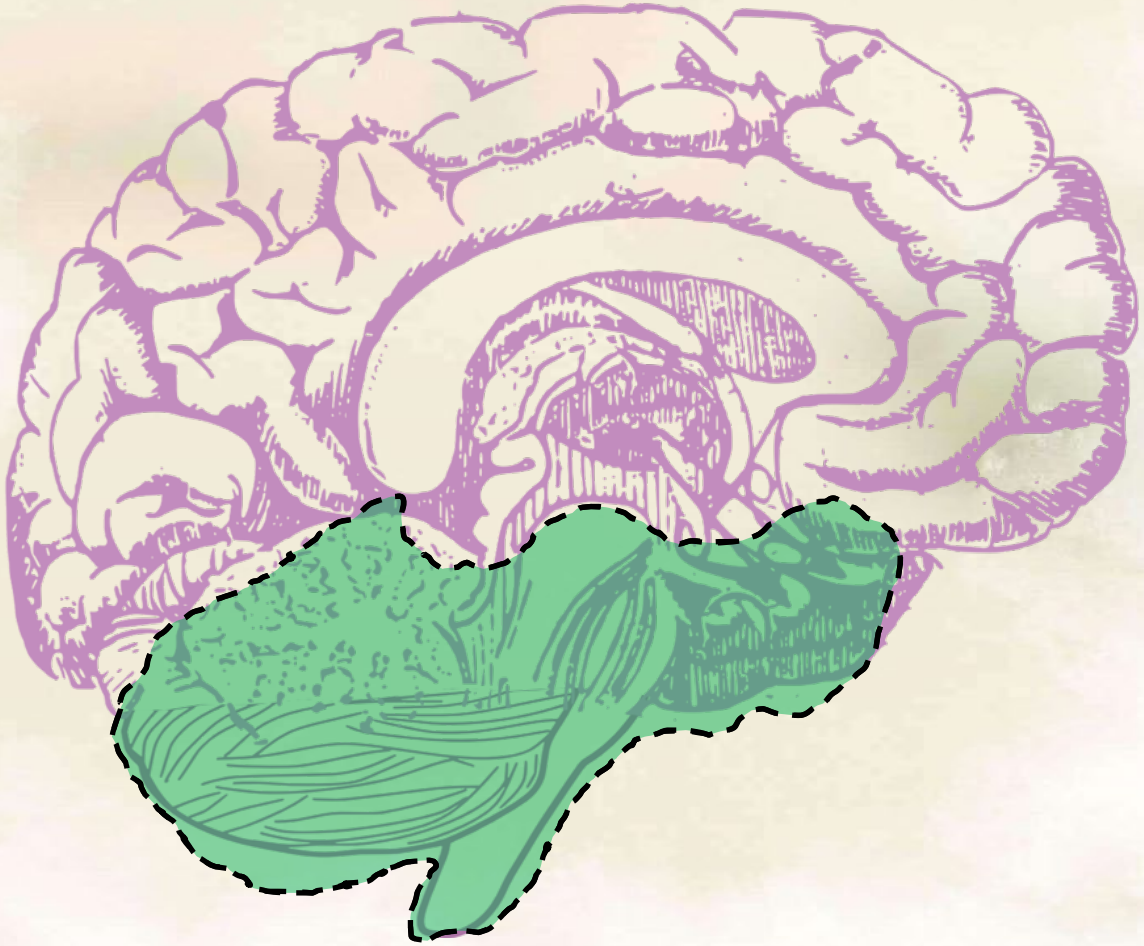
ASSERTIU

El context físic de la GESTIÓ EMOCIONAL

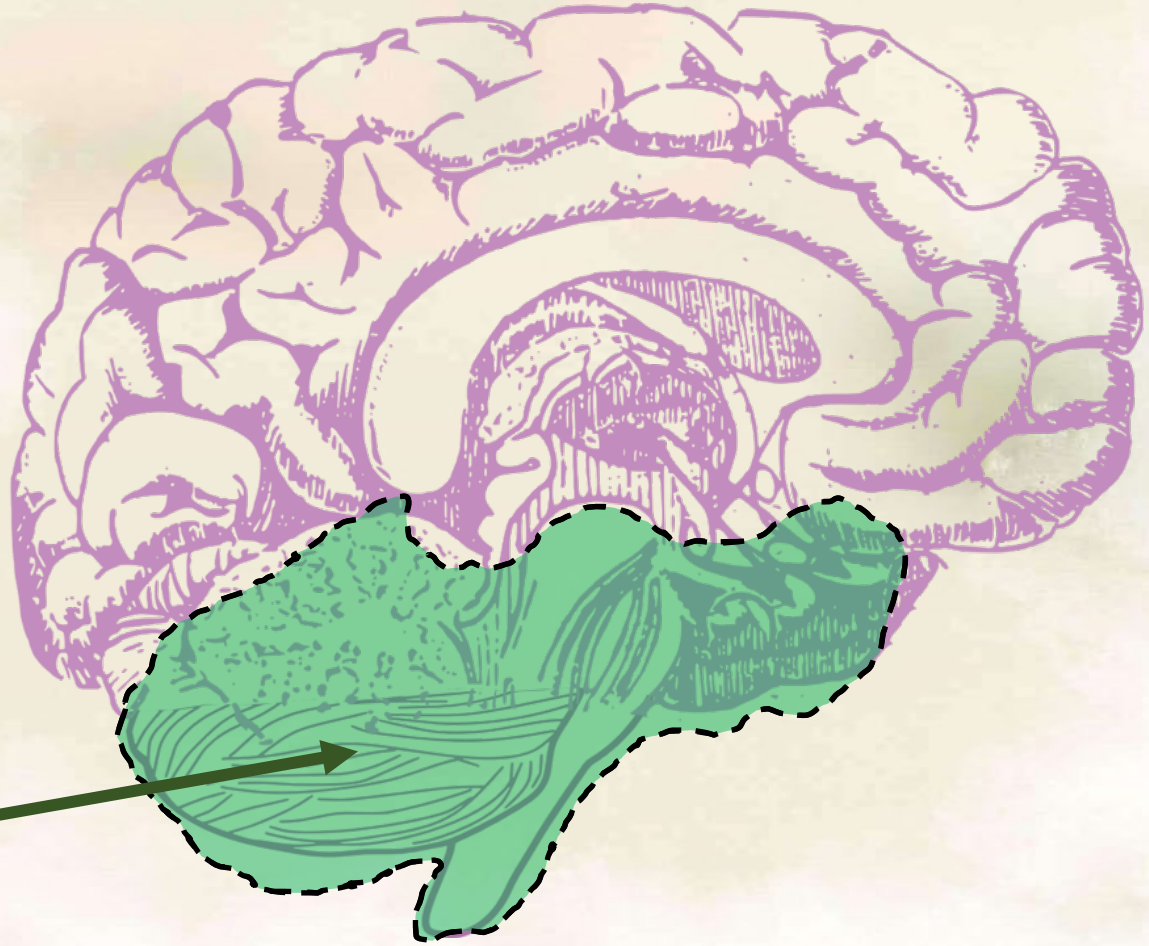
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

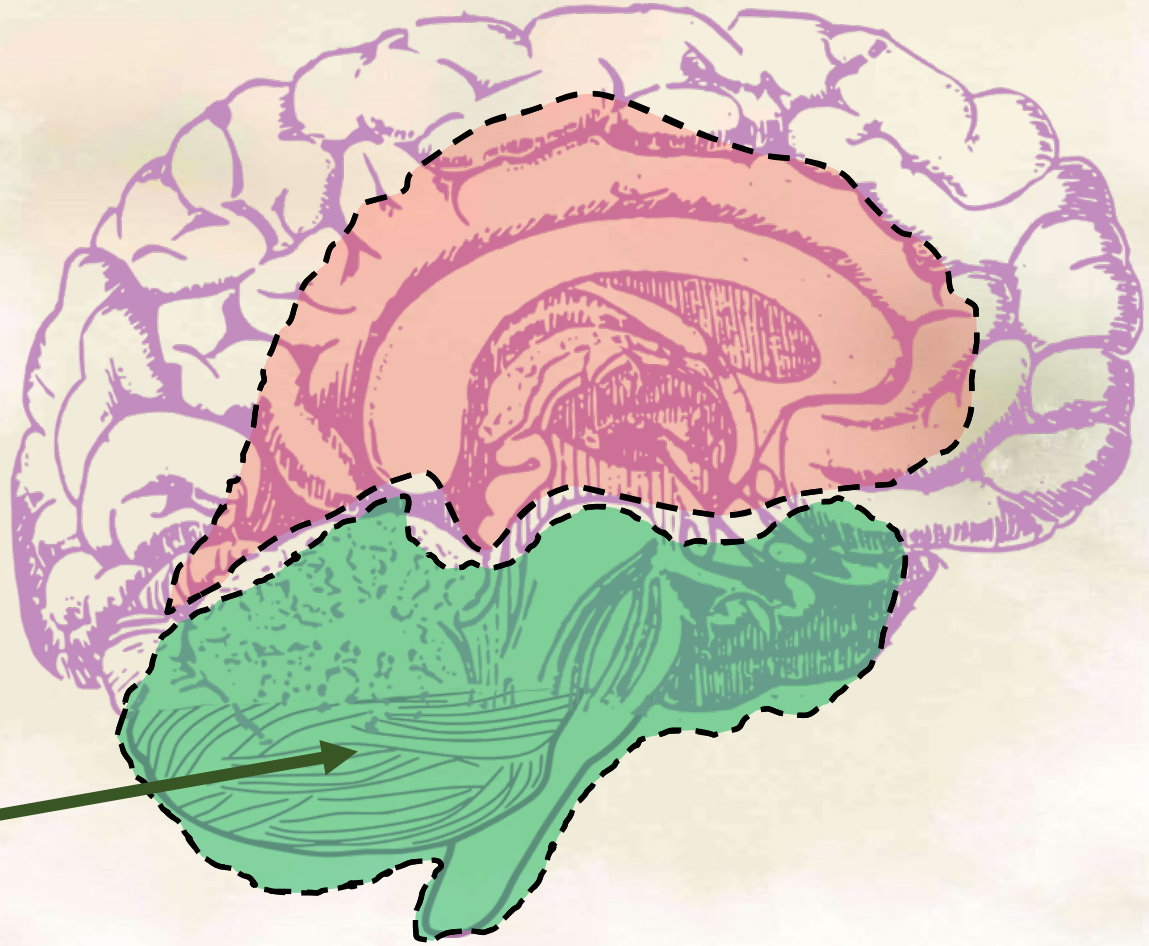


El context físic de les emocions



MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

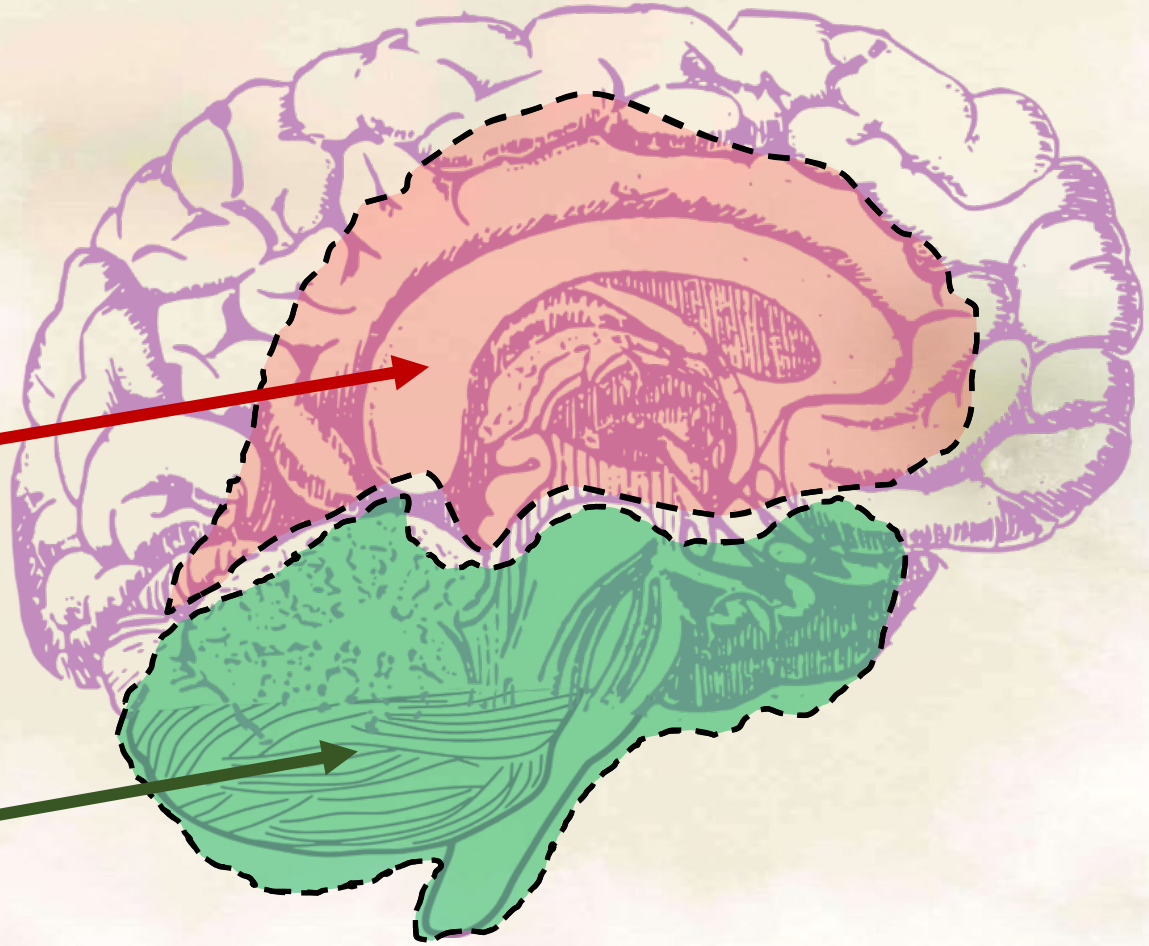


MENT
REPTILIANA

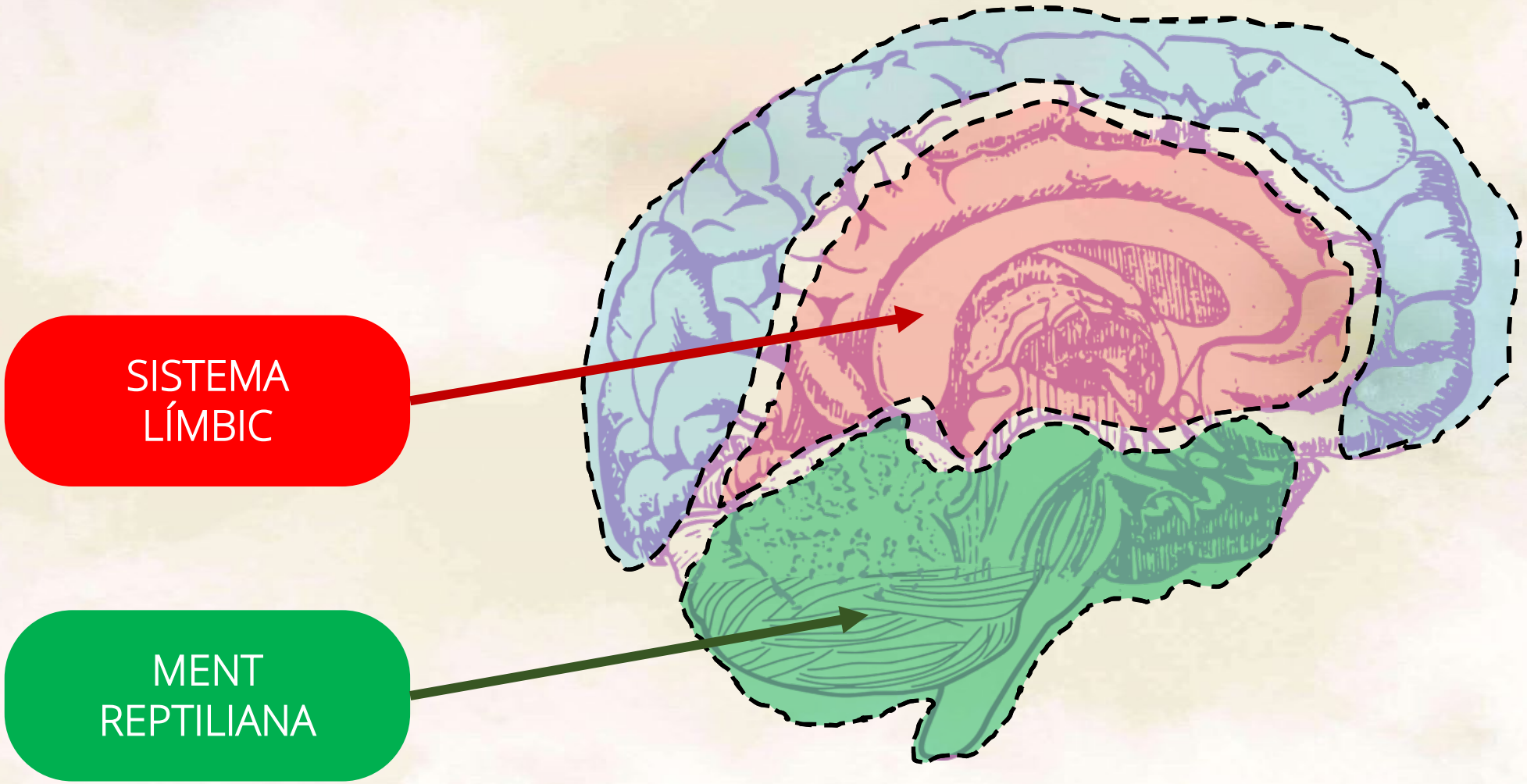
El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

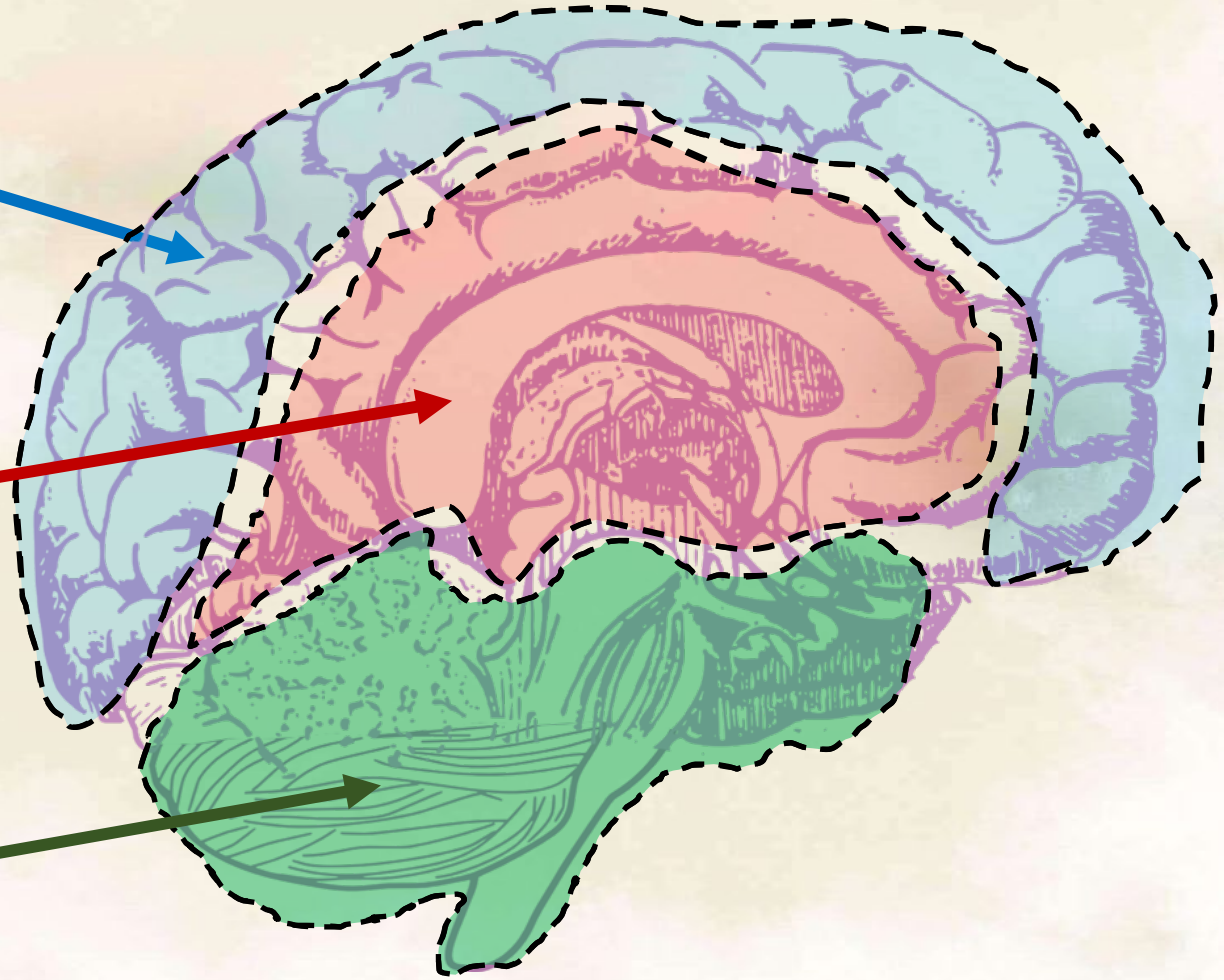


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

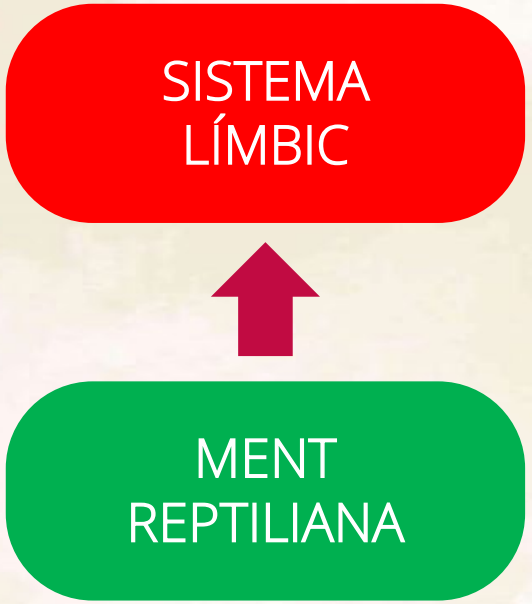
MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



Pensament racional

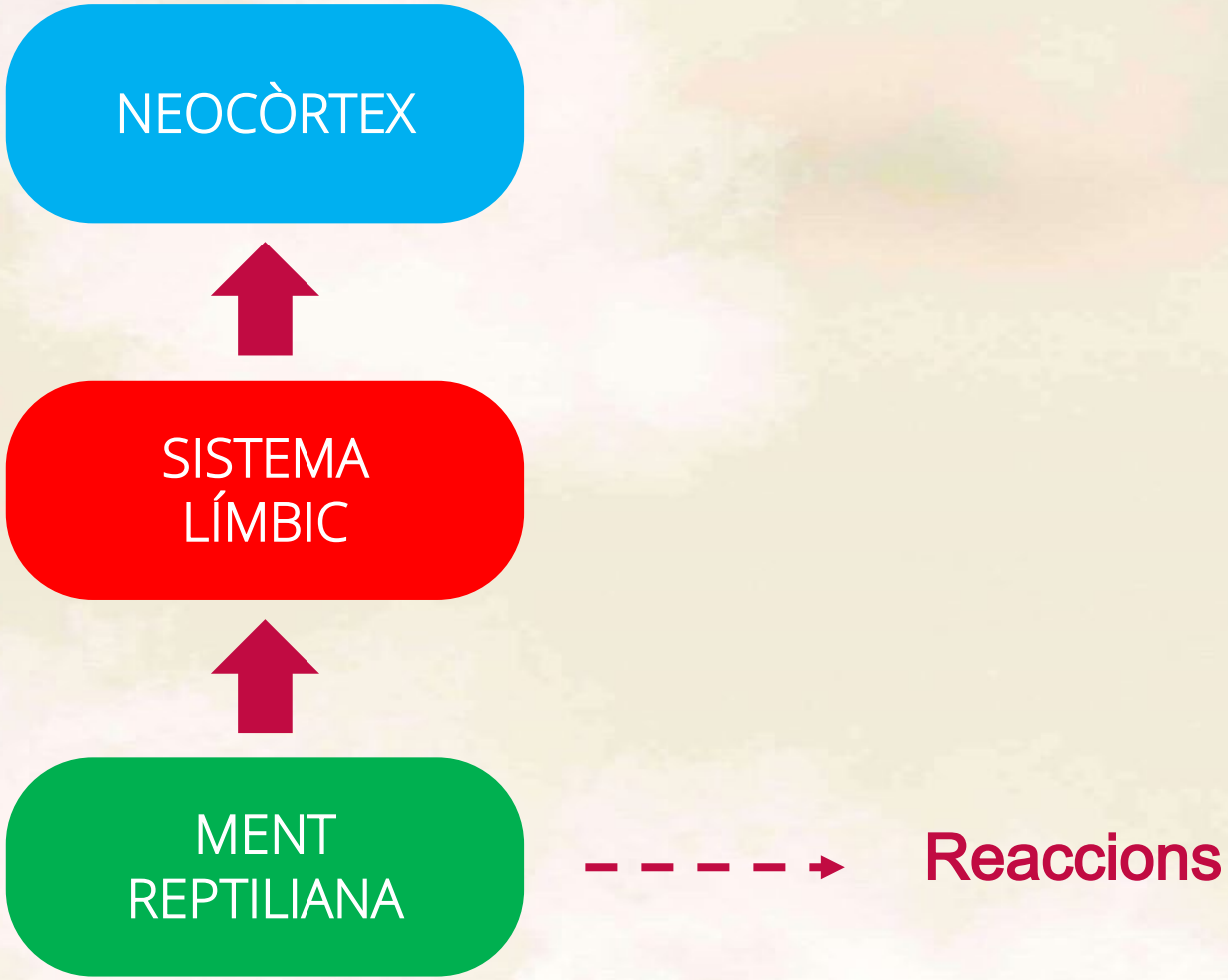
Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

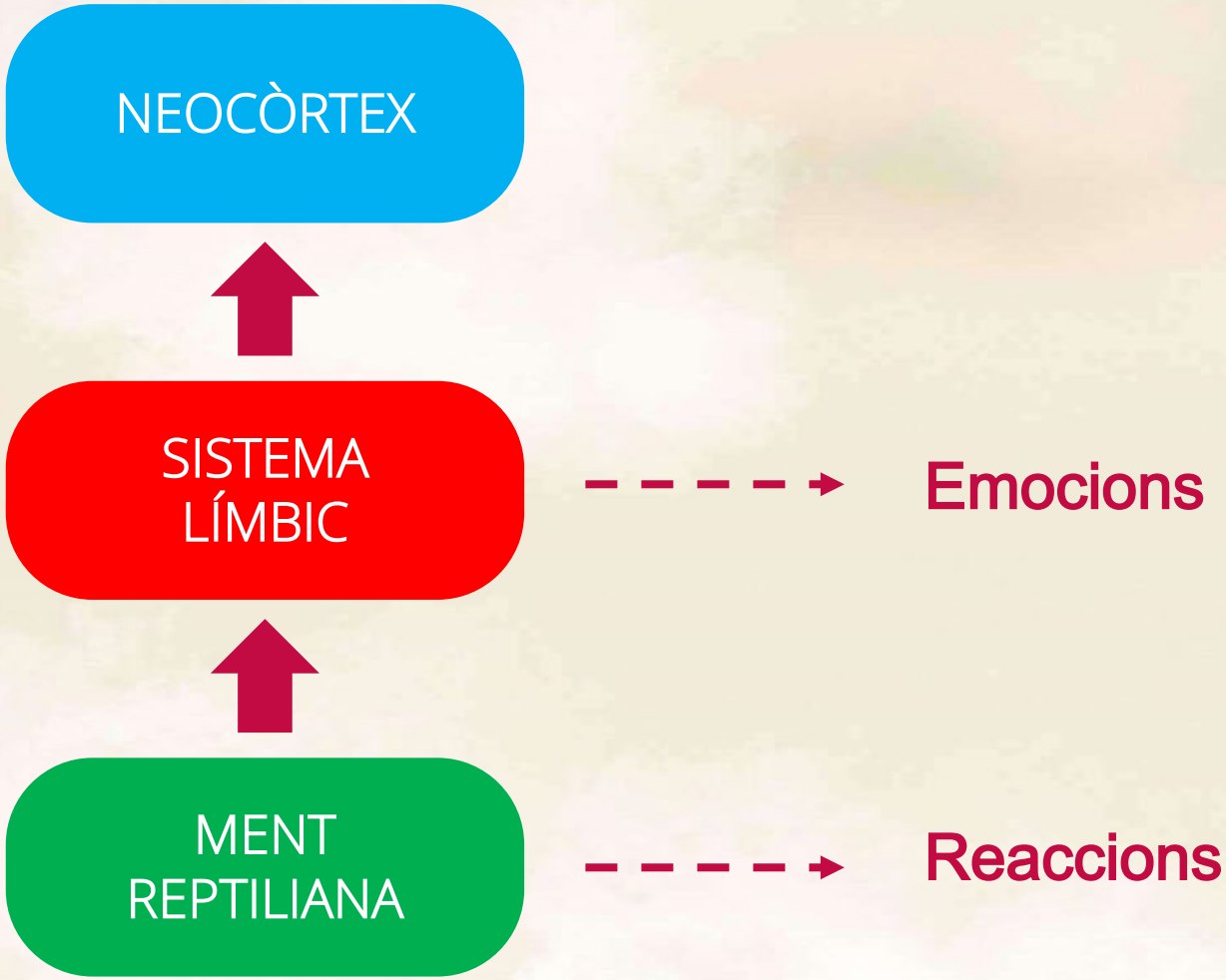
El context físic de les emocions



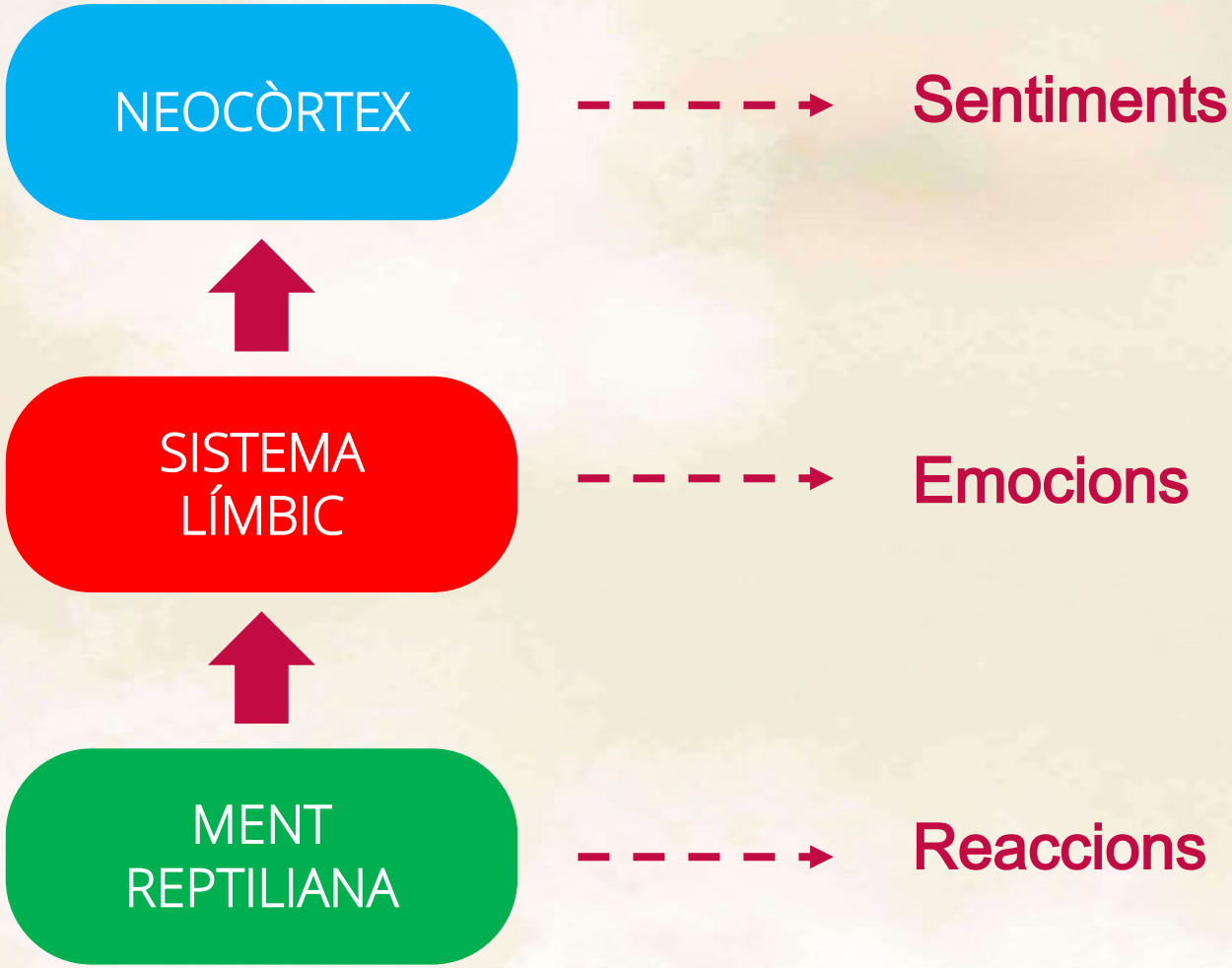
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Què són les emocions?

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → EMOCIONS

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT

EMOCIONS

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



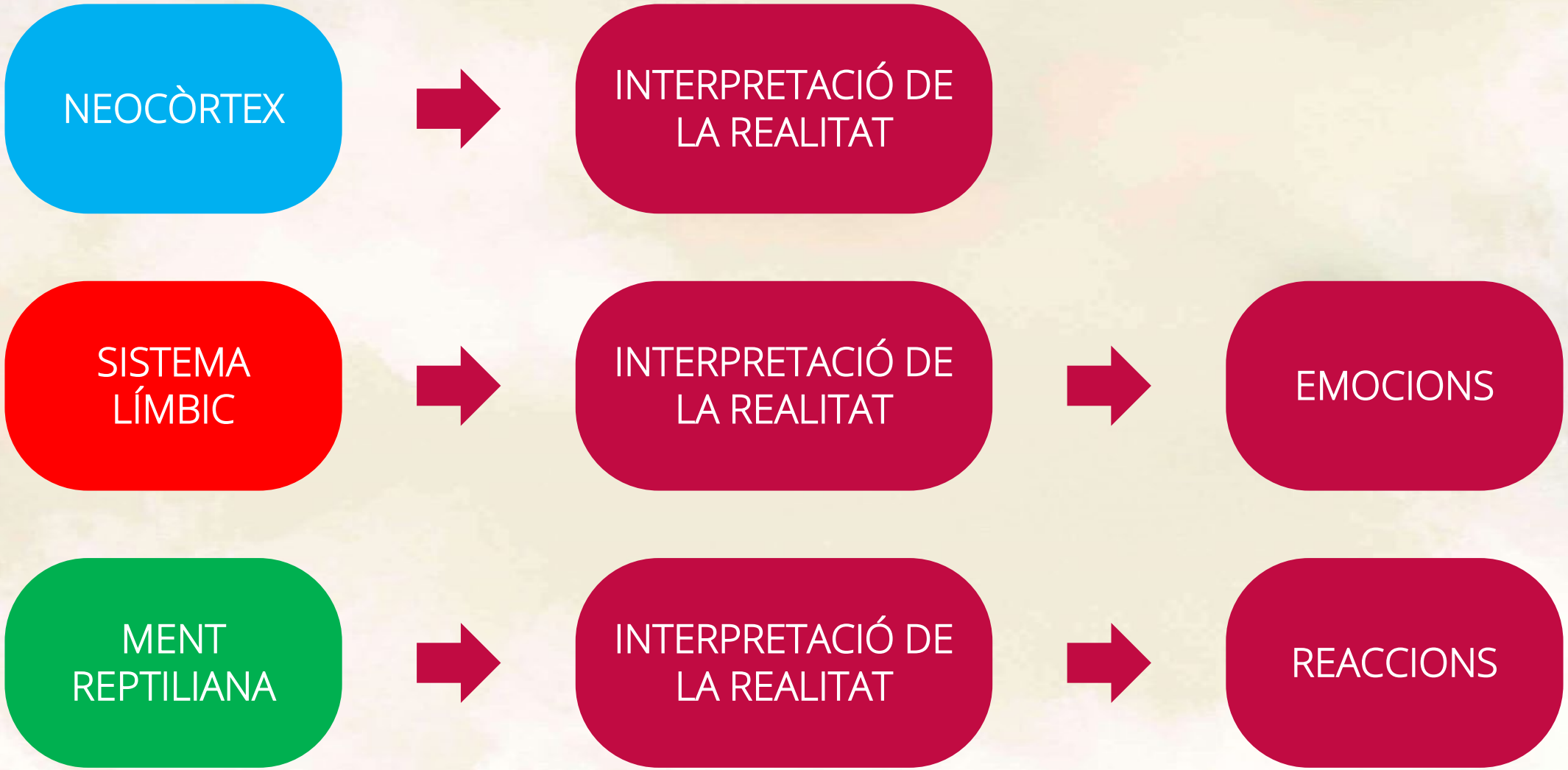
El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

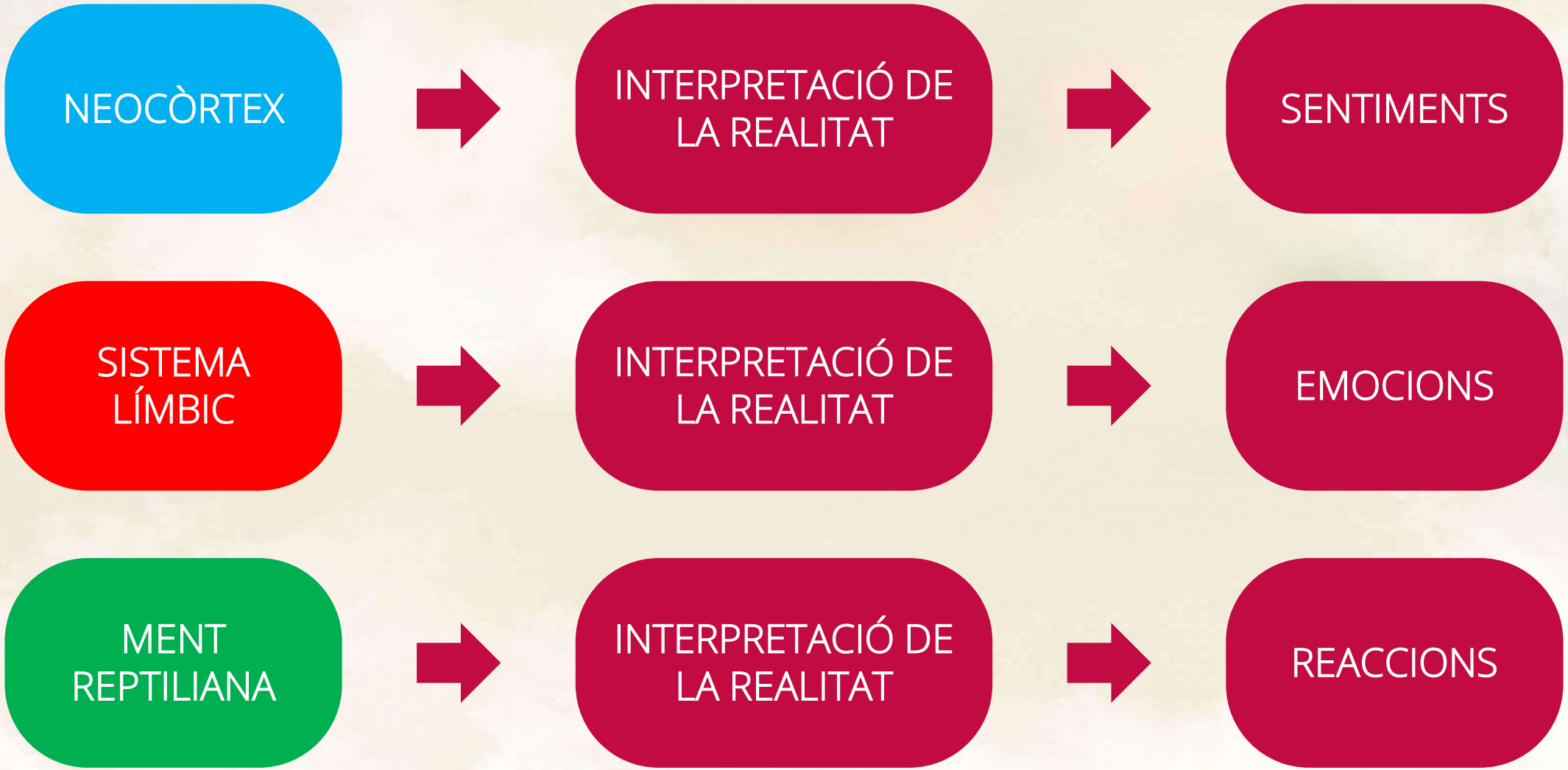
SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → EMOCIONS

MENT REPTILIANA → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → REACCIONS

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions




NEOCÒRTEX
SISTEMA LÍMBIC
MENT REPTILIANA
INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT
SENTIMENTS
EMOCIONS
REACCIONS

Quines emocions hi ha?

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

MENT REPTILIANA ➡ **POR**

El context físic de les emocions

MENT REPTILIANA → **POR** → SISTEMA LÍMBIC

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

- **SORPRESA**
- **FÀSTIC**
- **TRISTESA**
- **IRA**
- **PLAER**

El context físic de les emocions



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.





Sant Jordi

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

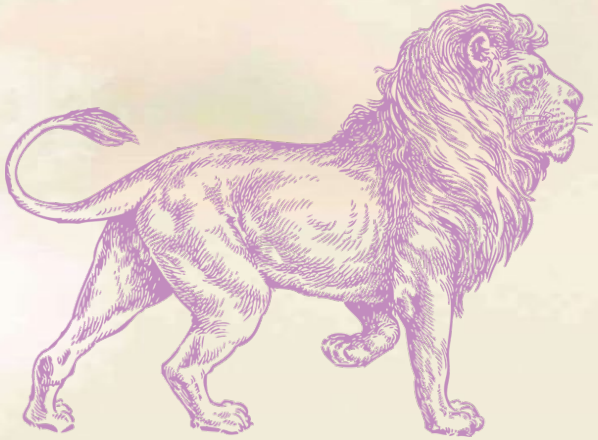


LA ZONA DE CONFORT



ZONA DE CONFORT



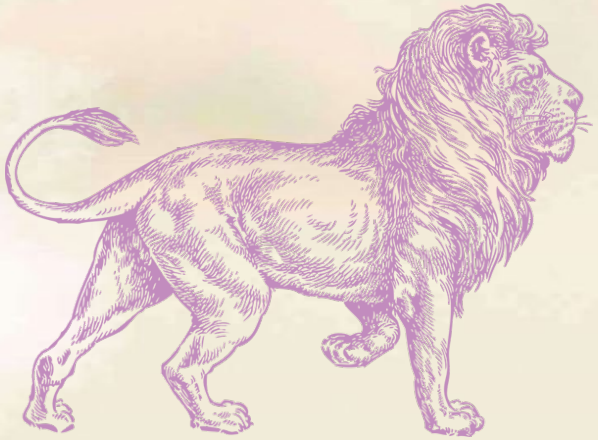


ZONA DE CONFORT

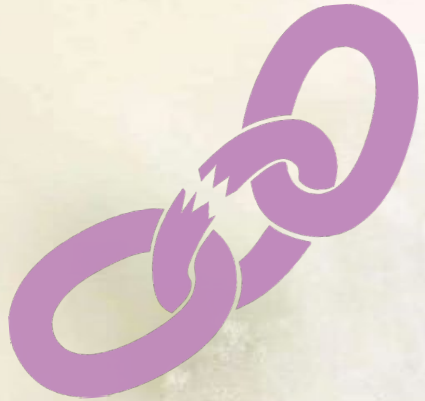
SITUACIÓ EXCEPCIONAL



ZONA DE CONFORT



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

TENSIÓ =

TENSIÓ = ESTRÈS

Estrès

Un moment per reflexionar

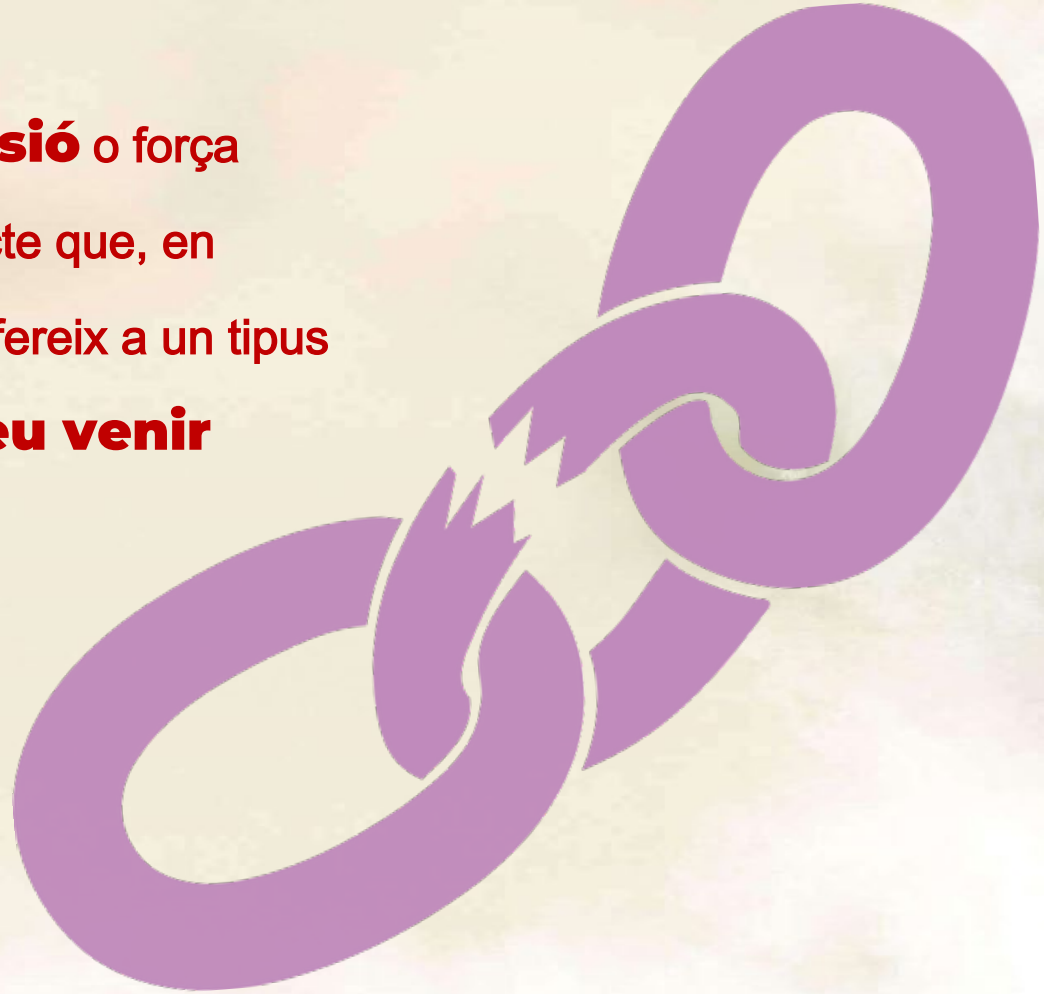
Estrès

Reacció excessiva del cos o la ment a causa d'una sobre-estimulació de l'entorn i **la incapacitat de disminuir l'estat d'alerta**.



Estrès

Prové de la paraula anglesa “**stress**” que significa **tensió** o força constrictiva. Originari de la **metal·lúrgia**. Ve de l'efecte que, en català, es diu **fatiga** -i en anglès és *stress* - i que es refereix a un tipus de **trencament**, **a causa de l'ús**, que **no es veu venir** òpticament, ja que no es bomba ni es creen escletxes sinó únicament una distribució microscòpica de les molècules diferent, i que es va modificant fins que el material es trenca inesperadament **i sense motiu aparent.**





ESTRÈS



ESTRÈS

DISTRÈS



ESTRÈS

DISTRÈS

EUTRÈS



Distrès

PROBLEMA

Anticipo un resultat negatiu perquè desconfio dels meus recursos.

Eutrès

REPTE

M’enfoco en el millor de mi i en desenvolupar els recursos que no tinc per aconseguir un resultat.



Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

- **Hàbits saludables**

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**
- **Variables socioeconòmiques**

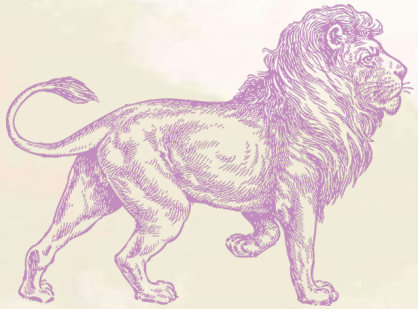
Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**
- **Variables socioeconòmiques**
- **Trauma (Sortida de la zona de confort)**

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

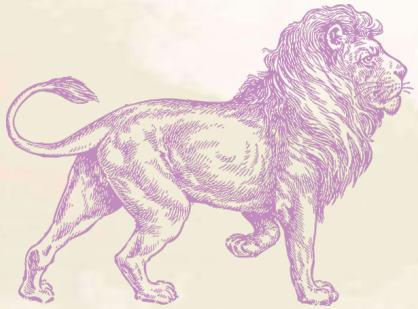
- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**
- **Variables socioeconòmiques**
- **Trauma (Sortida de la zona de confort)**
- **La personalitat**

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

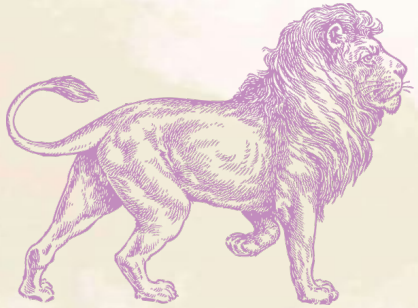


SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ



ZONA DE CONFORT

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO





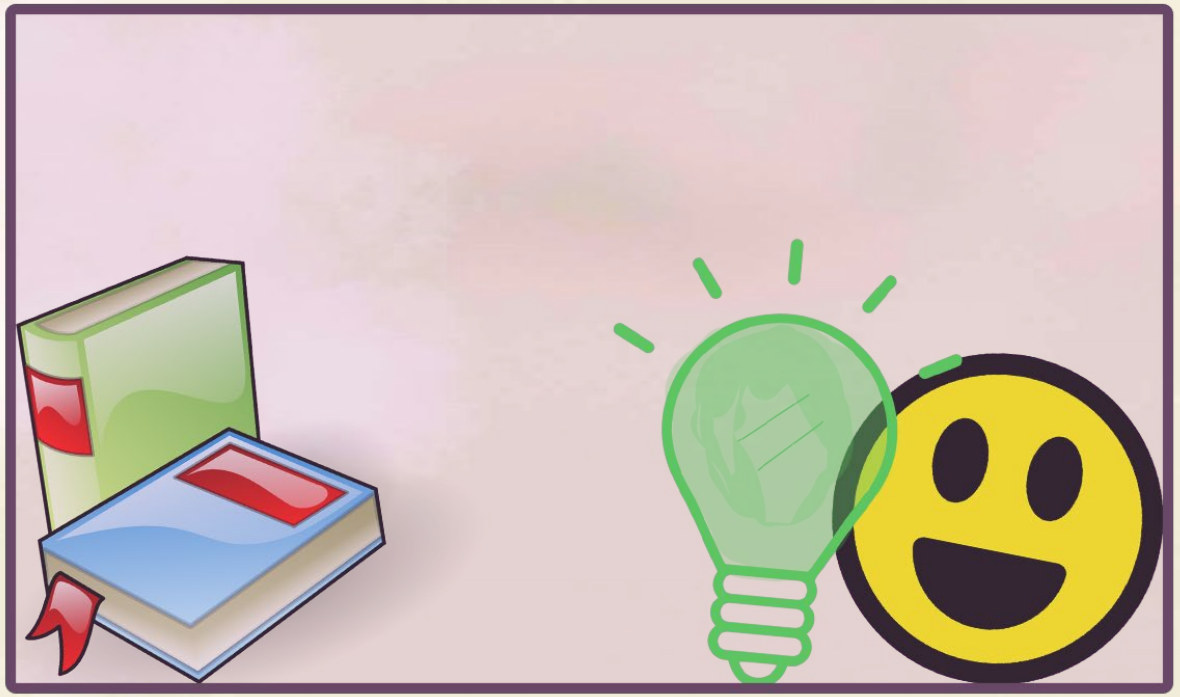
Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



EFICACIA

Aconseguir-ho... **SÍ / NO**



EFICIÈNCIA

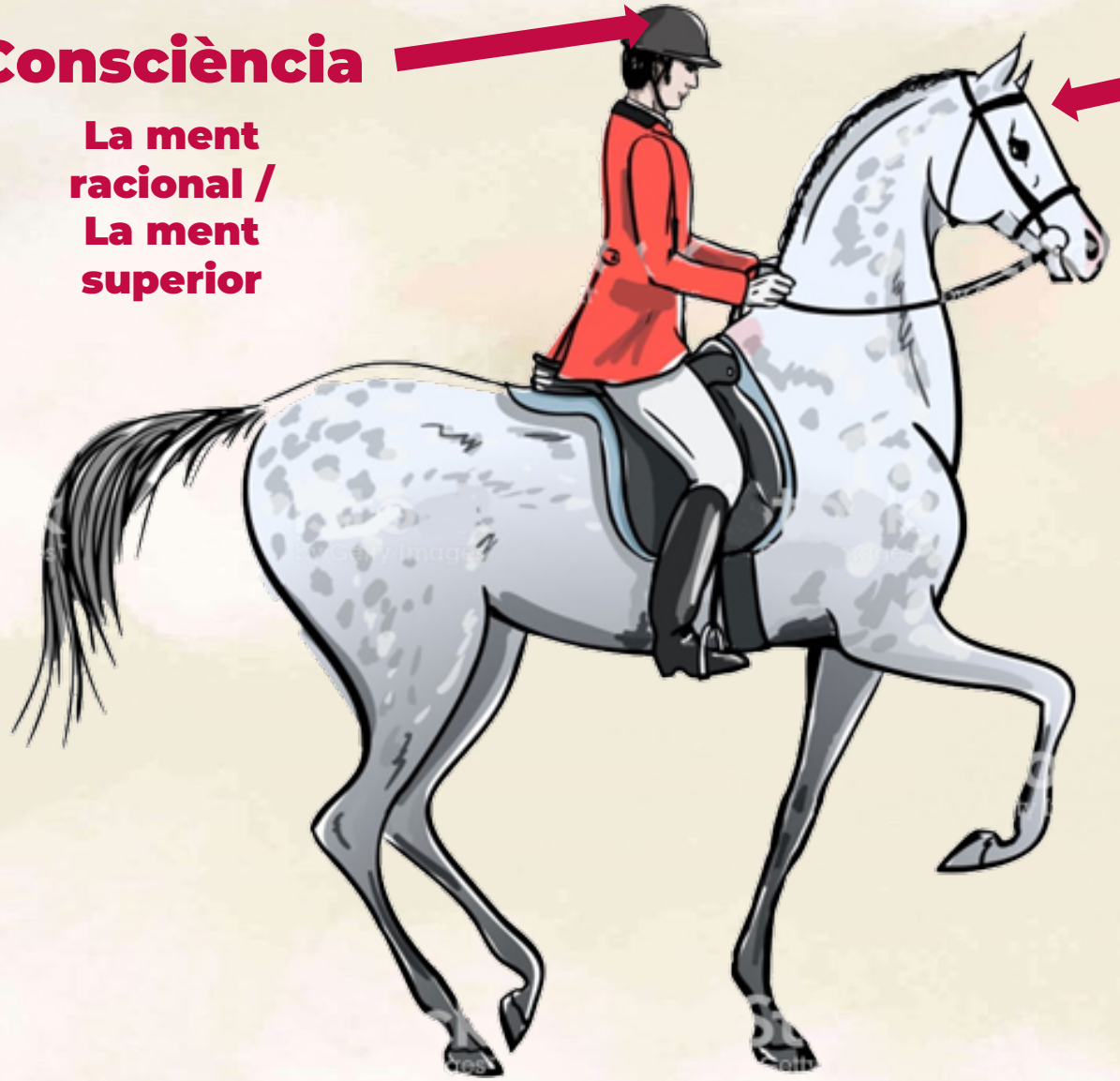
COM aconseguir-ho?

Màxims resultats, mínim desgast



Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

La “ment” de l’instint / La ment inferior



Centaure



Gerardo Schmedling

Era dels centaures



Era dels humans



Eudald Carbonell

Homo sapiens

Homo ex-novo

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.

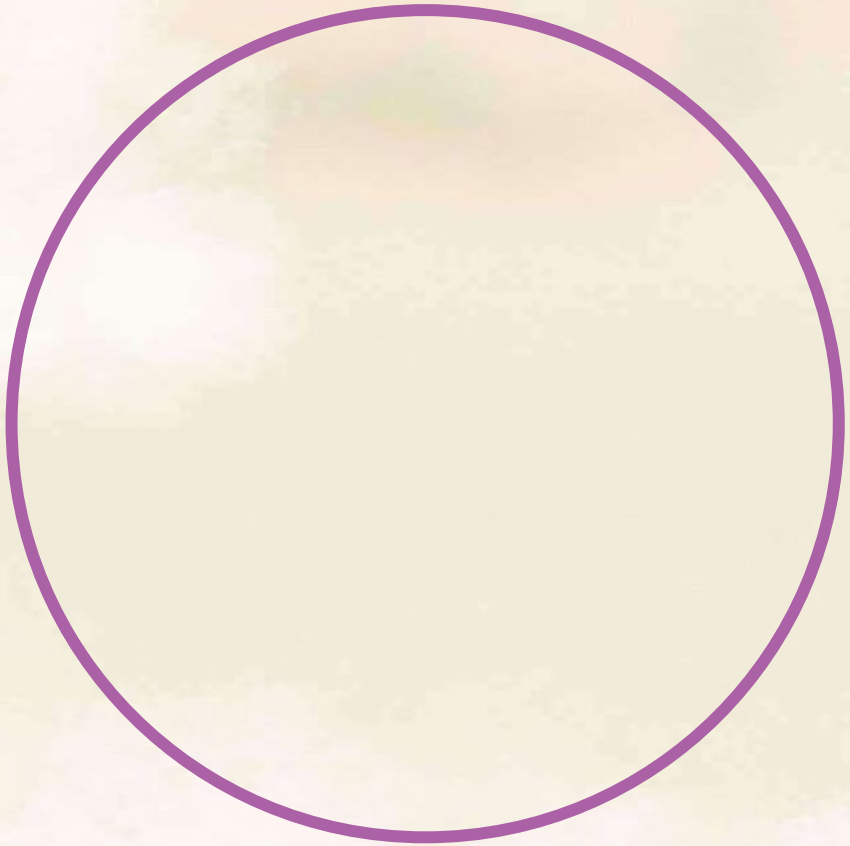


La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



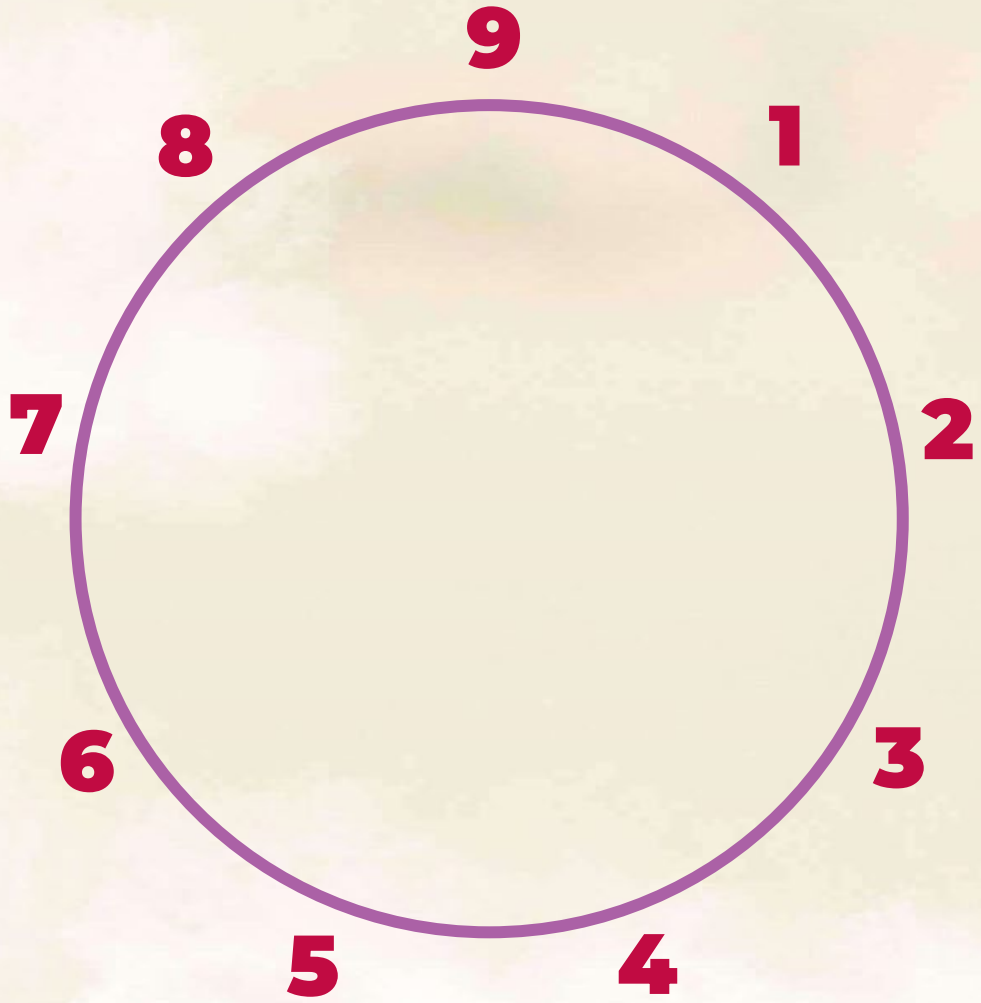
Com és l'EGO?

EGO



ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

➡

9
ESTRATÈGIES

9
ENEATIPS

➡

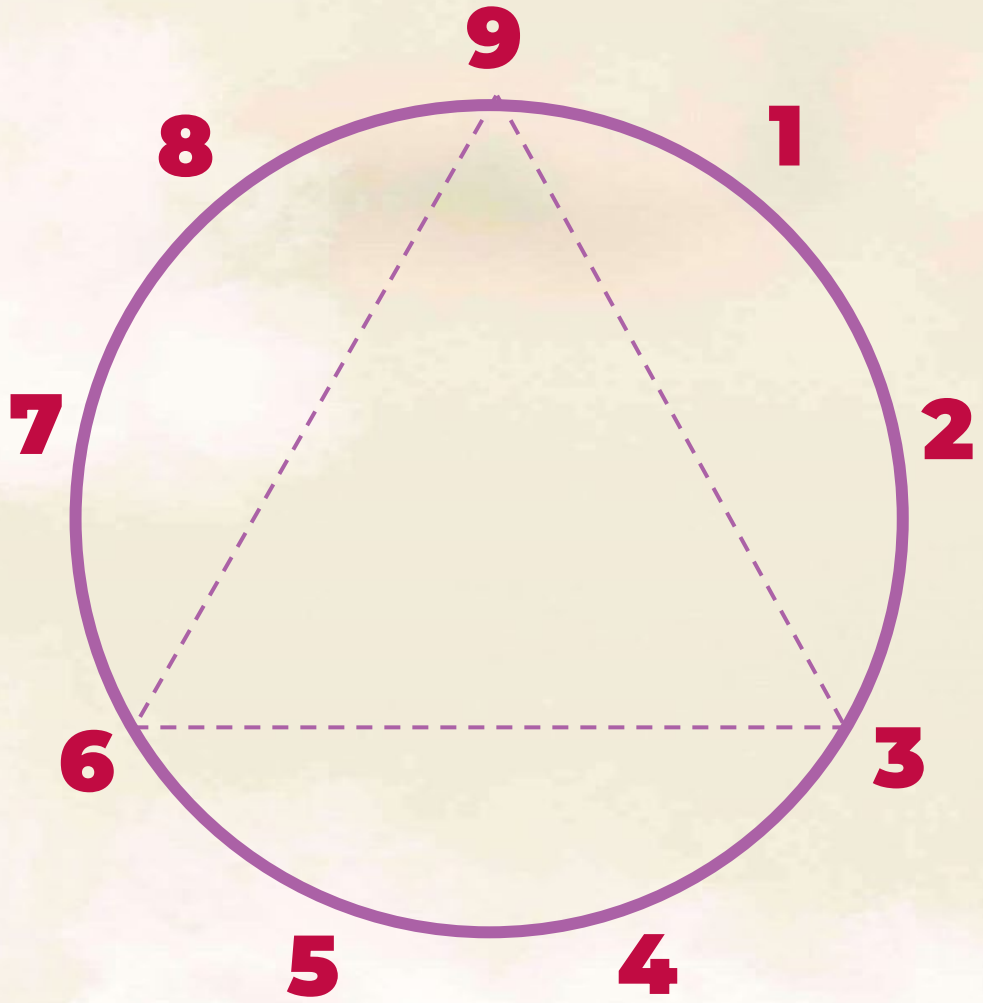
9
ESTRATÈGIES

➡

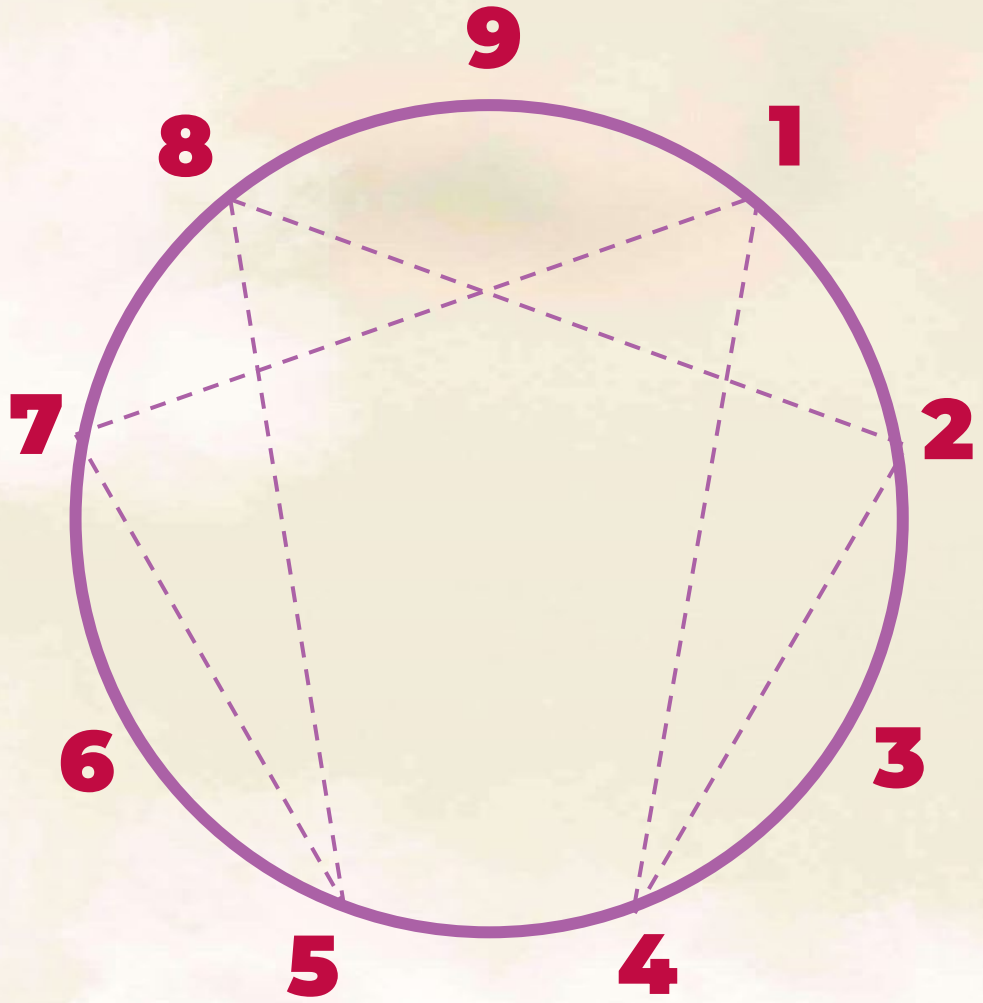
9
INTERPRETACIONS

RELACIONS

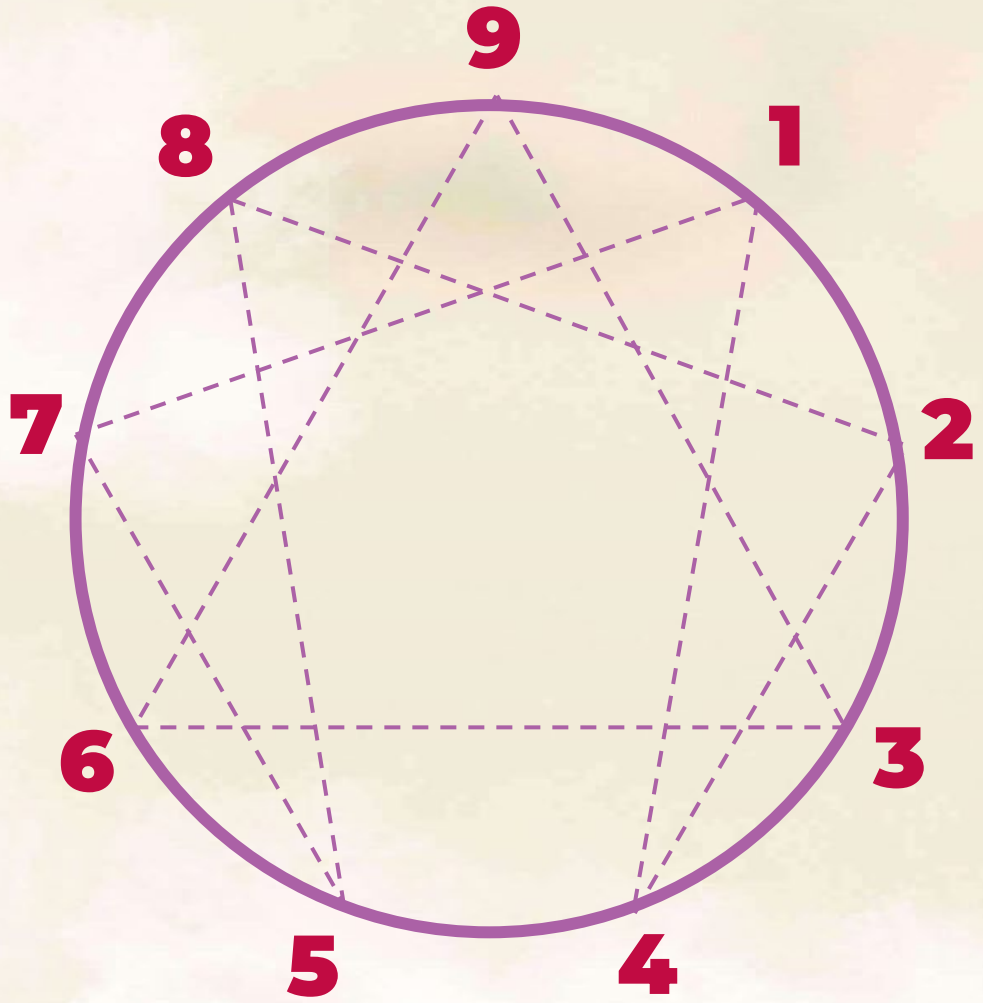
RELACIONS



RELACIONS



RELACIONS



PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



ALES

ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

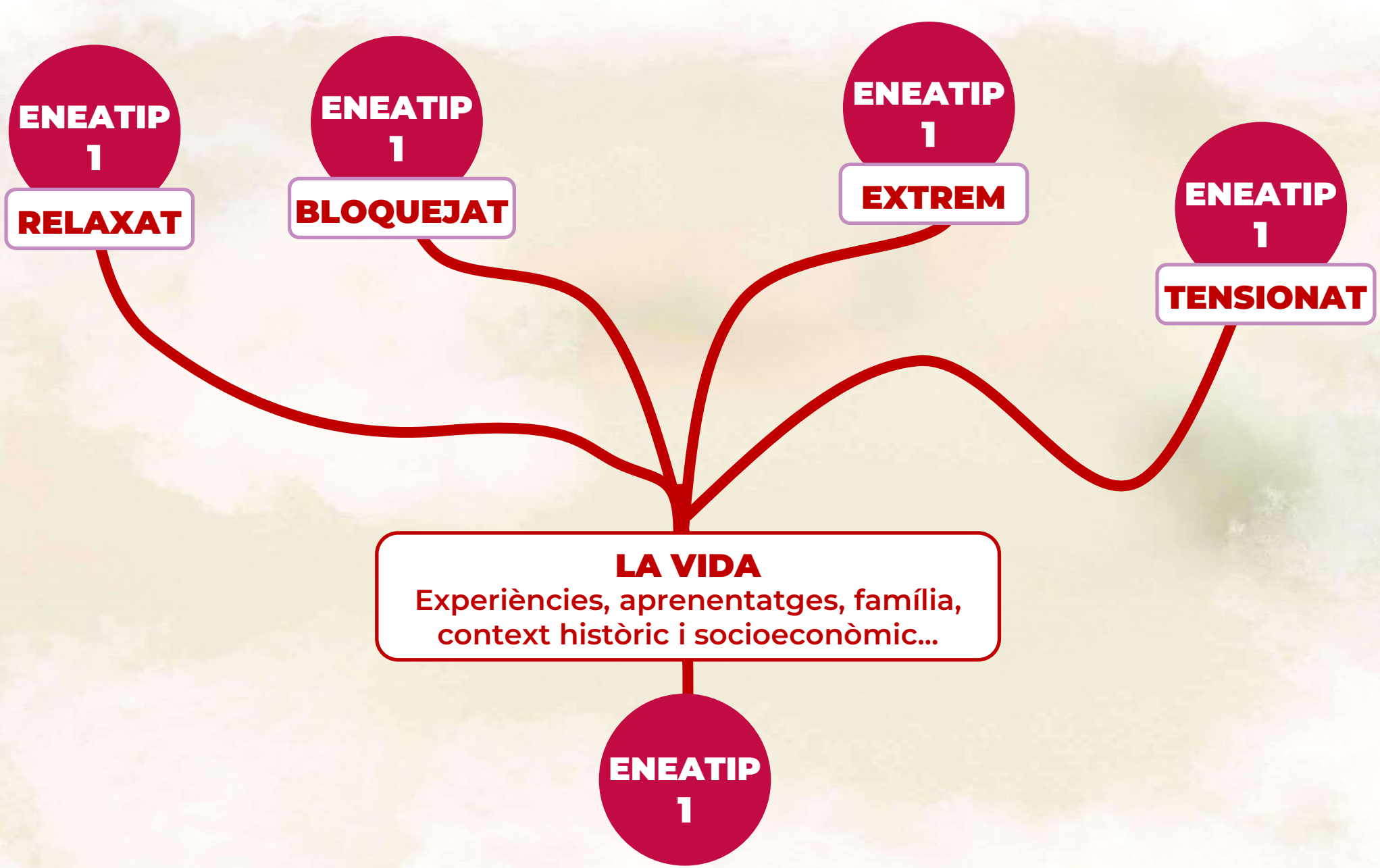
ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

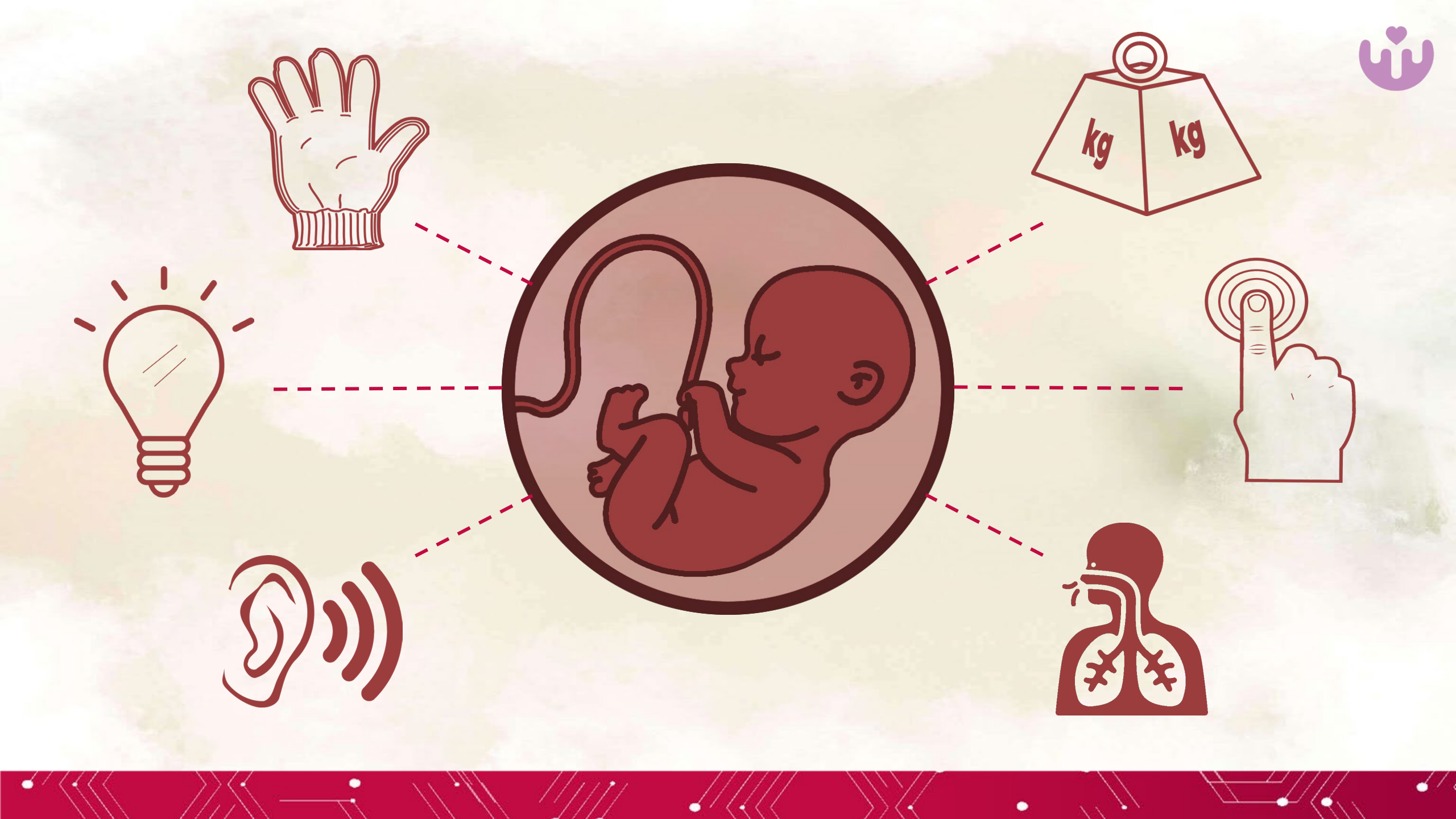
ENEATIPS

Naixem així o ens fem?




ENEATIP 1
RELAXAT
ENEATIP 1
BLOQUEJAT
ENEATIP 1
EXTREM
ENEATIP 1
TENSIONAT
LA VIDA
Experiències, aprenentatges, família, context històric i socioeconòmic...
ENEATIP 1

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **rebutjats**



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**



Sentir-se

atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament
- **Evitar** l'abandonament

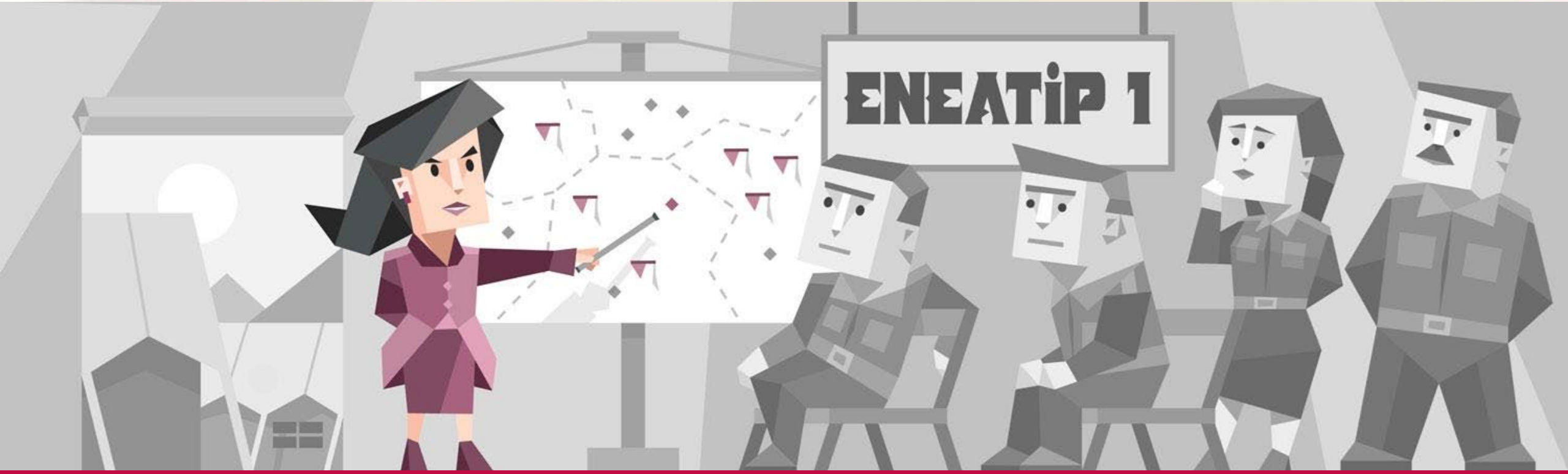
MINI TEST ENEAGRAMA

Fes una llista indicant:

PERSONA/ES	ENEATIP/S
TU	?
FAMILIA	?
PARELLA	?
AMISTATS	?
COMPANYS DE FEINA	?

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



ENEATIP 1

Ferida de naixement
Sentir-se atacats

Estratègia de defensa
Controlar el perill

Eines
Jutjar, autoritat, perfecció



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



ENEATIP 1

Personatges ficticis



Lisa Simpson
(Los Simpson)



Monica Geller
(Friends)



Randall Pearson
(This is us)



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



ENEATIP 1

Personalitats públiques



Nicole Kidman



Pablo Iglesias



Madre Teresa



Angela Merkel

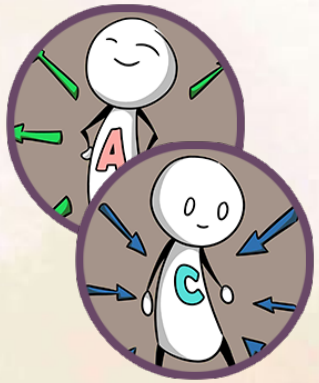


ENEATIP 1

Patró de conducta

Patró A (externament)

Patró C (internament)

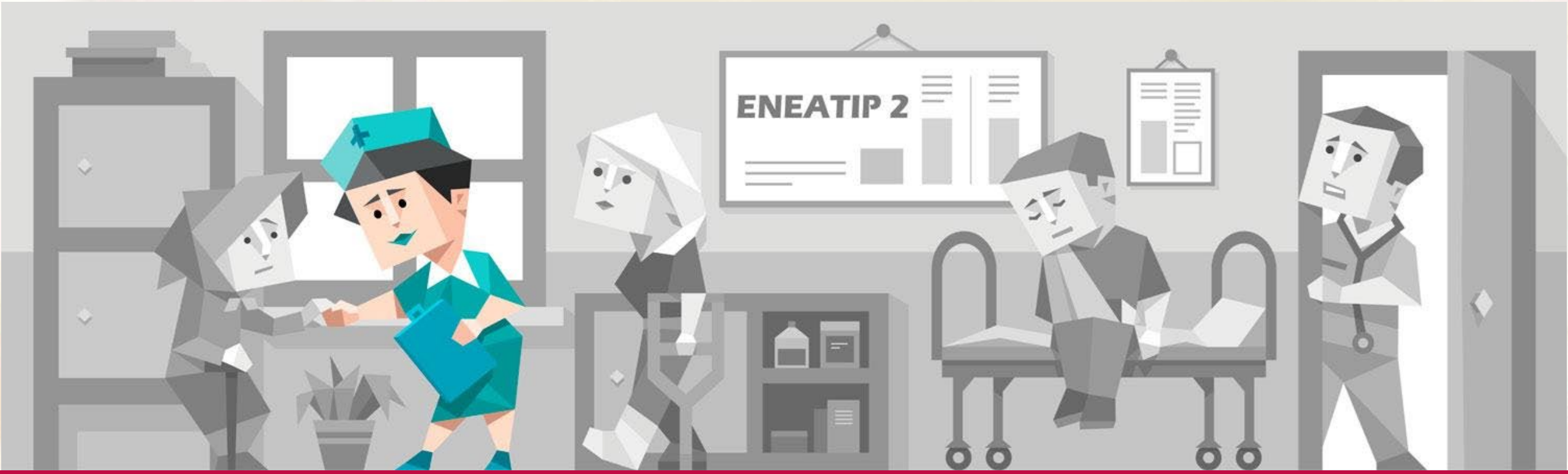


Resposta de lluita

Atac (judicis)

Fugida (No accepta crítica)





El Conqueridor / La Conqueridora



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



ENEATIP 2

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Dominar el rebuig

Eines

Seduir, conquerir, ajudar



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



ENEATIP 2

Personatges ficticis



Lady Macbeth



Daenerys Targaryen
(Juego de Tronos)



Frasier Crane
(Frasier)



Ruth Wilder
(Glow)



ENEATIP 2

Personalitats públiques



Cleopatra



David Bustamante



Elvis Presley



Lady Di



ENEATIP 2

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (Venjança, orgull)





El Triomfador / La Triomfadora



ENEATIP 3

Ambiciosos / Competitius

Importància del “ser” i “fer”

Superficialitat / Materialistes

Tossuts

Amaguen el fracàs

Adaptables / Camaleònics

Treballadors (Workaholics)



ENEATIP 3

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Evitar el perill

Eines

Enganyar, enlluernar.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



ENEATIP 3

Personatges ficticis



Patrick Bateman
(American Psycho)



Barbie



Niles Crane
(Frasier)



Jerry
Maguire



ENEATIP 3

Personalitats públiques



Anna Sorokin/Delvey
(¿Quién es Anna?)



Cristiano Ronaldo



Leticia Ortiz



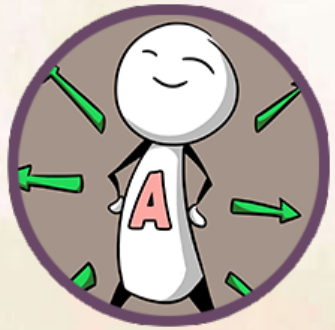
Leonardo DiCaprio



ENEATIP 3

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (Competitivitat)

Fugida (Amagar el fracàs)





L'Especial



ENEATIP 4

Intensitat emocional

Es comparen / Enveja

Capacitats artístiques

Autoengany

Es retiren per fer-se estimar

Tristesa / Melancolia

Sabotejadors

Fan patir / Idealitzen la mort

Busquen ser especials



ENEATIP 4

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Controlar l'abandonament

Eines
Apartar-se, llàstima, drama



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



ENEATIP 4

Personatges ficticis



Rose
(Titanic)



Eduardo
Manostijeras



Kevin Pearson
(This is us)



Phoebe Buffay
(Friends)



ENEATIP 4

Personalitats públiques



Johnny Depp



Pedro Almodóvar



Marlon Brando



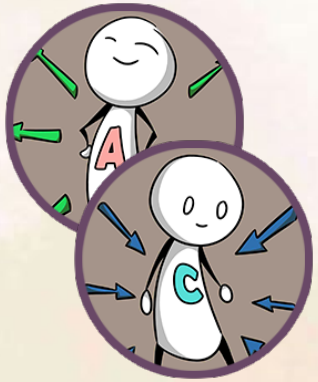
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

Patró A (internament)
Patró C (externament)



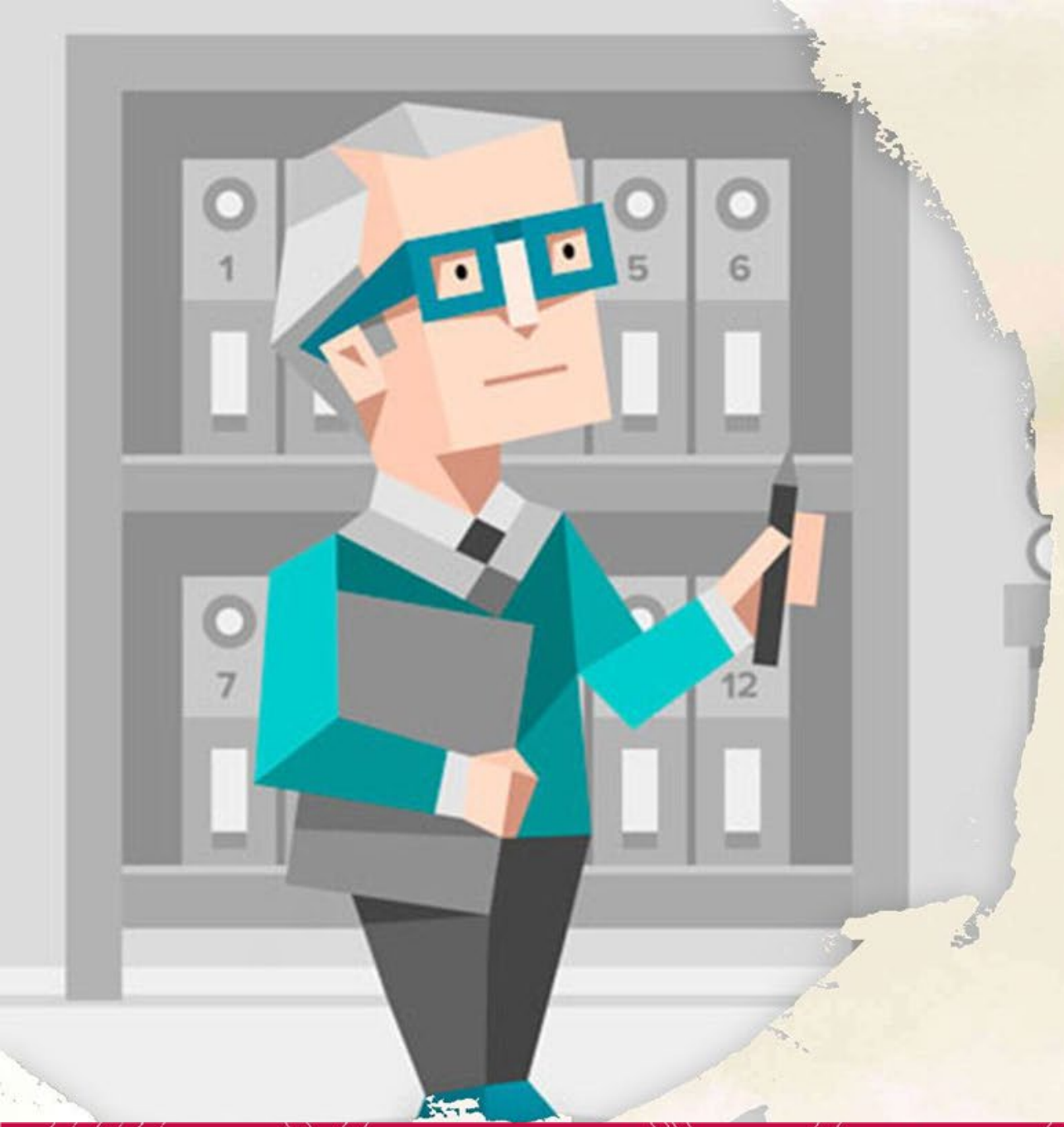
Resposta de lluita

Fugida (Allunyar-se)





L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

Es “refugien” dels altres

Capacitats intel·lectuals

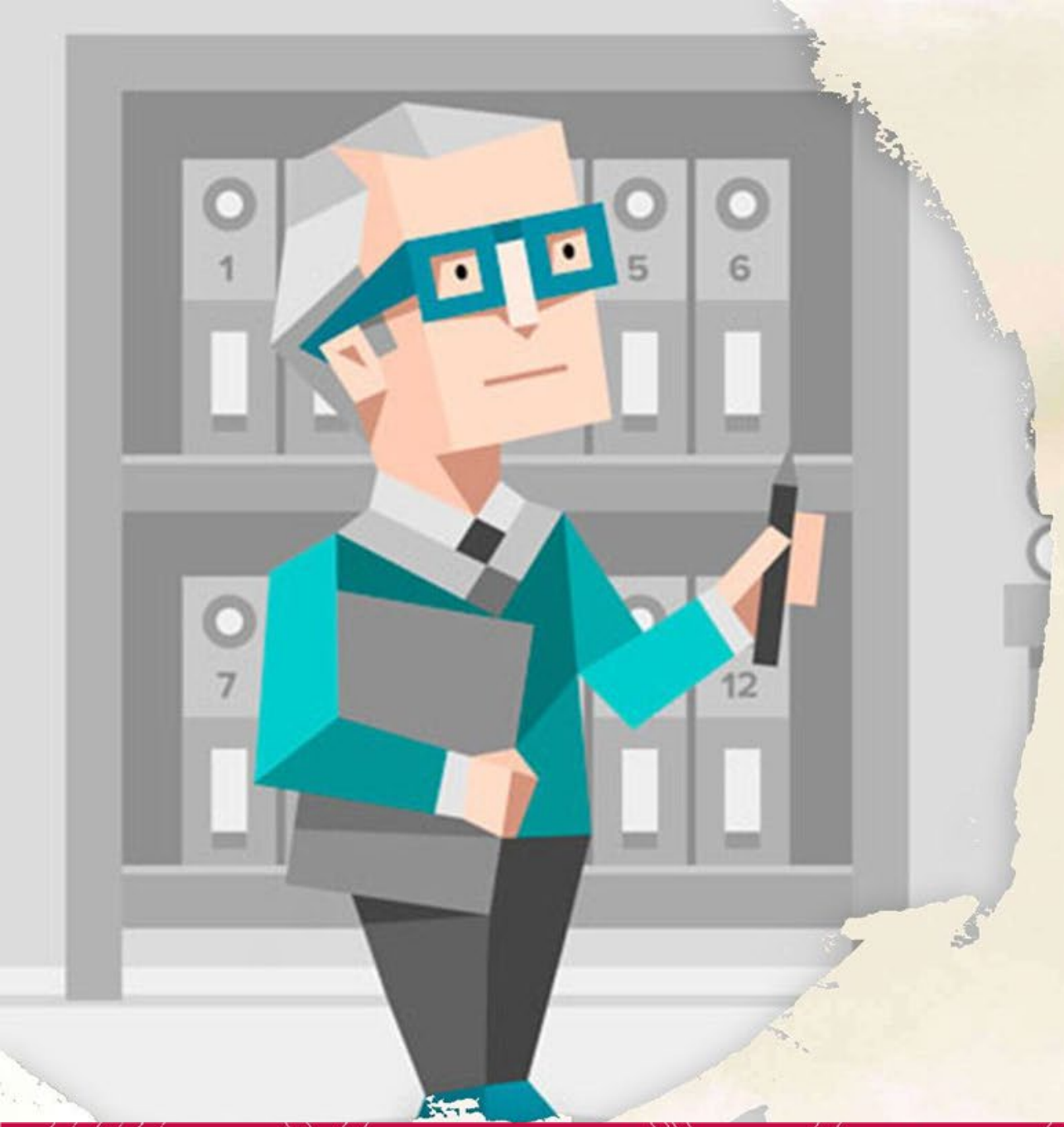
Desconnexió corporal

Mentals, pragmàtics i cínics

Viuen amb poc

Aprofundir / Investigar

Mai se senten prou preparats



ENEATIP 5

Ferida de naixement

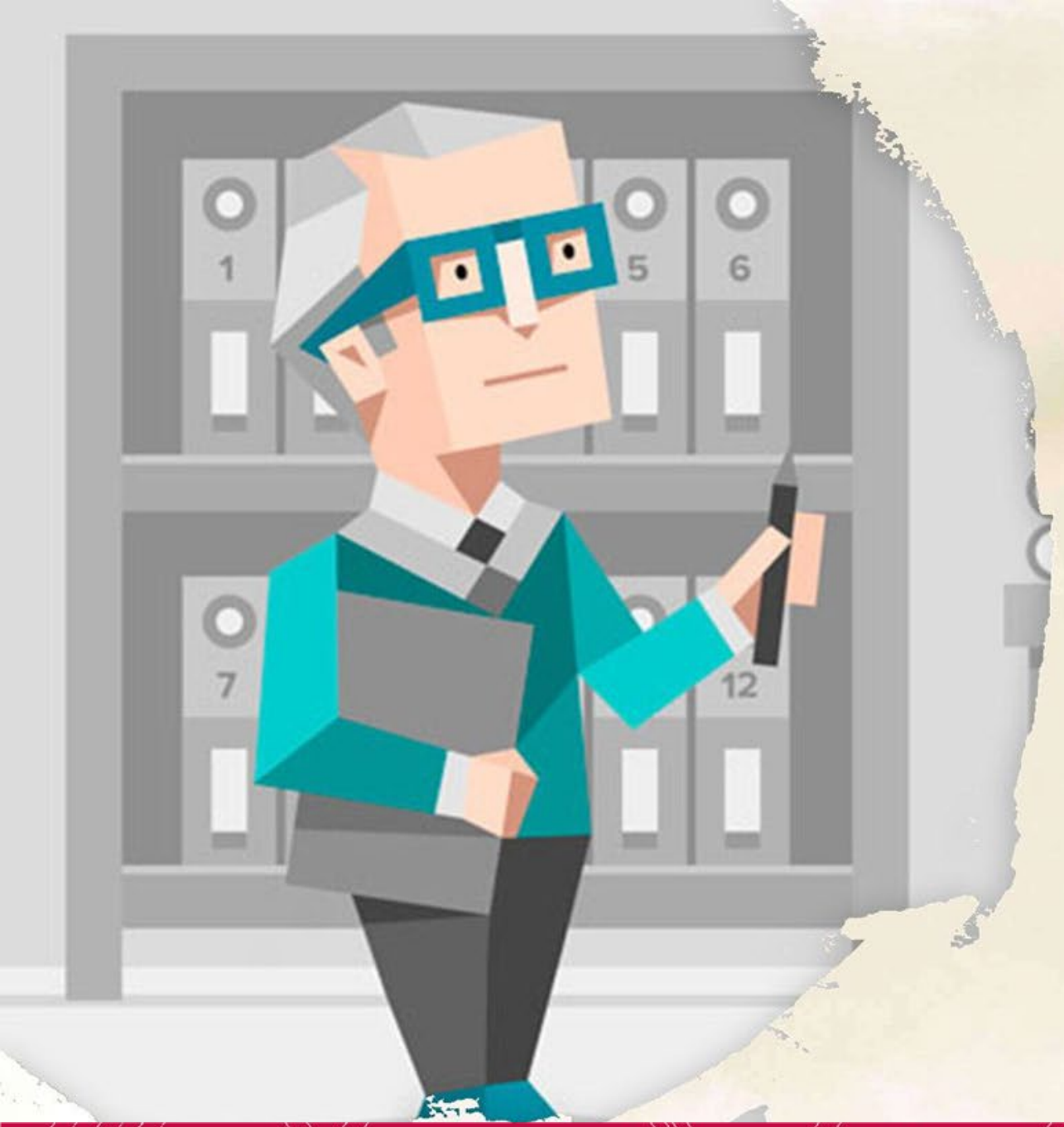
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Eines

Món propi, no necessitar

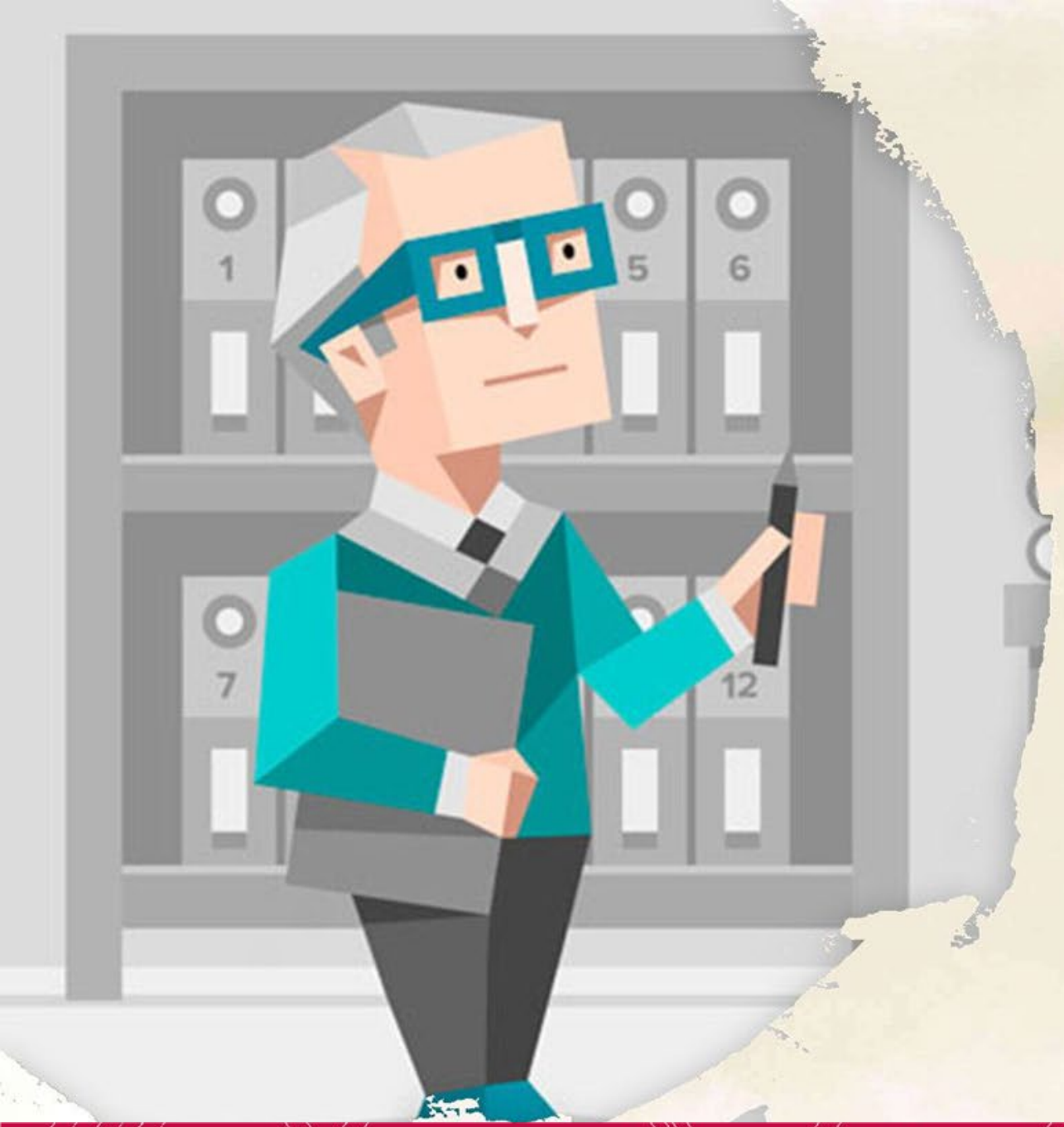


ENEATIP 5



S’estressa si...

“Necessita”



ENEATIP 5

Personatges ficticis



Sheldon Cooper
(The Big Bang Theory)



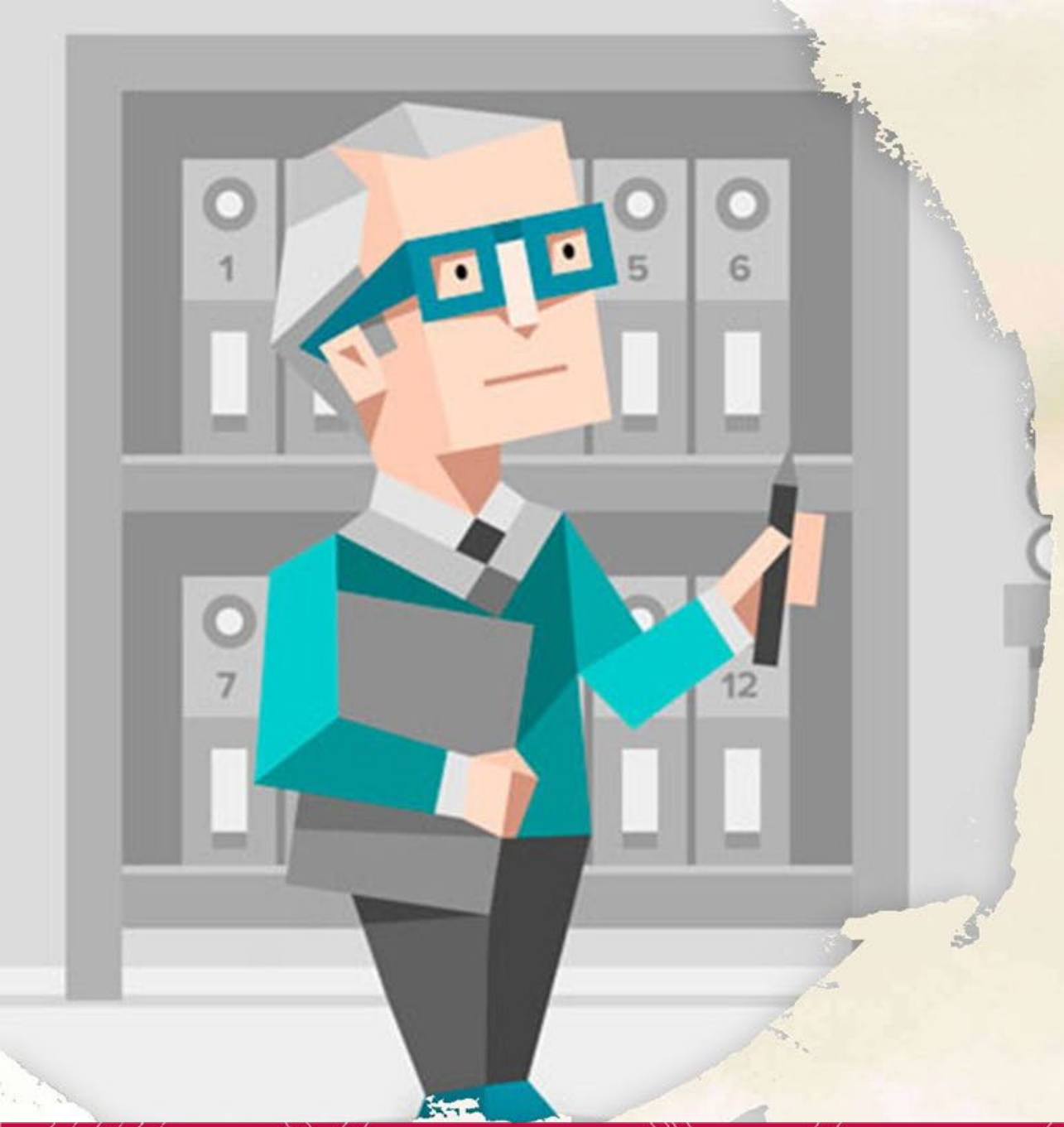
Elliot
(Mr. Robot)



Dr. House
(House)

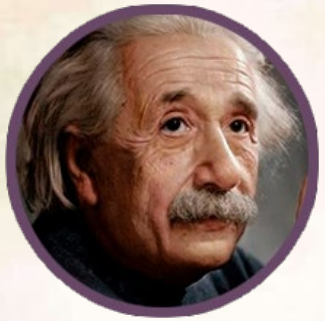


Sherlock
Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



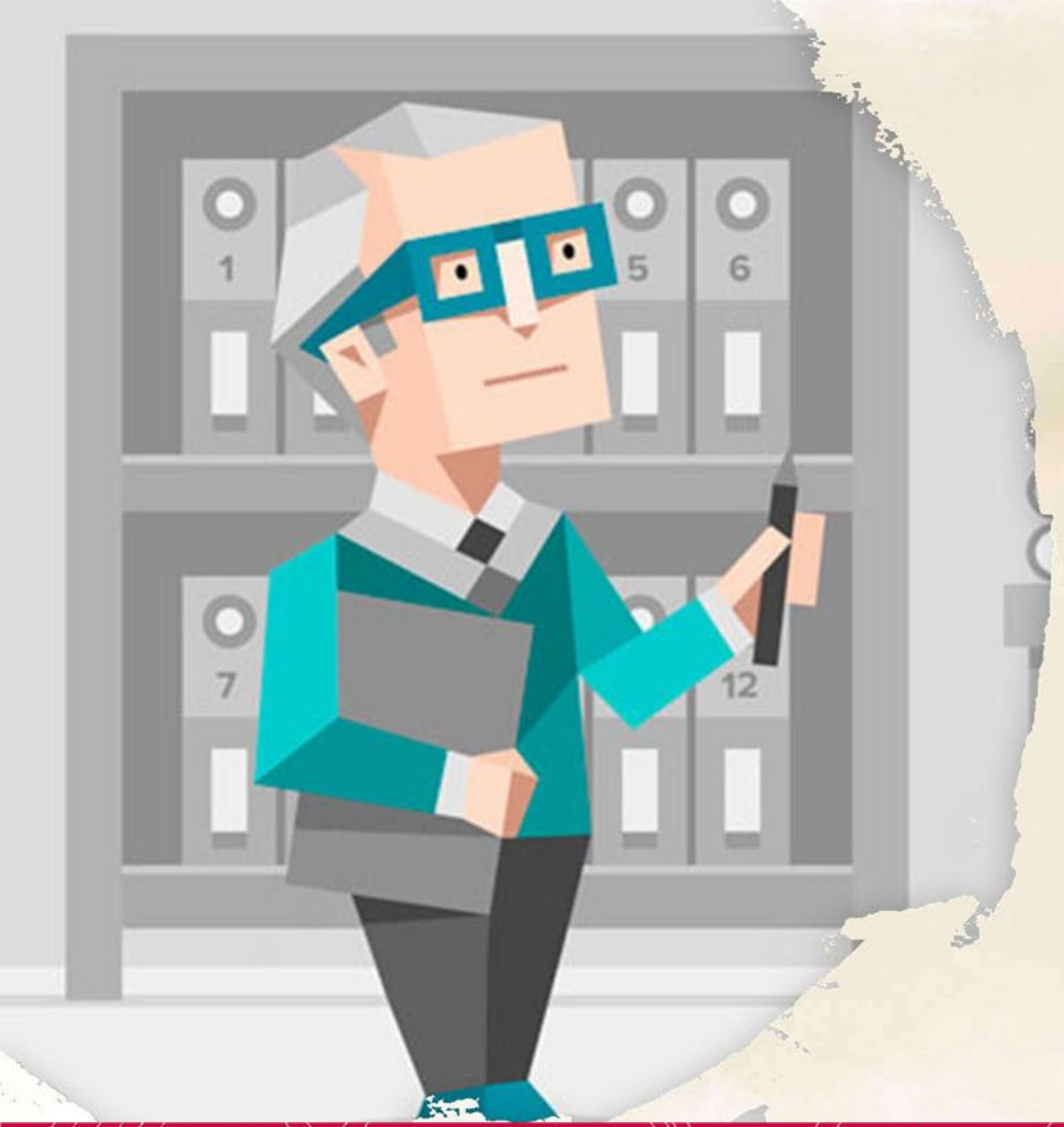
Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



Agatha Christie



ENEATIP 5

Patró de conducta

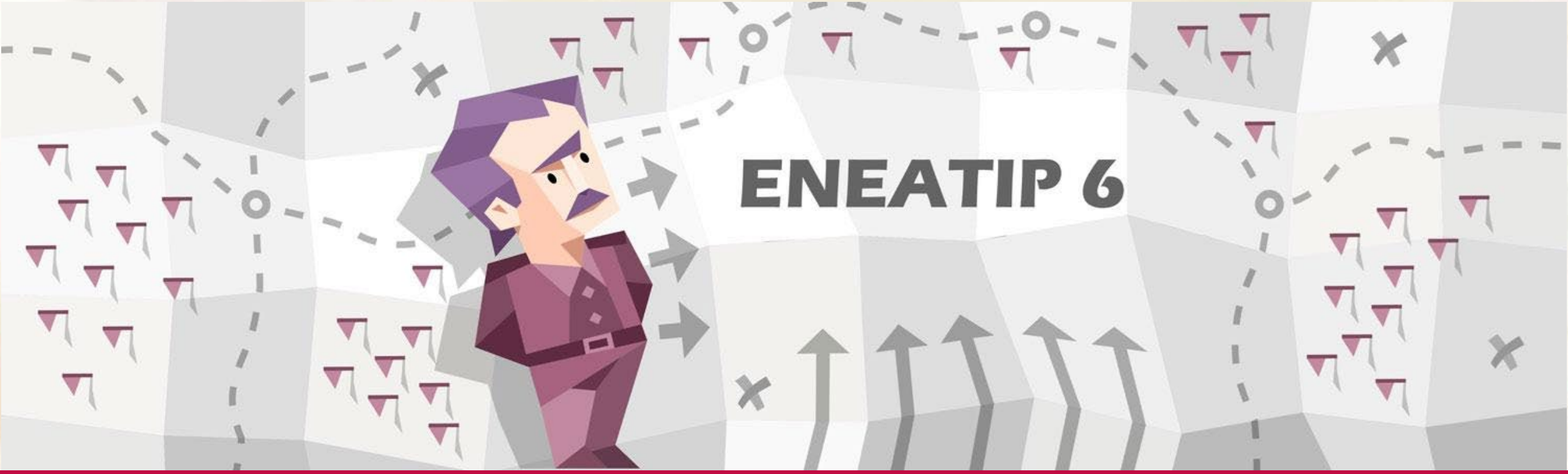
Patró C



Resposta de lluita

Fugida (Refugi mental)





“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Sempre dubten

Por a equivocar-se

Moralistes

Catastrofistes

Dependents emocionalment

Busquen la seguretat

Seguir les normes versus rebel·lar-se



ENEATIP 6

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Controlar el rebuig

Eines
Previsió, alerta, dubte



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse
(Los Simpson)



C-3PO
(Star Wars)



Lagertha
(Vikings)



Rachel Green
(Friends)



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Scarlett Johansson



Mel Gibson



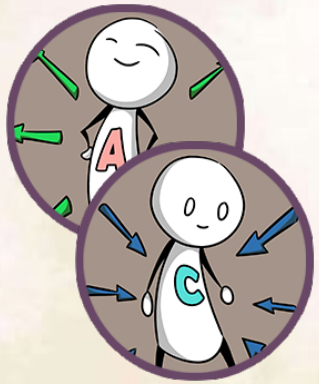
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (jutjar, criticar, lluita)
Fugida (No pensar)
Bloqueig (Immobilitat)





L’ànima de la festa



ENEATIP 7

Optimistes i alegres

Sempre actius / Impulsius

Molta imaginació

Hedonistes

Dependents emocionalment

Fugen de les preocupacions

Poca capacitat de frustració



ENEATIP 7

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Evitar el rebuig

Eines

Escapar, moure's, humor



ENEATIP 7

S’estressa si...

“Pateix”



ENEATIP 7

Personatges ficticis



Peter Pan



Jack Dawson
(Titanic)



Spider-Man



Homer Simpson
(Los Simpson)



ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



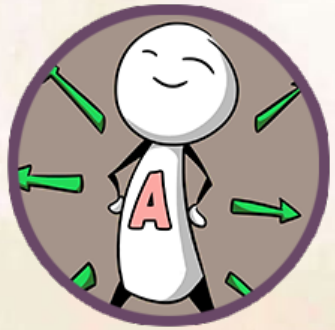
Jim Carrey



ENEATIP 7

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Fugida (Evadir-se)





El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Dominants i enèrgics

Rebels

Els hi agrada el poder i manar

Còmodes en el conflicte

Protegeixen “als seus”

Instints intensificats (menjar, sexe...)

Treuen als altres de la zona de confort



ENEATIP 8

Ferida de naixement
Sentir-se atacats

Estratègia de defensa
Dominar el perill

Eines
Força, imposició, domini



ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



ENEATIP 8

Personatges ficticis



Leónidas
(300)



Bart Simpson
(Los Simpson)



Arya Stark
(Juego de Tronos)



Tony Soprano
(Los Soprano)



ENEATIP 8

Personalitats públiques



Anthony Blake



Harrison Ford



Donald Trump



Madonna



ENEATIP 8

Patró de conducta

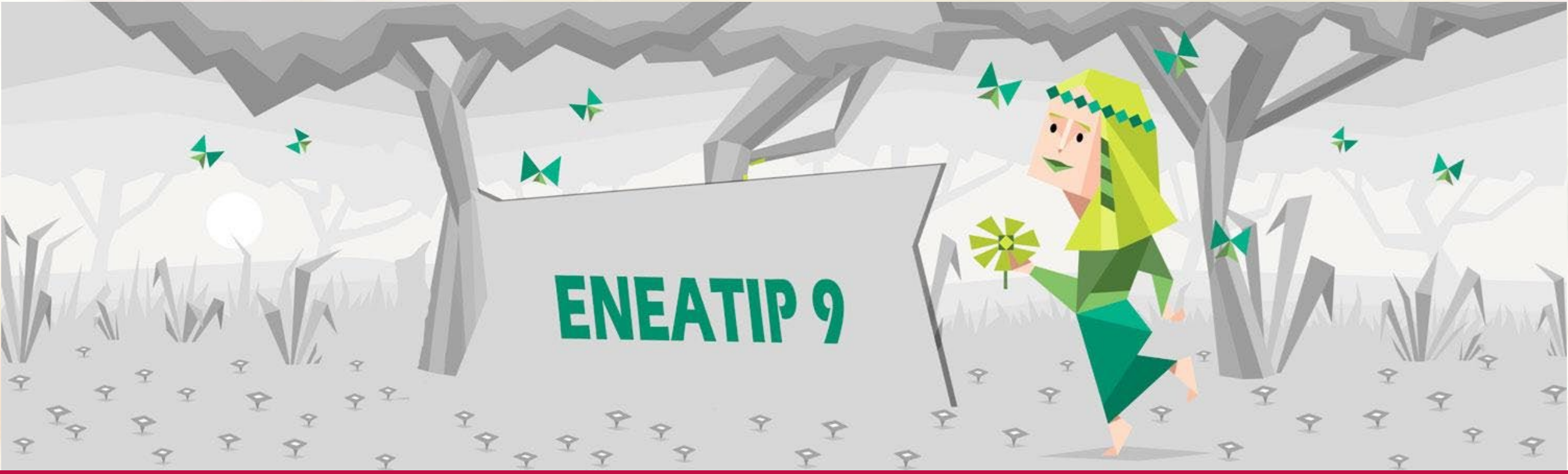
Patró A



Resposta de lluita

Atac (Dominància)





L’Home Invisible / La Dona Invisible



ENEATIP 9

Eviten el conflicte / Por a afrontar

No es fan notar

Cauen bé a tothom

Optimistes per necessitat

Tendència a “narcotitzar-se”

Cauen en la “sobre-adaptació”

Anul·len els seus desitjos

Nostàlgics



ENEATIP 9

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Evitar l'abandonament

Eines
Adaptació, oblit, diluir-se



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



ENEATIP 9

Personatges ficticis



Bridget Jones



Chandler Bing (Friends)



Sancho Panza



Walter White (Breaking Bad)



ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (Passivitat)












Getty Images ©

CAMPUS VIRTUAL



Identificació Eneatips

https://www.elcastellinterior.cat/recursos/tests/identificacio -eneatips/

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat

Moltes gràcies!

Segueix-nos a: @cejfe Cejfe

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada