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 3
Barcelona, 13 de maig de 2024

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

PERSONA/ES	ENEATIP/S
TU	?
COMPANYS DE FEINA	

COMPATIBILITATS

Hi ha relacions compatibles?











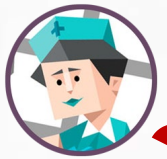
L’equip
NASA

Dinàmica d'**assignació de rols**

CAS

Heu sigut assignats com a caps de missió de la NASA i heu d'enviar a un equip reduït de persones a un planeta desconegut.


1


2


3


4


5


6


7


8


9

Exploració

Anàlisi de dades

Recursos humans

Comunicació amb la Terra



1

Control
Perfeccionisme
Judici
Ira reprimida
Falta adaptació
Moralitat



2

Salvar
Connexió
Emocionals
Amigables
Dependència
Impositius



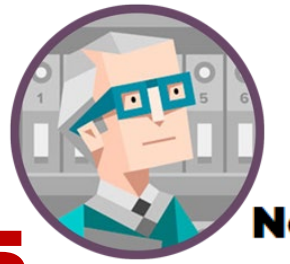
3

Ambició
Competitivitat
Èxit
Treballadors
Camaleònics
Socials



4

Emocions intenses
Ser especials
Comparació
Es retiren
Sabotejadors
Autoengany



5

Mentals
Es refugien
Analítics
Observadors
No passar a l'acció
Acumular



6

Molts dubtes
Volen encaixar
Seguretat
Por a equivocar-se
Moralistes
Dependència



7

Activitats
Optimisme
Socials
Hedonistes
Evasió
Dependència



8

Dominància
Rebels
Manar
Viscerals
Autoritaris
Enèrgics



9

No conflictes
Tracte fàcil
Es dilueixen
Sobre-adaptació
Narcotització
Mandra

Què fa que les relacions siguin compatibles?

ÉS COMPATIBLE

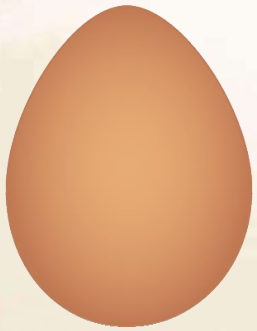
Si valida l'estratègia de l'Ego



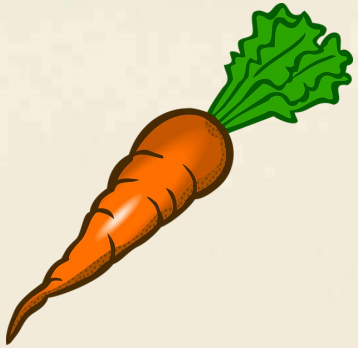
• Metàfora de l’olla a bullir •



• Metàfora de l'olla a bullir •



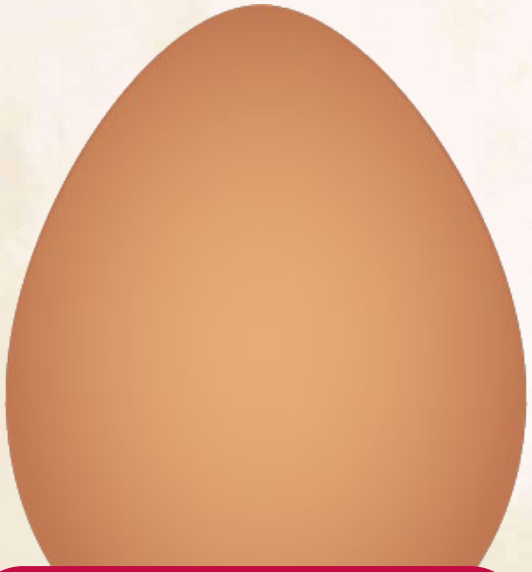
OU



PASTANAGA

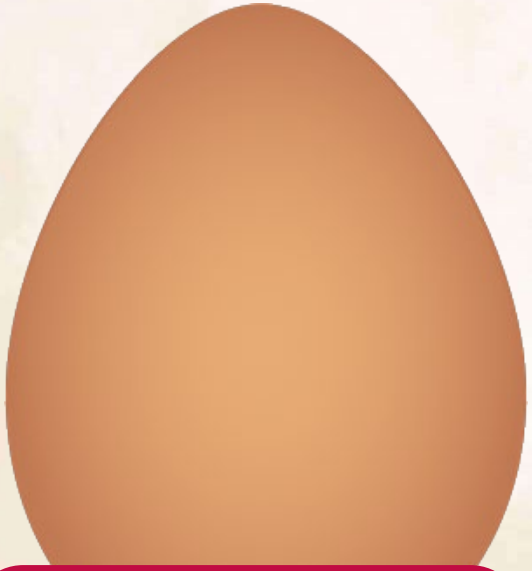


GRA DE CAFÈ

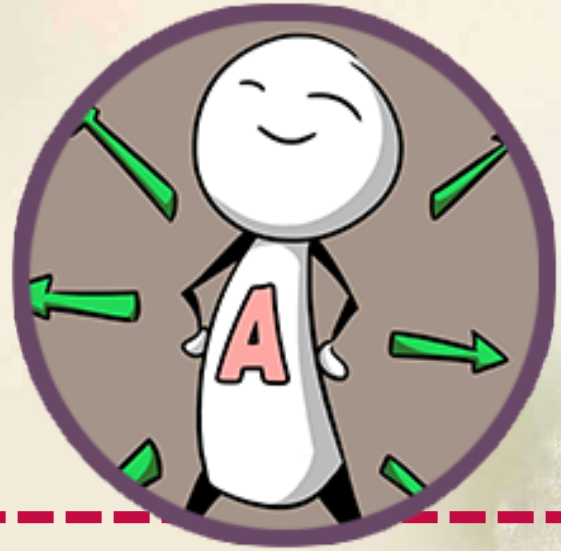


ou

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



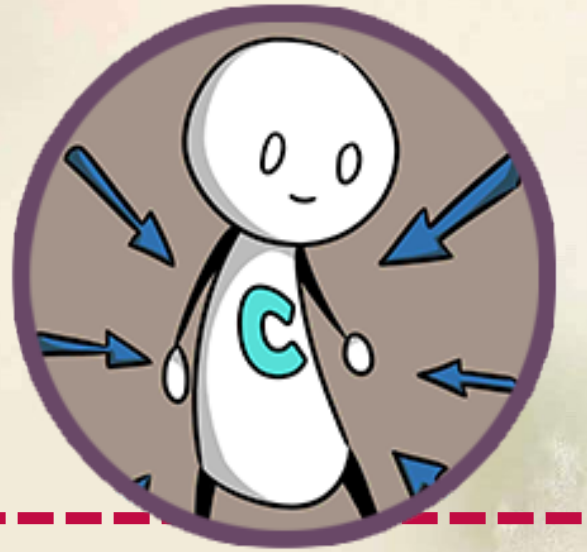
PASTANAGA

?

Què li passa quan bull?



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ

?

Què li passa quan bull?



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

LA PARADOXA
BRITA
(I LA JUSTA INJUSTÍCIA)



BRITA



Acceptació

(O PRESSIÓ DE L'ENTORN?)





ACORDS

i delimitacions

ACORDS

IMPLÍCITS

EXPLÍCITS

DELIMITACIONS

La capacitat resolutiva

La capacitat resolutiva

PROACTIVITAT

ACTUAR

RESPONDRE

Com entrenem la capacitat resolutiva en el nostre dia a dia?

REINTERPRETACIÓ DE CREENCES

PENSAMENT OUTSIDE THE BOX

Com entrenem la capacitat resolutiva en el nostre dia a dia?

REINTERPRETACIÓ DE CREENCES

PENSAMENT OUTSIDE THE BOX

La reinterpretació conceptual i el sistema de creences

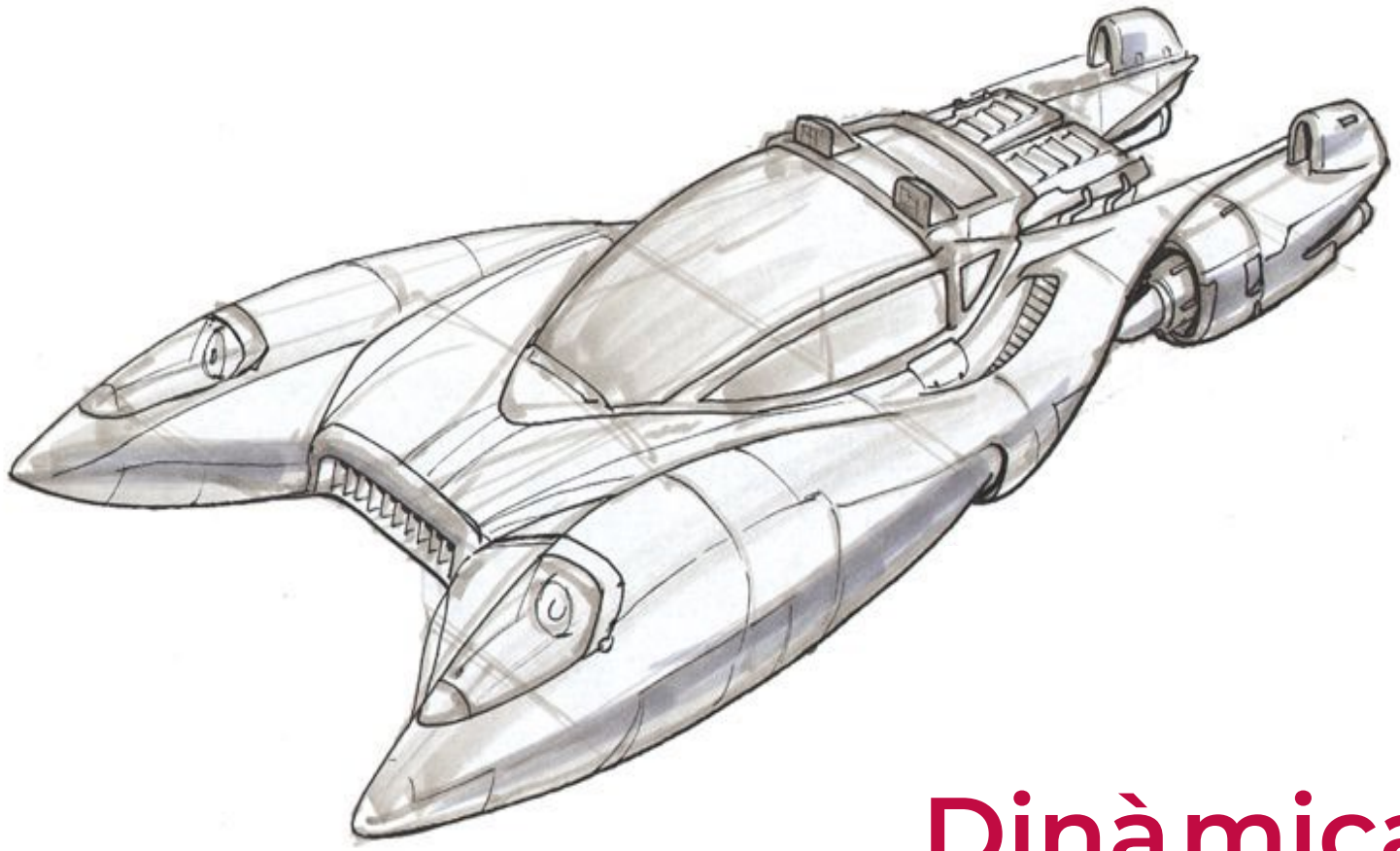
LA IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES



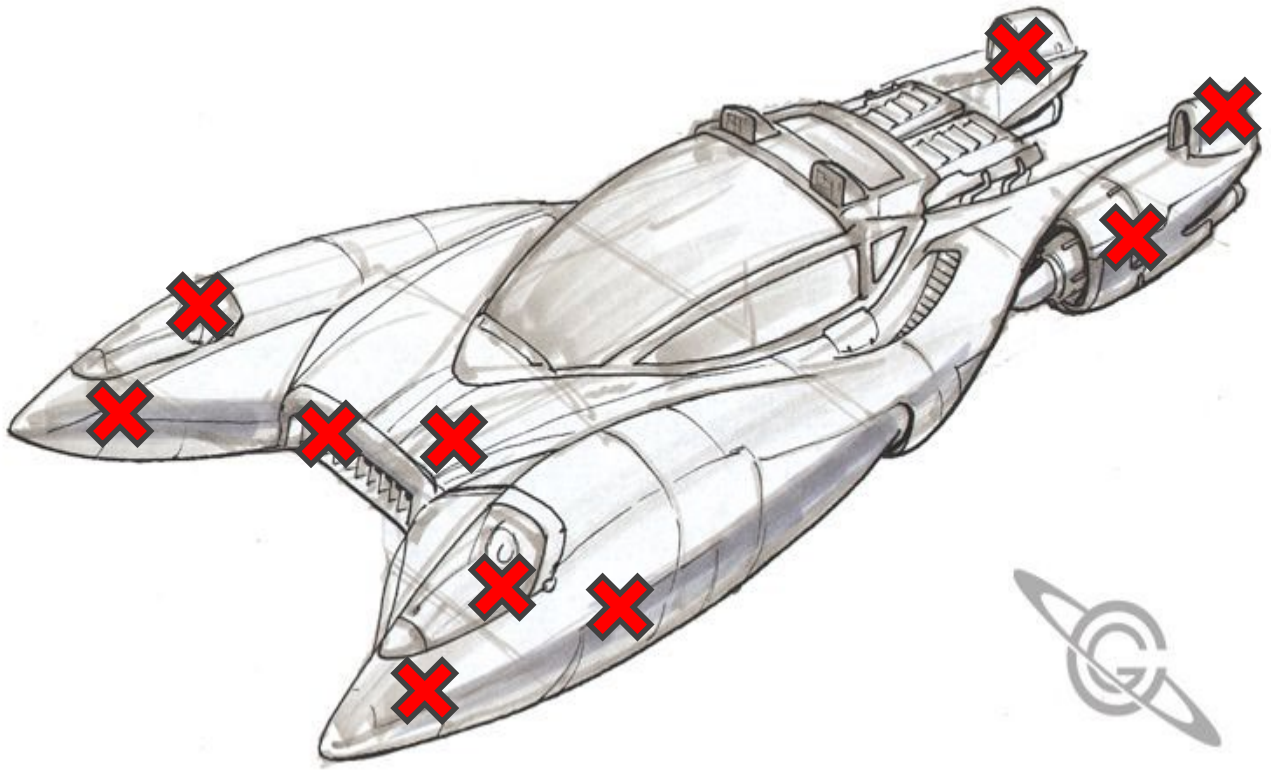


Dinàmica de **Capacitat resolutiva**

Dinàmica de **Capacitat resolutiva**

CAS

Heu sigut assignats com a tècnics a una base d'operacions situada en un planeta desconegut. Des d'aquesta base han marxat 40 vehicles tripulats en missions de reconeixement del terreny, dels quals 27 vehicles han explotat i només han tornat 13 vehicles. Aquests 13 vehicles presenten les mateixes marques d'impactes, causades per projectils expulsats com a conseqüència d'activitat volcànica i la presència constant de vents de més de 200 km/h. Analitzant els vehicles recuperats, proposeu una remodelació del disseny dels vehicles.



Impacte de projectils

Com entrenem la capacitat resolutiva en el nostre dia a dia?

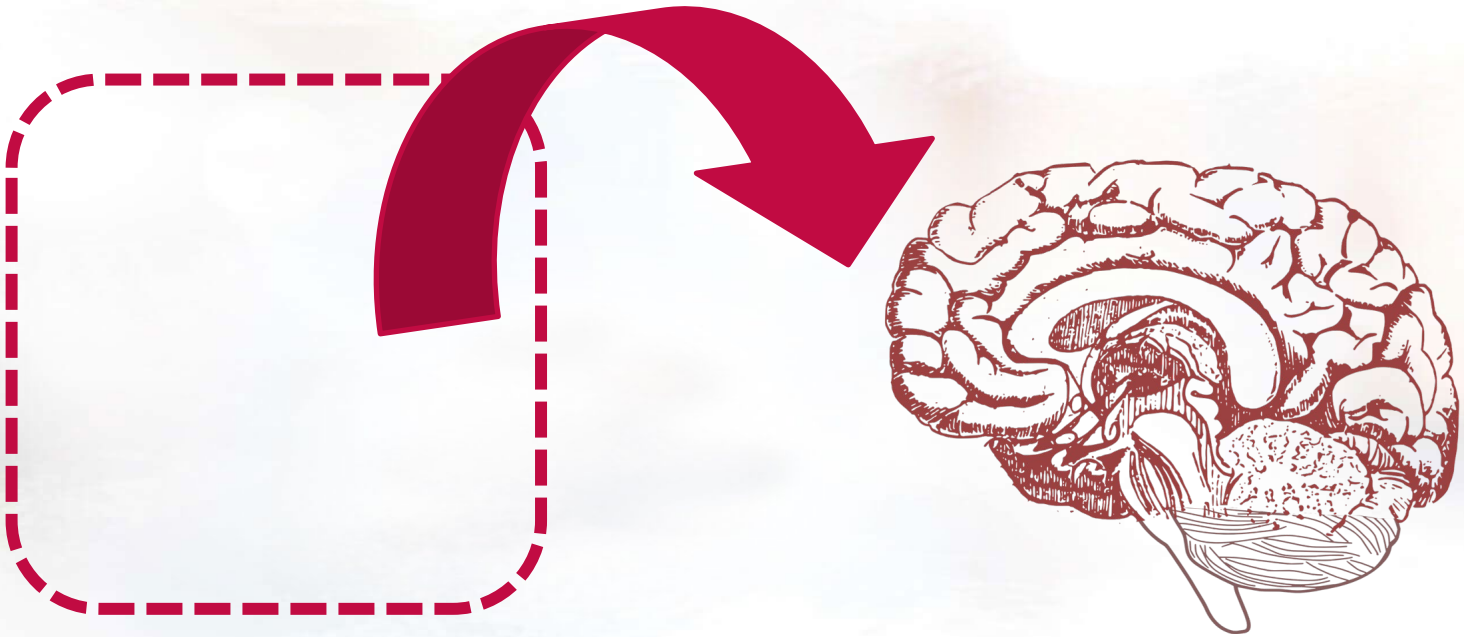
REINTERPRETACIÓ DE CREENCES

PENSAMENT OUTSIDE THE BOX

Dinàmica de pensament
Outside the box



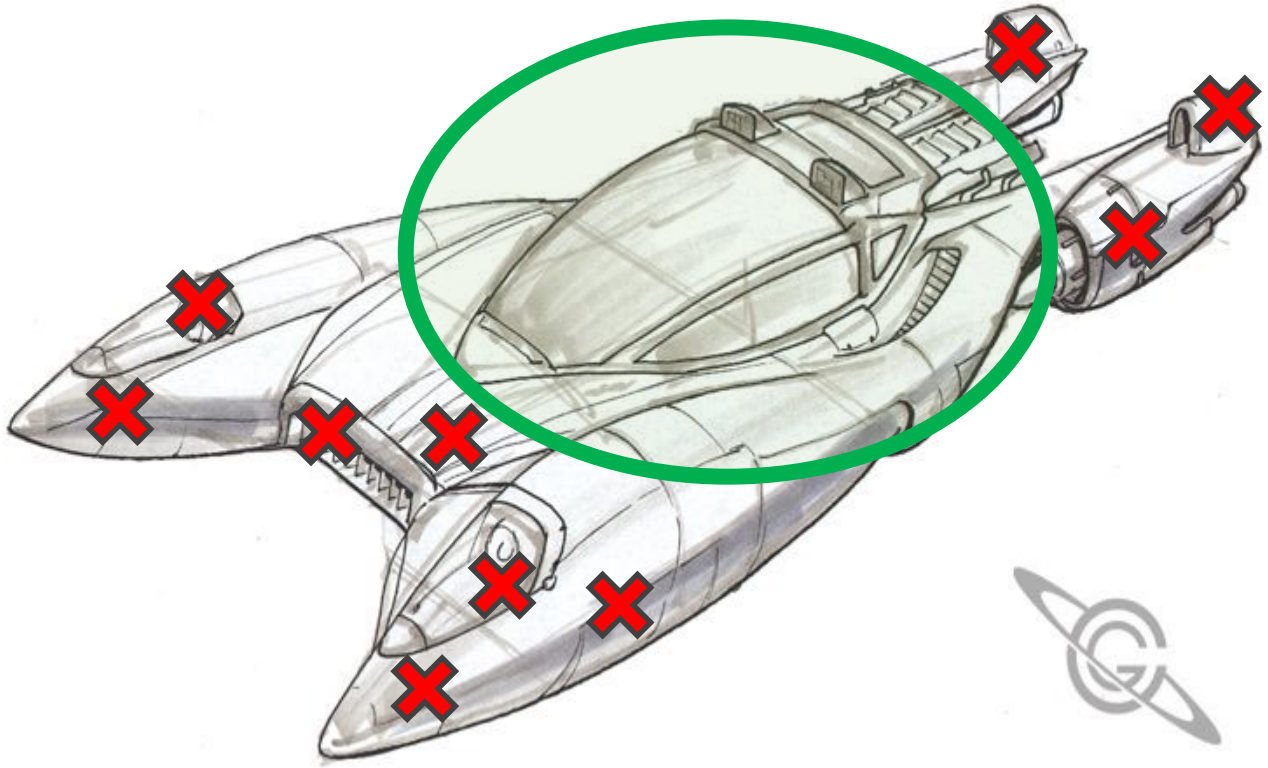
Dinàmica de pensament
Outside the box



Dinàmica de **Capacitat resolutiva**

CAS

Heu sigut assignats com a tècnics a una base d'operacions situada en un planeta desconegut. Des d'aquesta base han marxat 40 vehicles tripulats en missions de reconeixement del terreny, dels quals 27 vehicles han explotat i només han tornat 13 vehicles. Aquests 13 vehicles presenten les mateixes marques d'impactes, causades per projectils expulsats com a conseqüència d'activitat volcànica i la presència constant de vents de més de 200 km/h. Analitzant els vehicles recuperats, proposeu una remodelació del disseny dels vehicles.



Impacte de projectils

El Castell Interior



CAMELOT

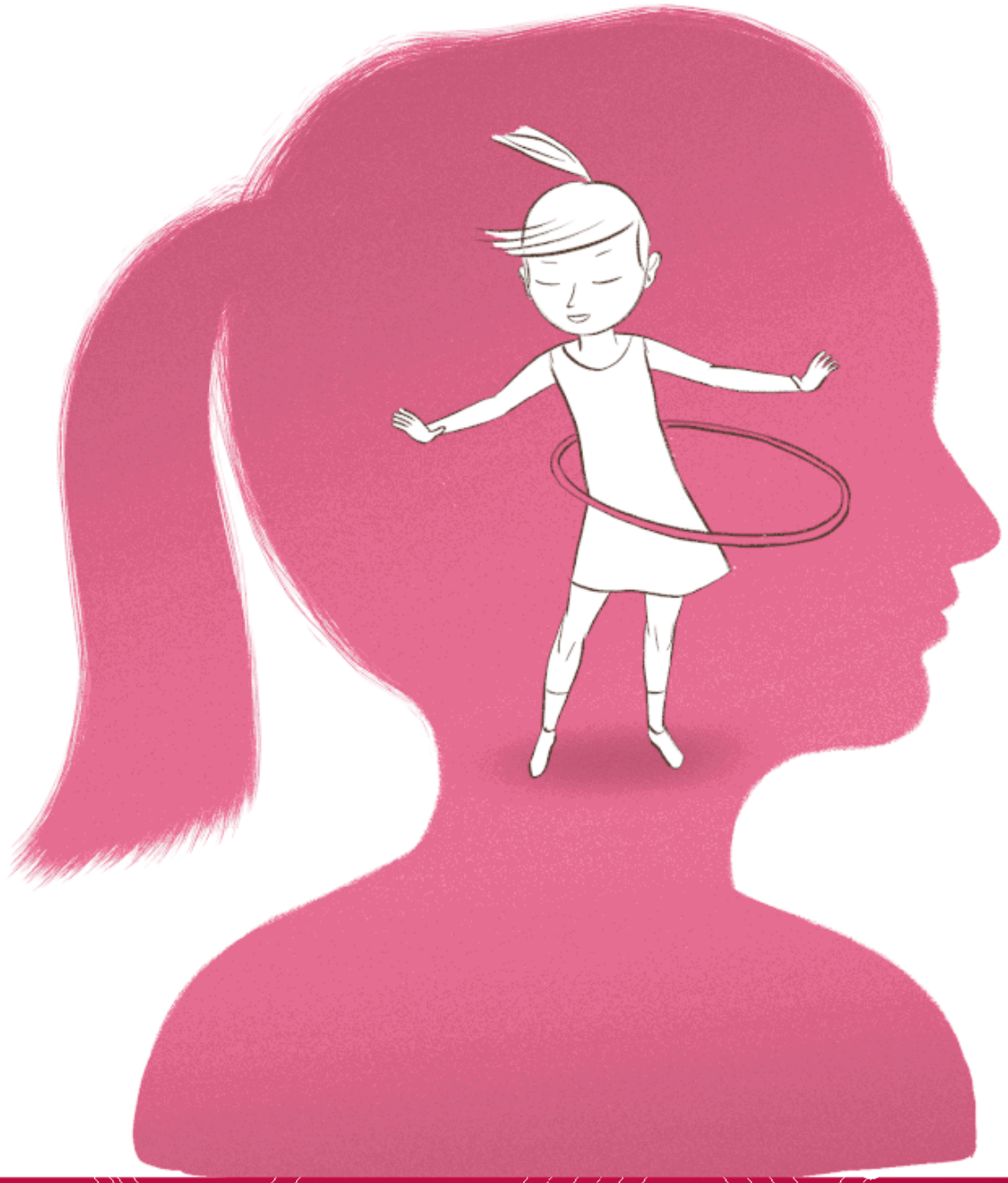


AVALON



VS

?




© JoJoesArt


EGO

+

=


MENT
RACIONAL

Què practiques?

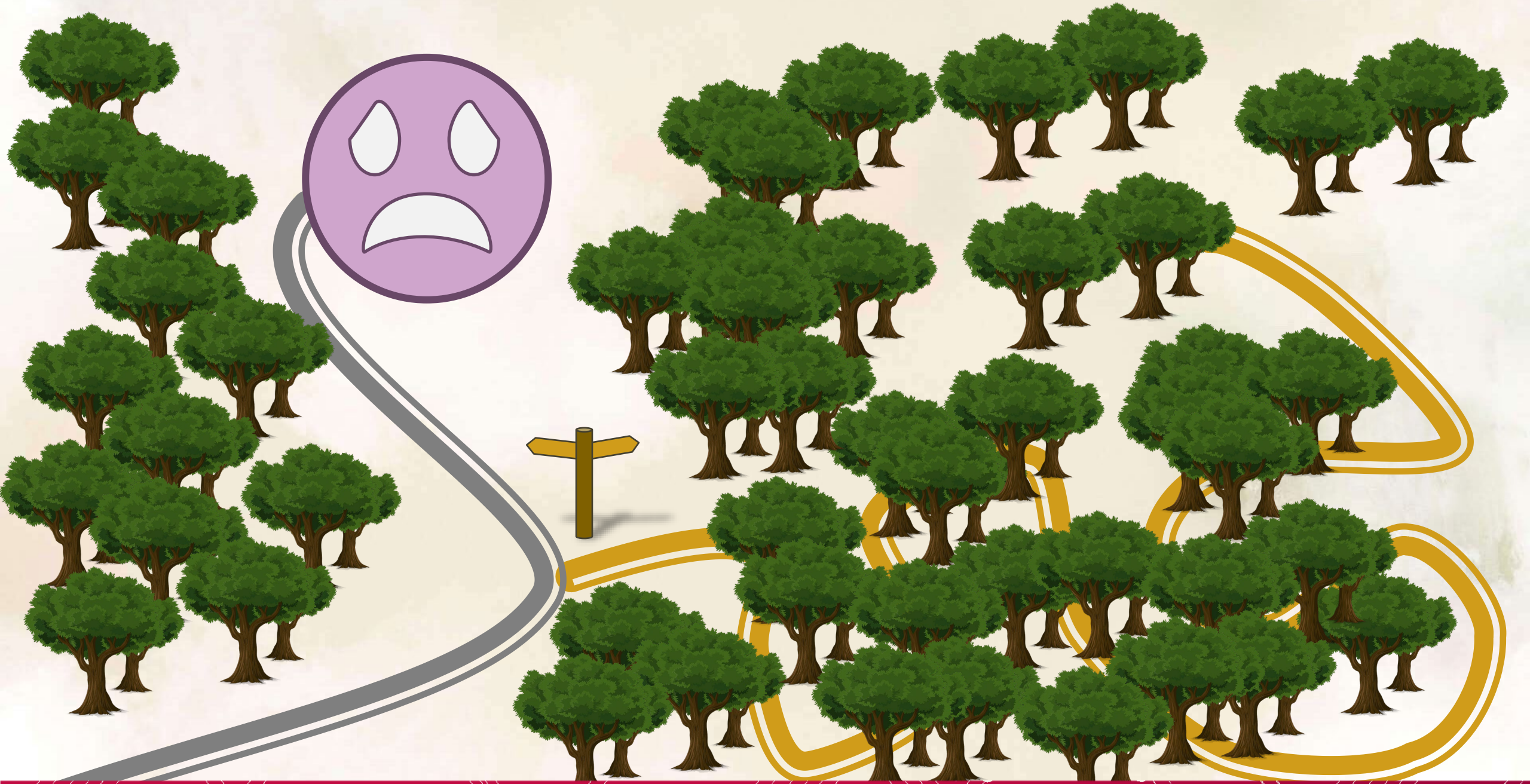
https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

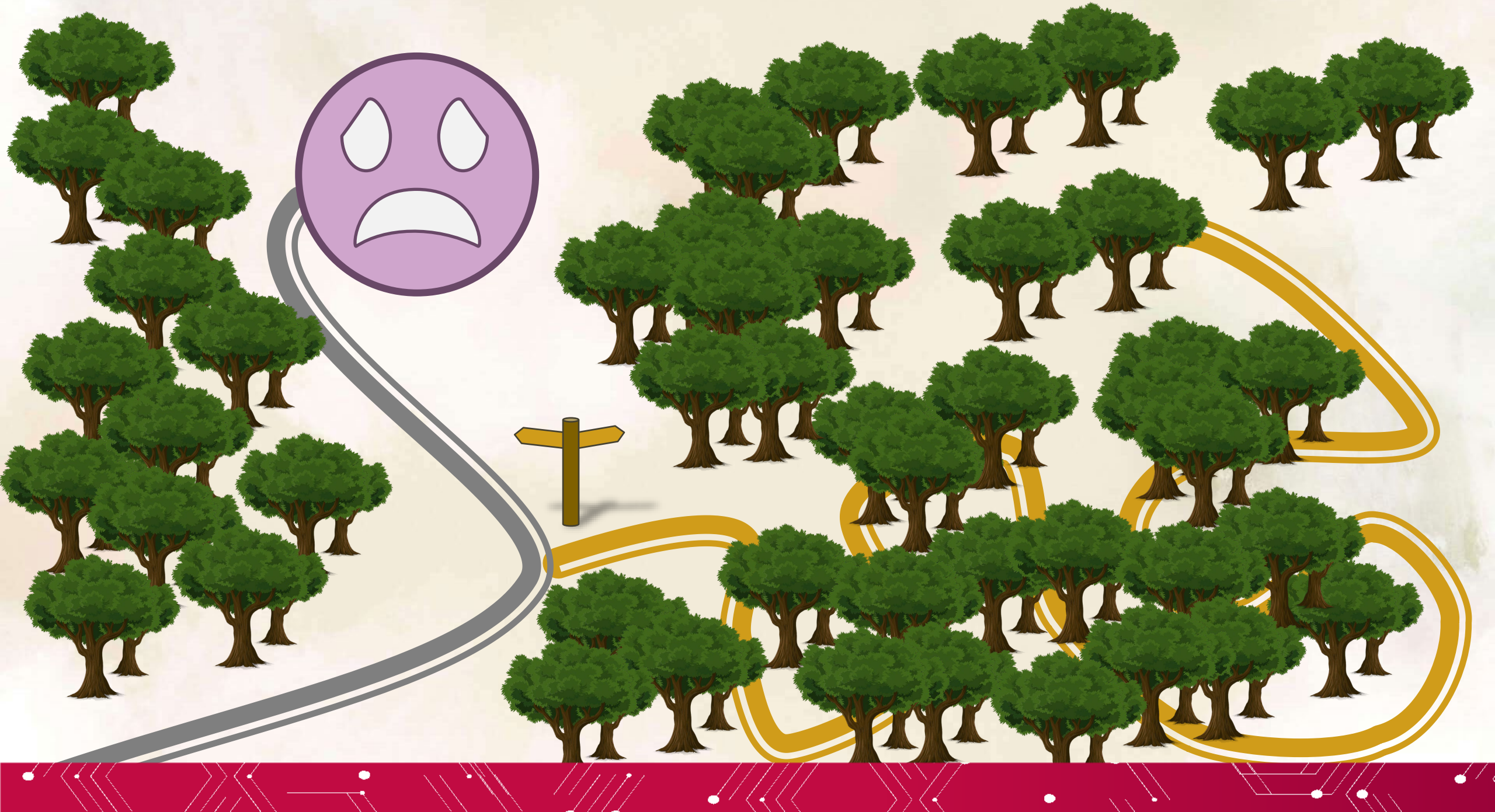


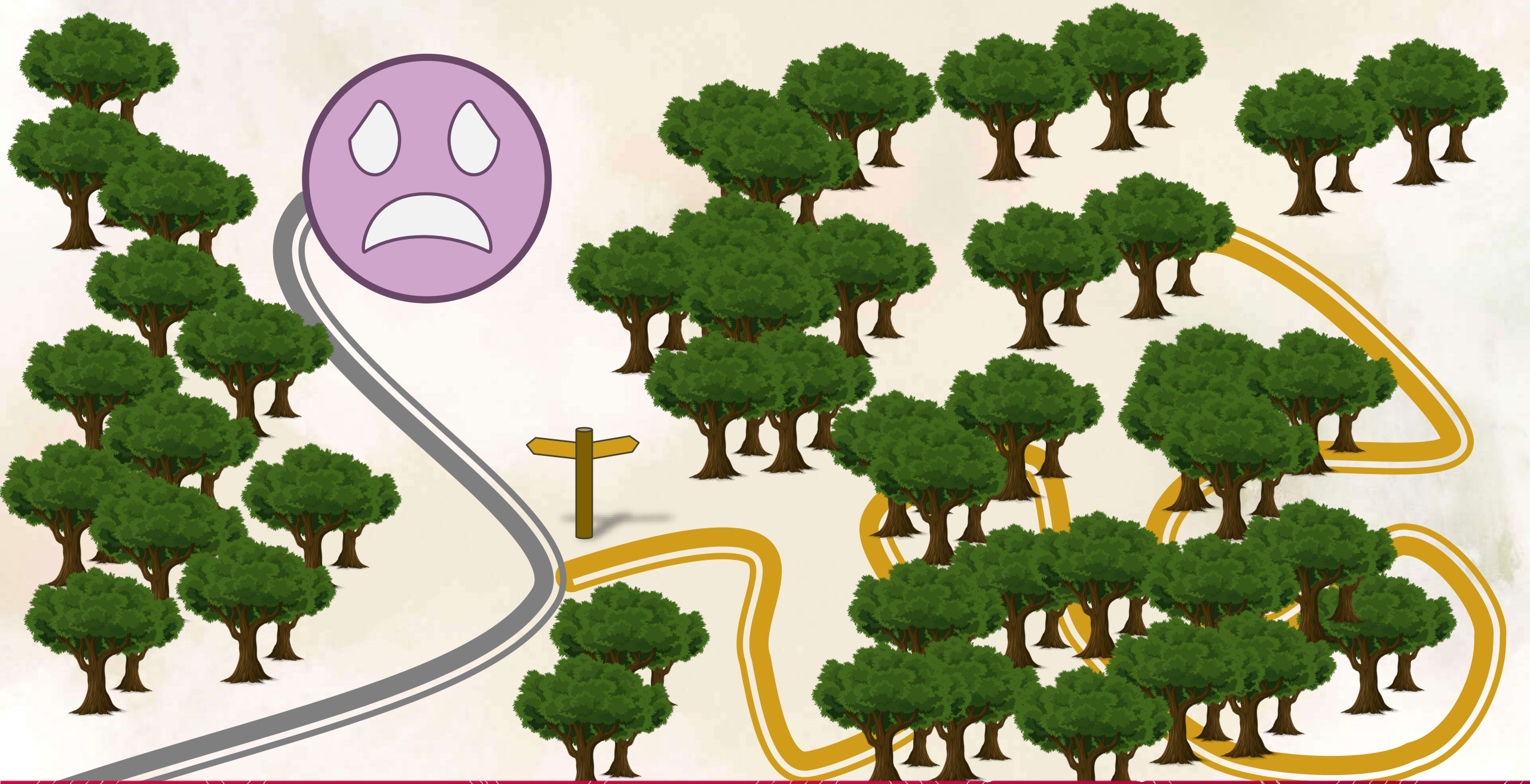
Com hem alimentat l'**EGO?**

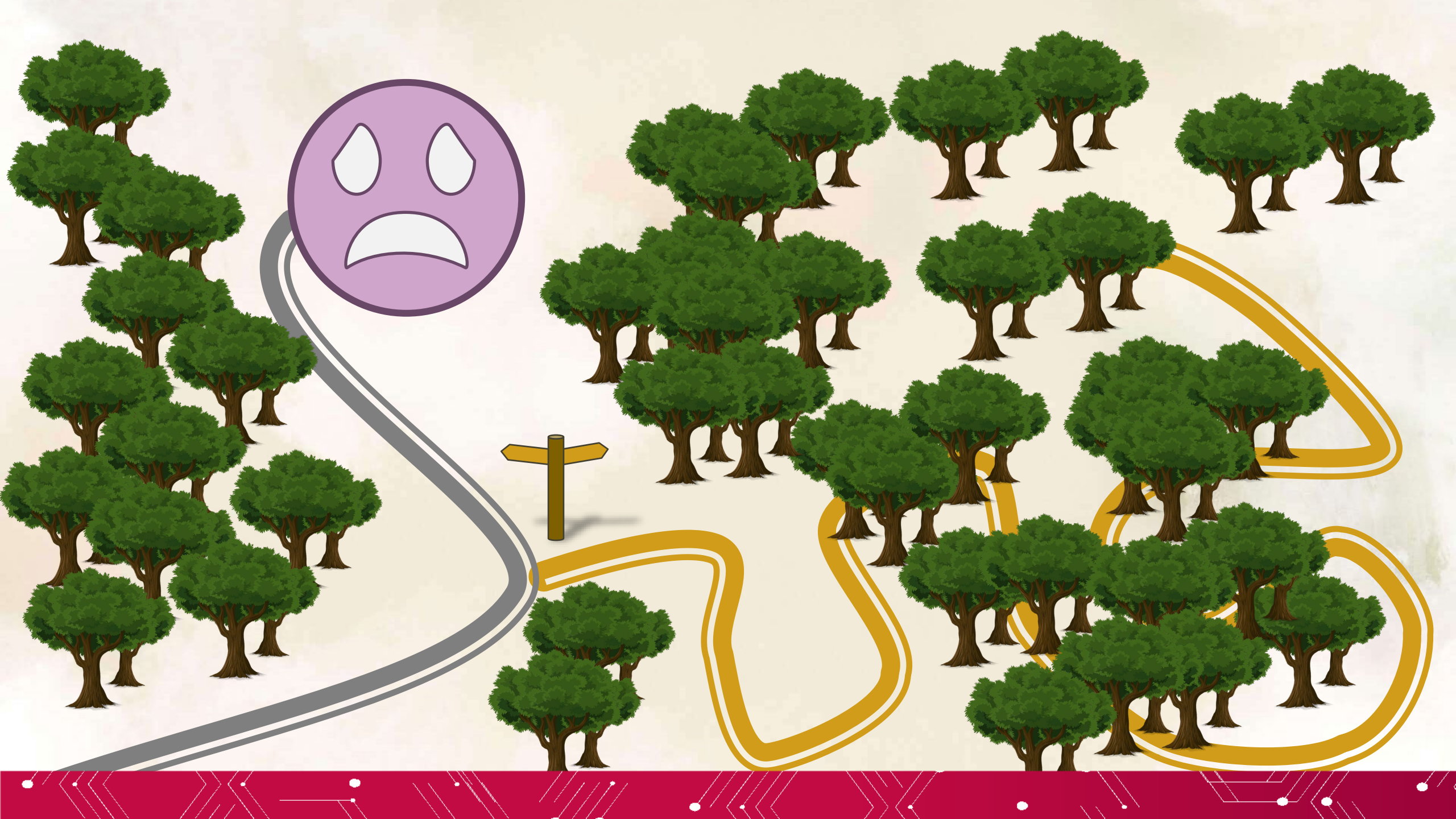

Elysiumn Art

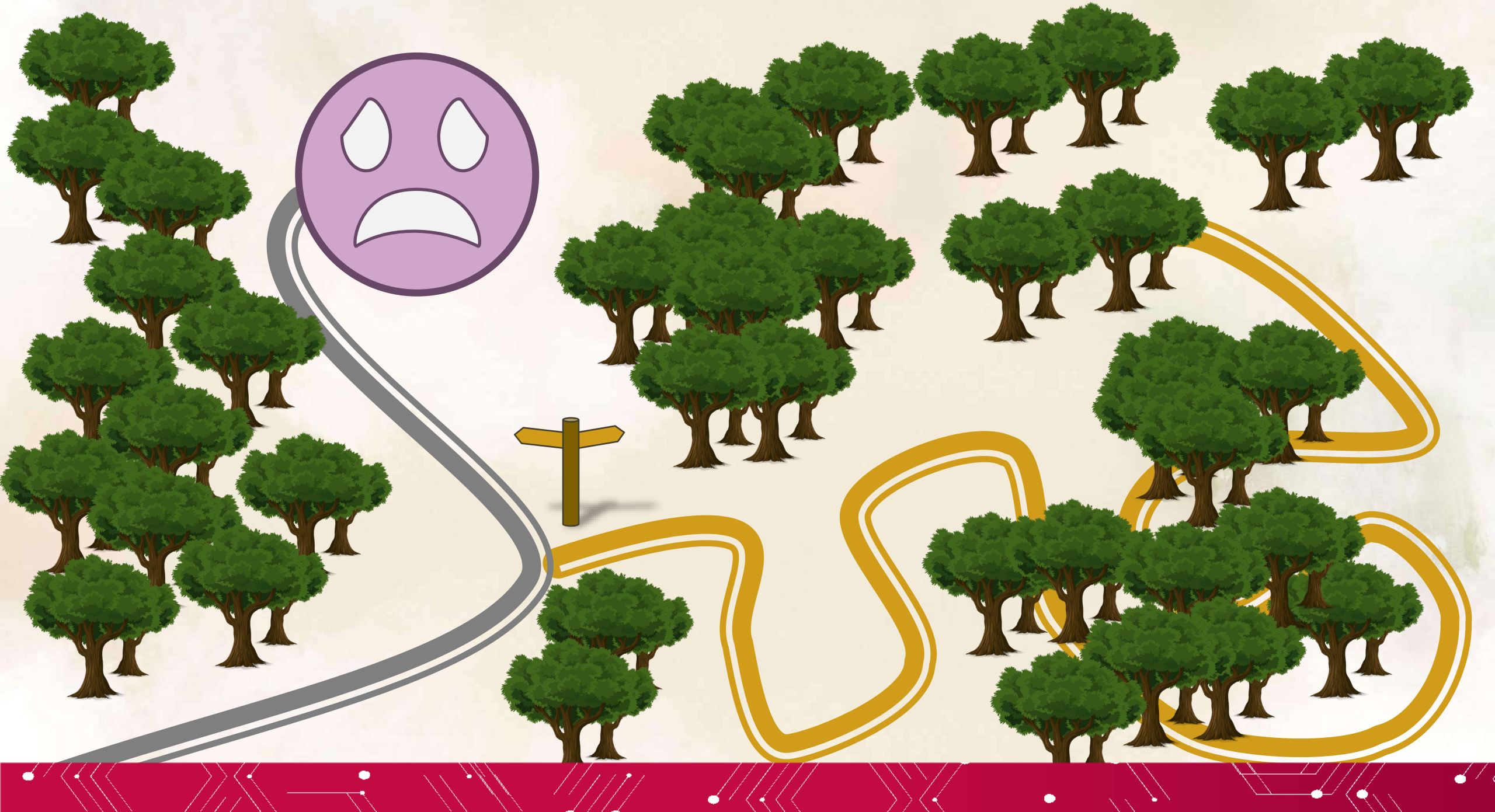


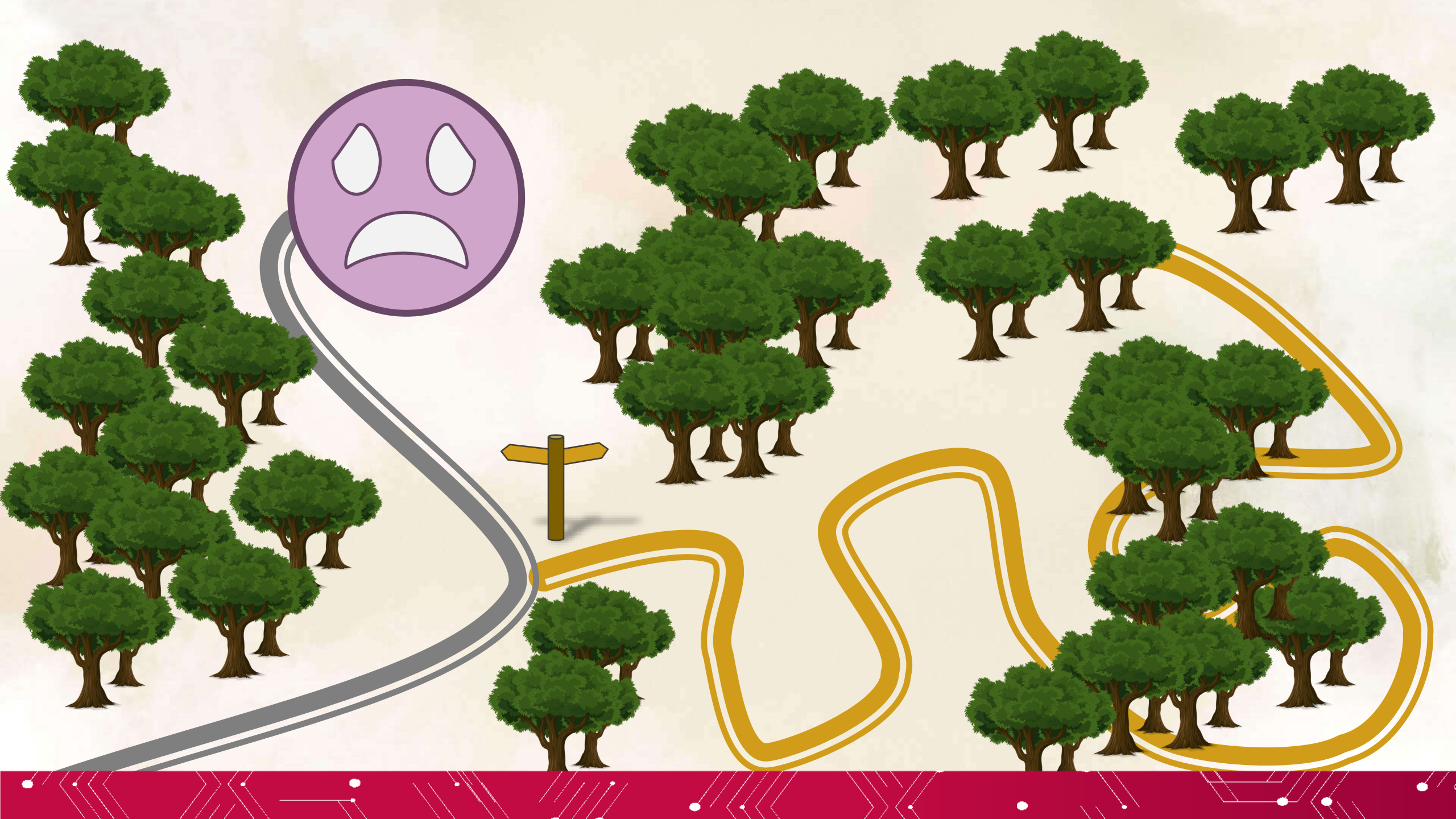


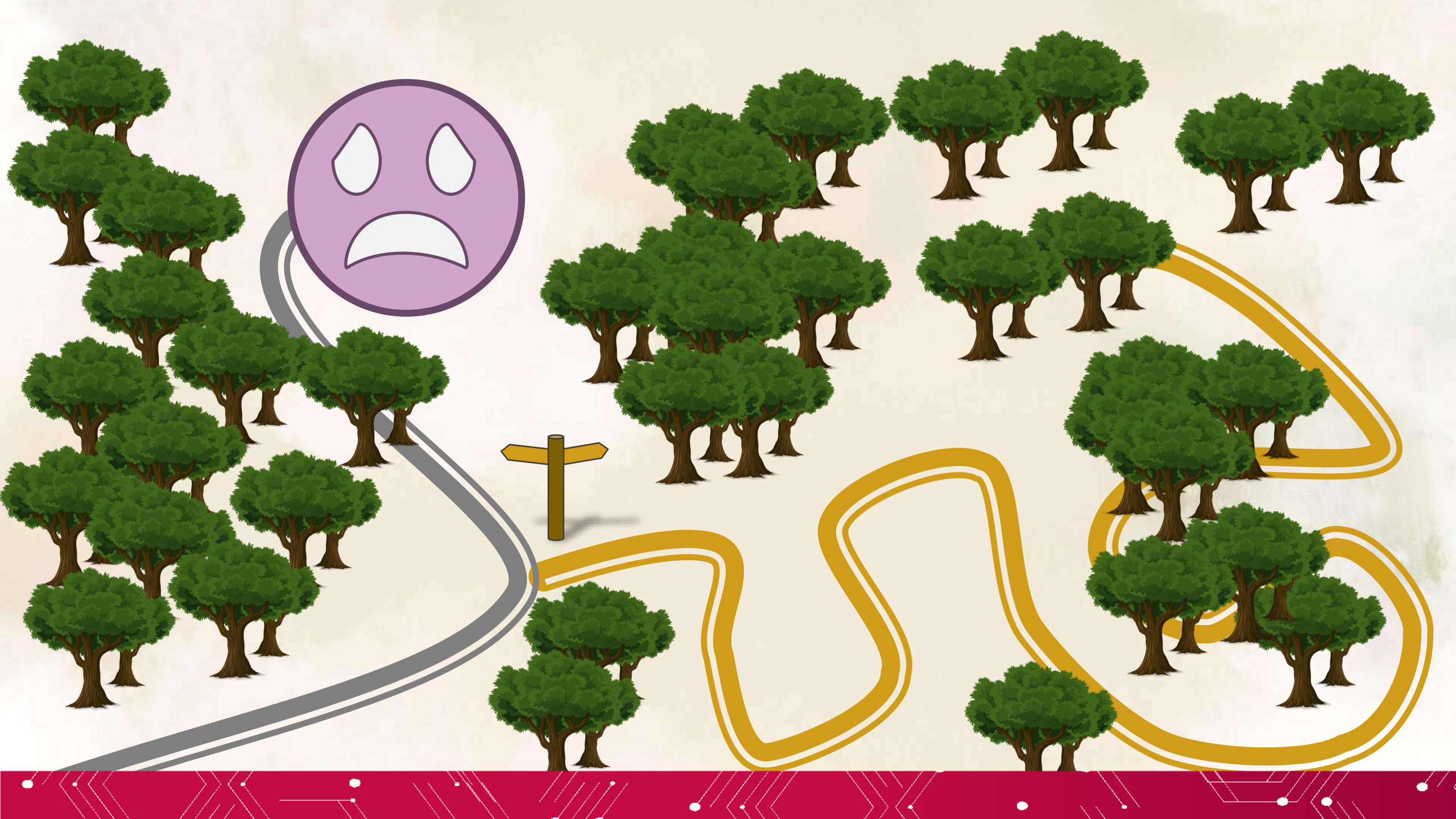


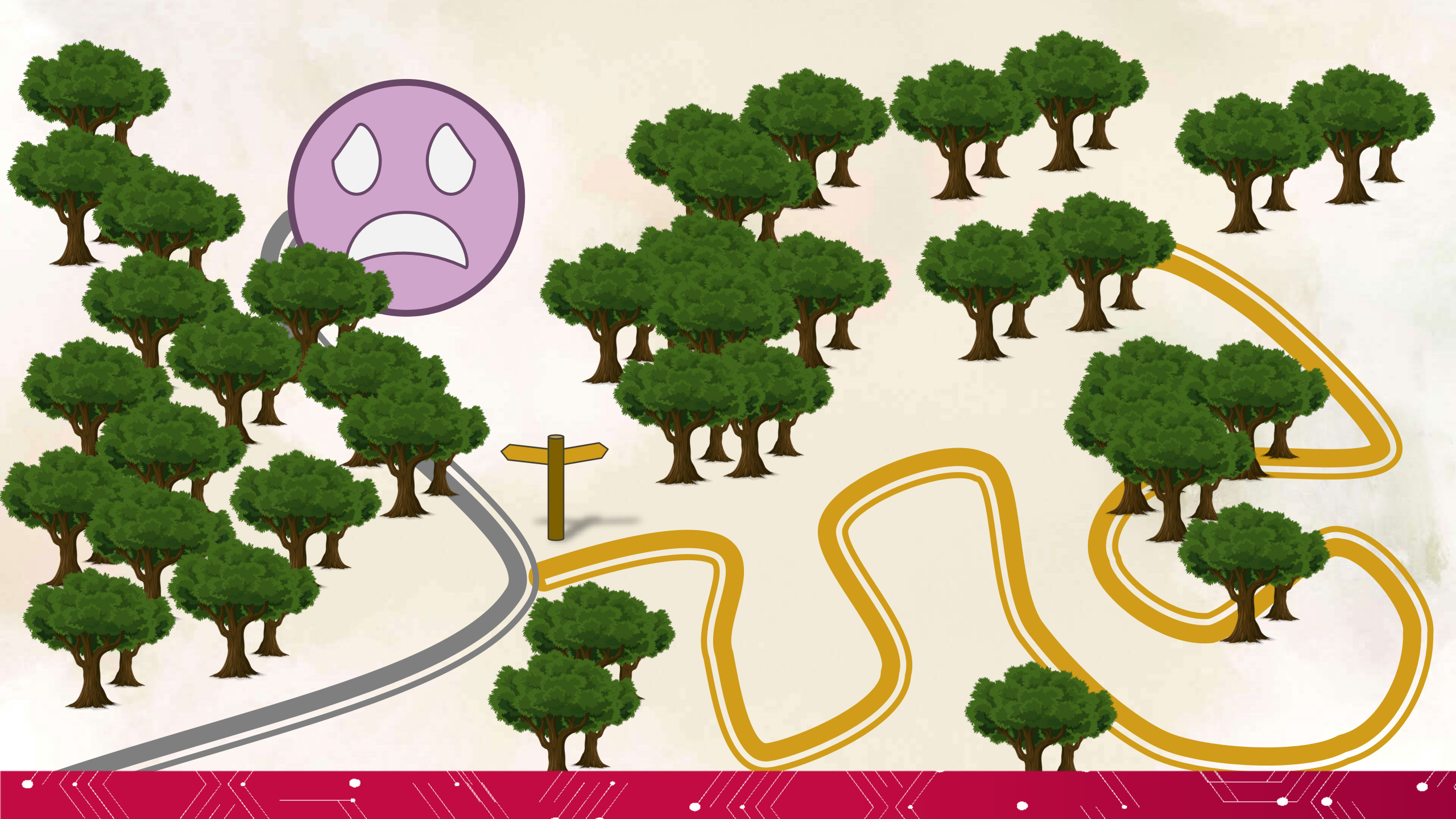




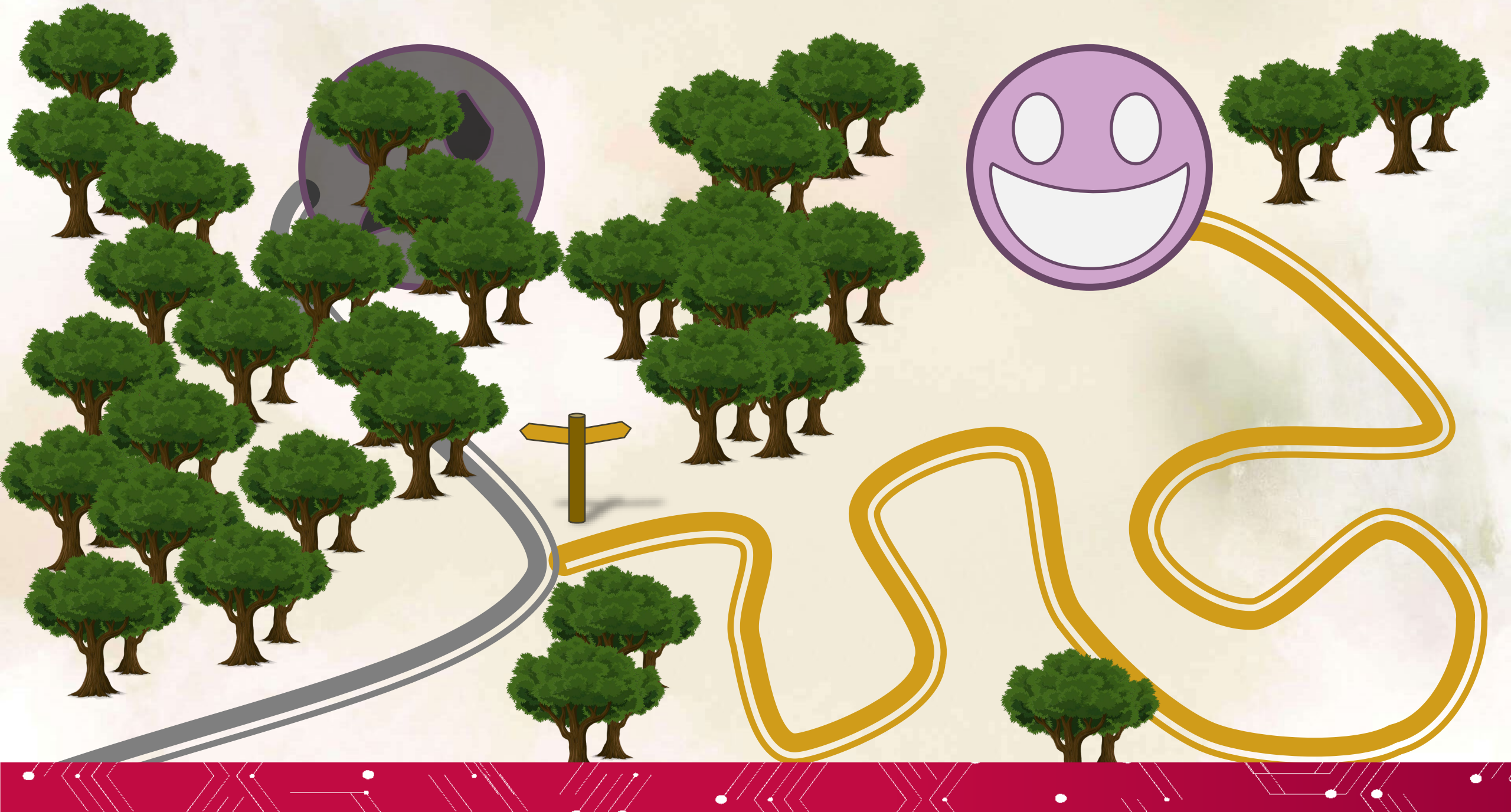


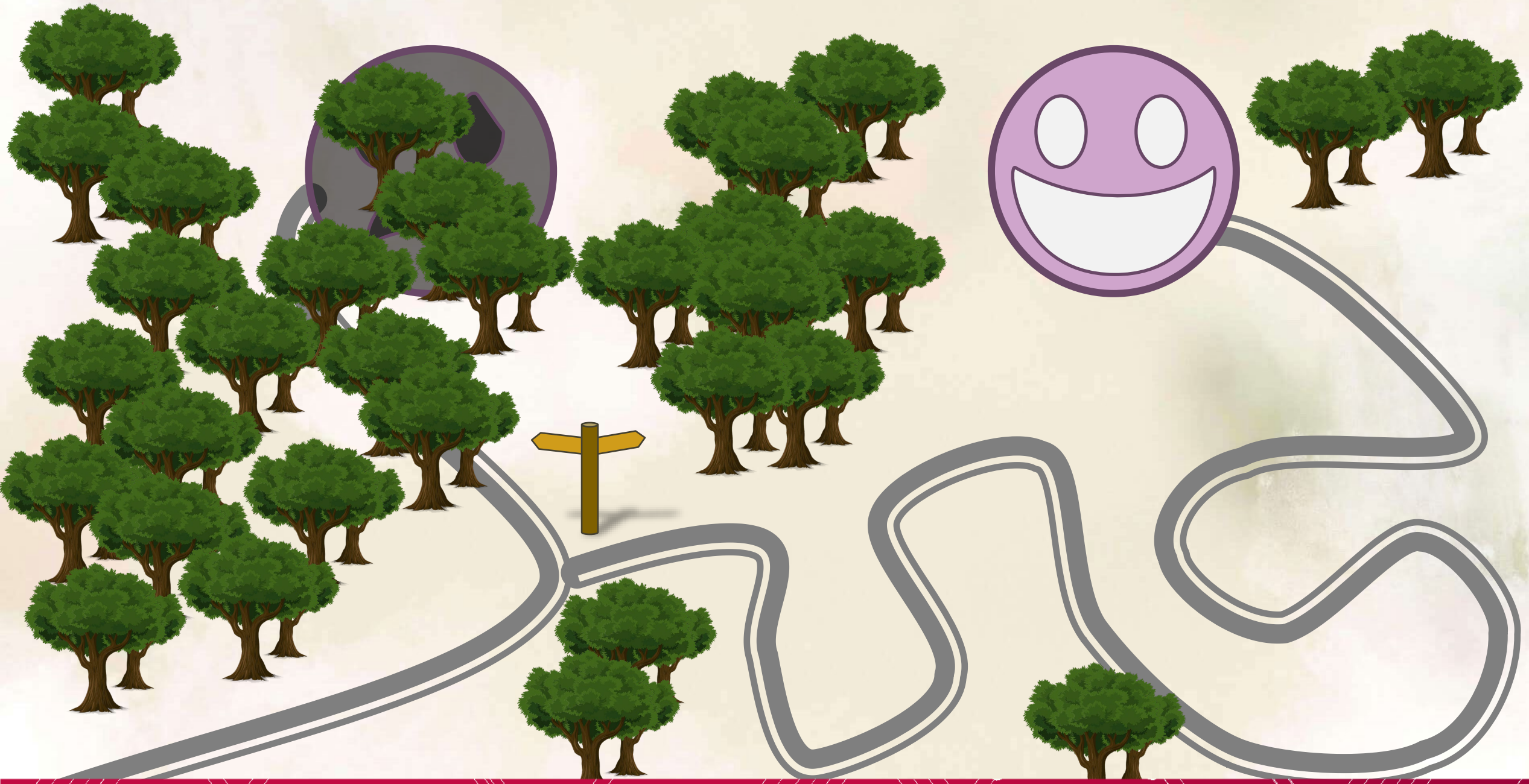












RUTINA

Seqüència
conscient

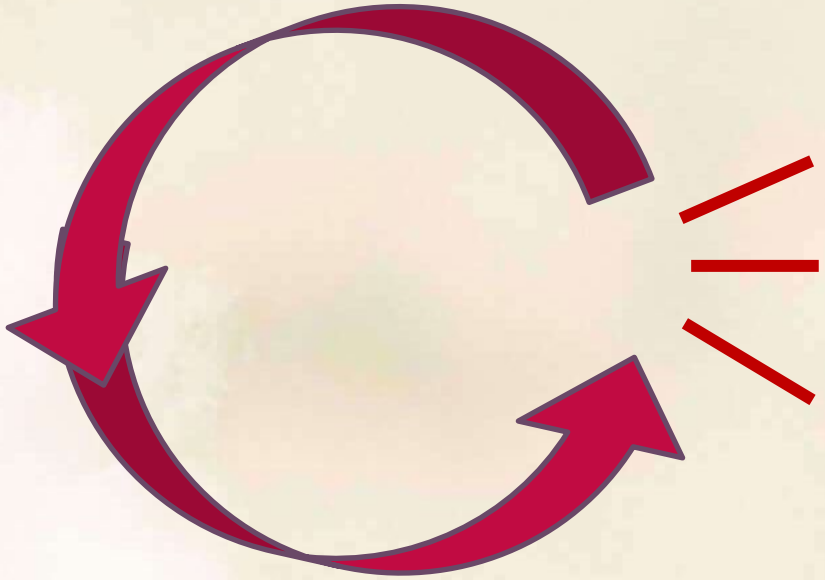
Es realitza de
15 a **250**
vegades

HÀBIT

Seqüència
inconscient


Com
aturem els
hàbits?





RENOVAR
CONCEPTES

APLICAR
EINES

Conceptes
per a la transformació de l'EGO

Conceptes
per a la transformació de l'EGO

LOGOS — **ACCEPTACIÓ** — **RESPONSABILITAT**

El principi d'Acceptació

El Principi d'ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

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

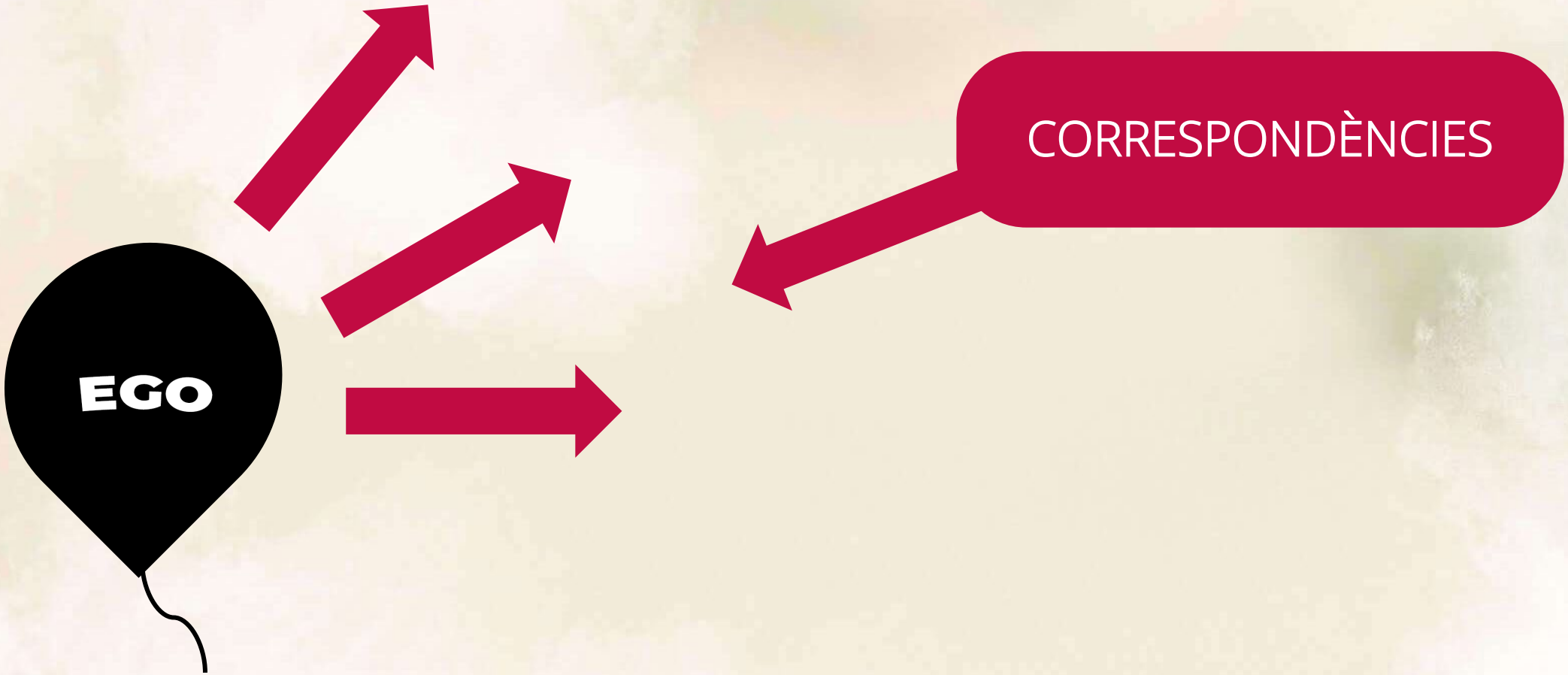
ACCEPTAR...

les

CORRESPONDÈNCIES

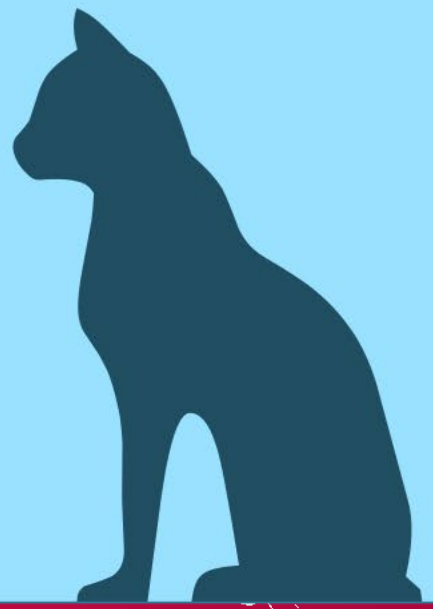


El Principi d'ACCEPTACIÓ



EL MIRALL





LLEI D'EQUILIBRI I COMPENSACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que perseguim

FANTASMES



El Principi d'ACCEPTACIÓ

Pensem que...

Tenim un problema amb una persona

En realitat...

Tenim un problema amb que la persona no encaixa amb la imatge que esperem de la persona

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Pensem que...

Tenim un problema amb una situació

En realitat...

Tenim un problema amb que la situació no encaixa amb la imatge que esperem de la situació

El Principi d'ACCEPTACIÓ

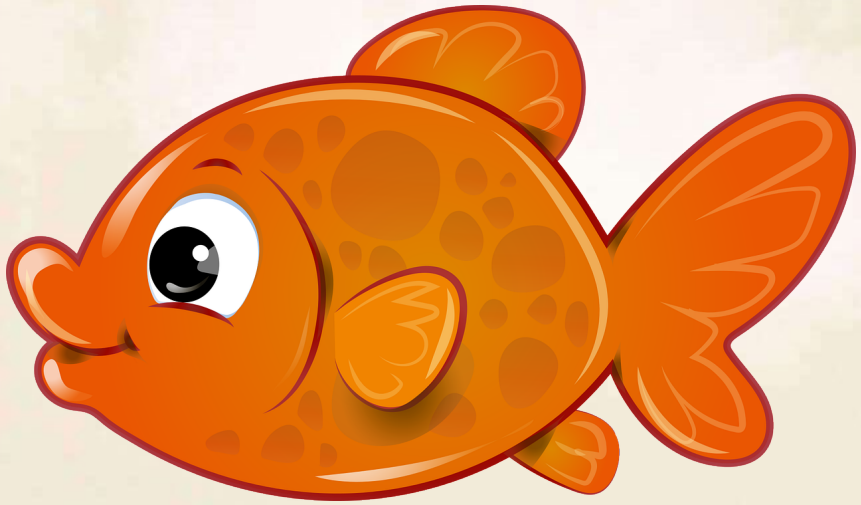
ACCEPTAR...

Que

Estem equivocats



El Principi d'ACCEPTACIÓ



"Si mides la inteligencia de un pez en base a su capacidad para escalar un árbol, siempre parecerá un idiota."

El Principi d'ACCEPTACIÓ



"No le pidas peras al olmo"

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

El món



NIVELLS REACTIUS



1 - Supervivència

2 - Dominància física

3 - Poder econòmic

4 - Independència emocional (No reactivitat)



El tigre vegetarià

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