

ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 1



Kintsugi

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

BASES EMOCIONALS

ENEAGRAMA

Criteris d'avaluació

Aprofitament

- (20%) Test d'Eneagrama.
- (20%) Dinàmica d'identificació d'eneatips.
- (20%) Dinàmica d'assignació de rols segons els diferents eneatips en un equip de treball.
- (40%) Qüestionari d'aprofitament.

Es considerarà apta la persona participant que superi un mínim del **60%** *d'assoliment de les activitats.*

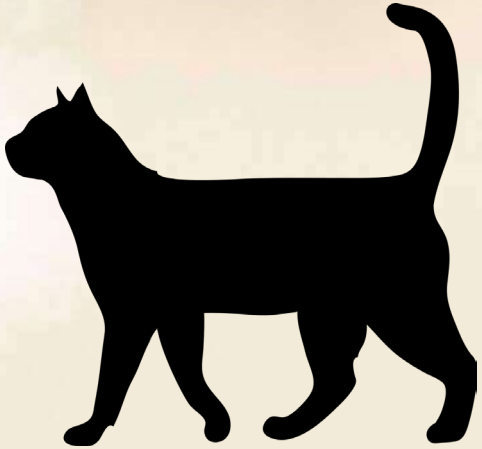
Assistència

I percentatge mínim d'assistència/participació en les activitats mixtes. En les asíncrones i presencials el criteri de l'EAPC és del **80%**

Fes una llista indicant:

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

Exercici Associació



Amb quin animal t'identifiques

i per què?

Exercici Identificació



Pel·lícules o sèries

“Com pot ser que només imaginar

que hi ha un lleó a la cantonada

comenci un procés tan complicat

i sofisticat com els símptomes

desencadenants del propi estrès”

- Eduard Punset



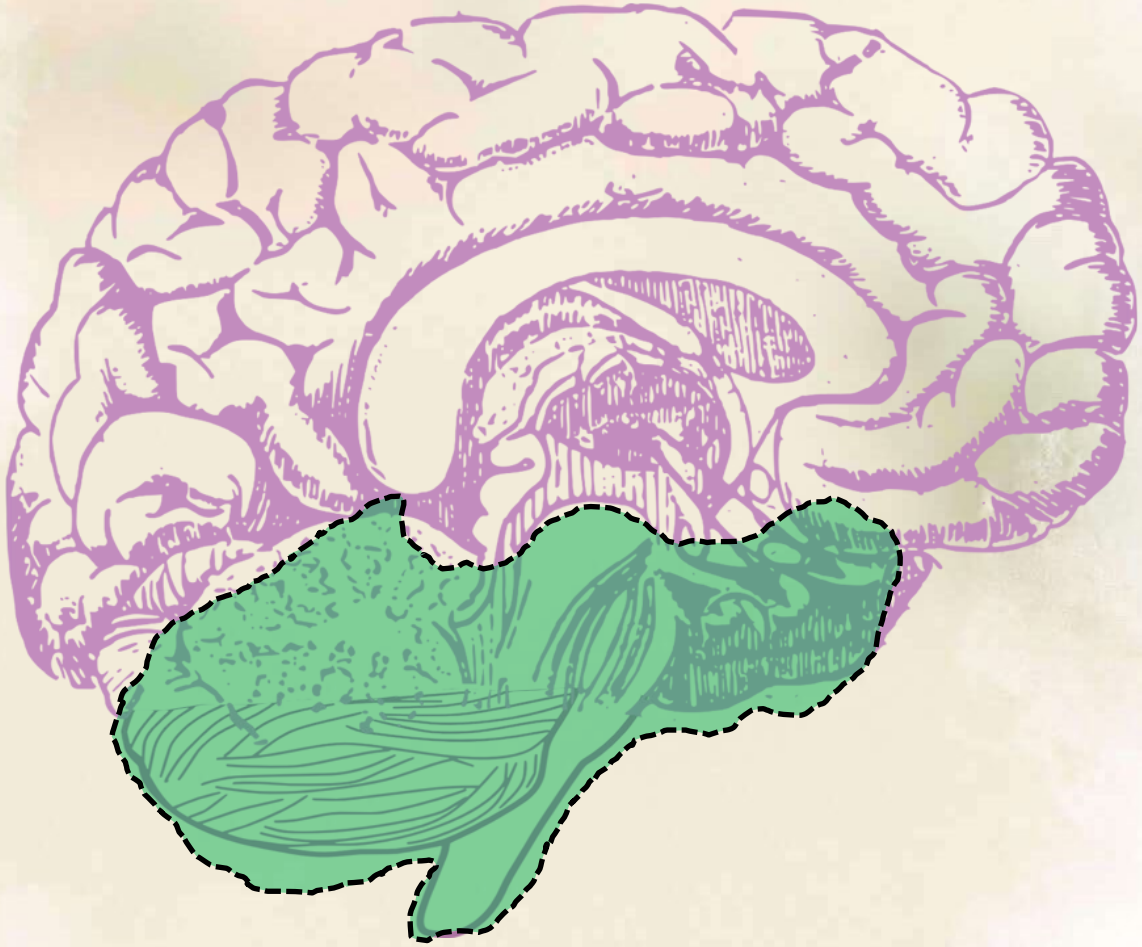
El context físic de la

GESTIÓ EMOCIONAL

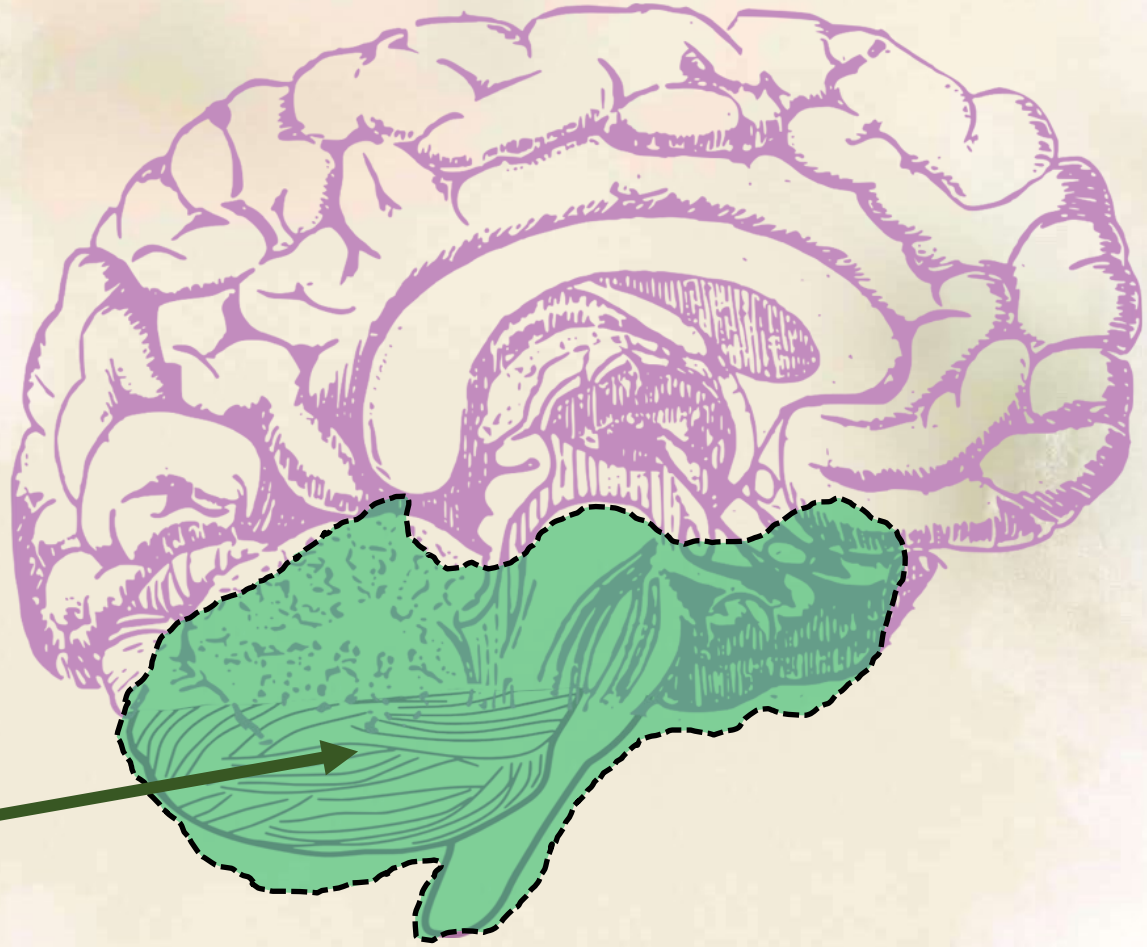
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

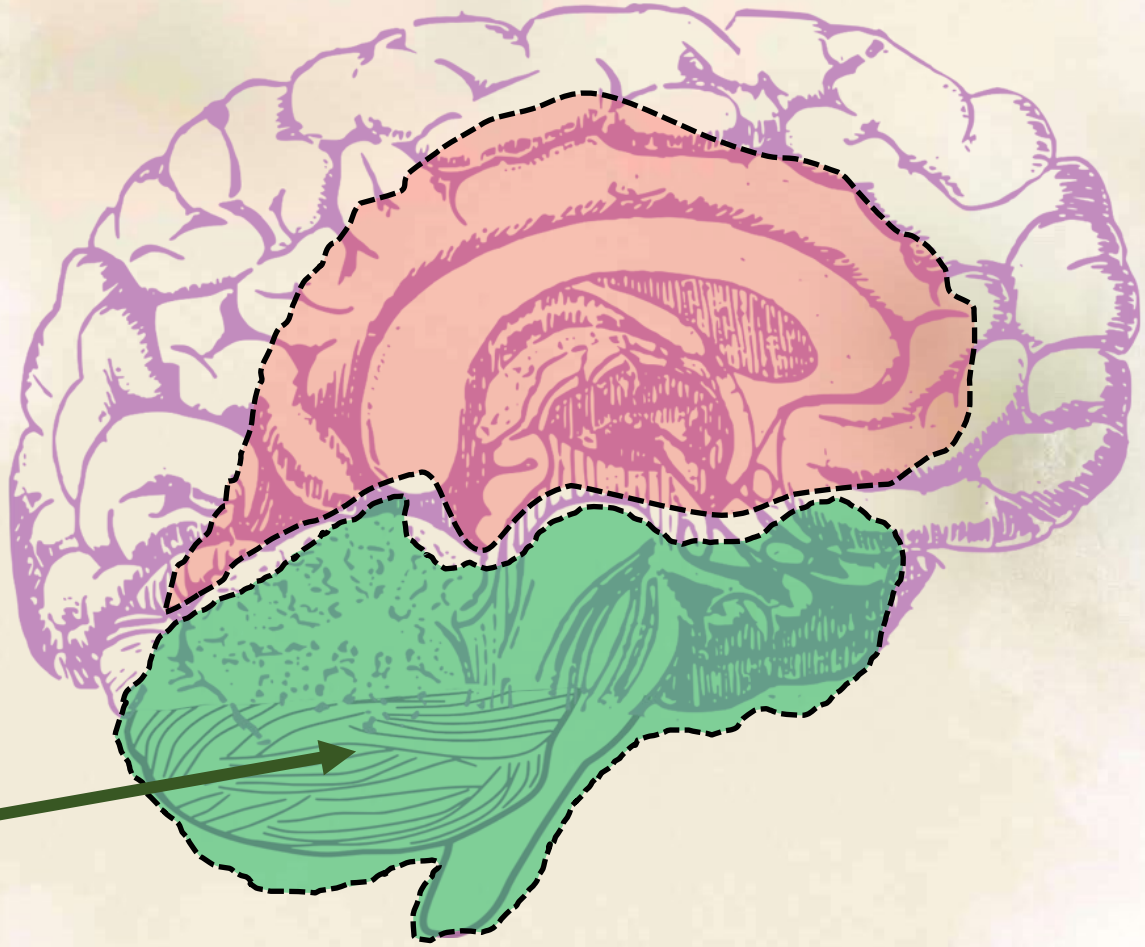


El context físic de les emocions



MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

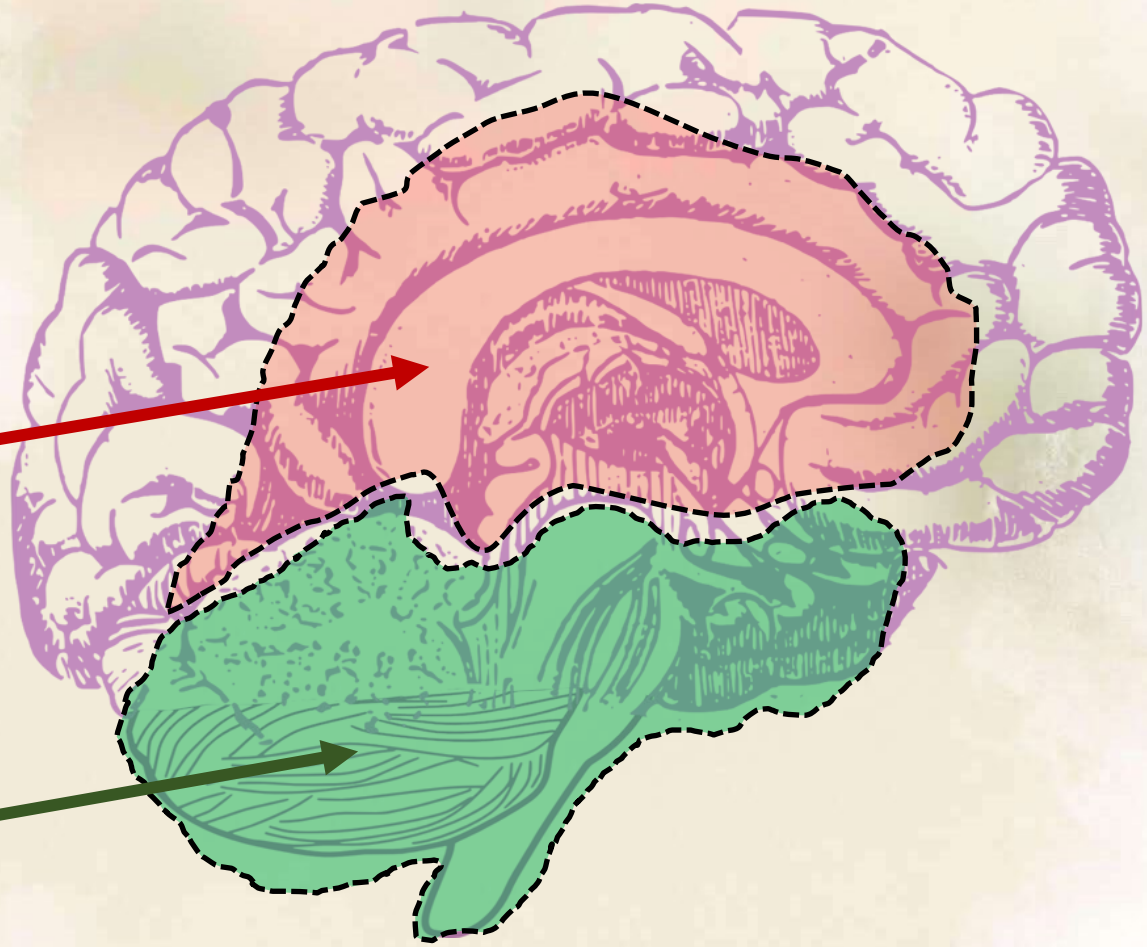


MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

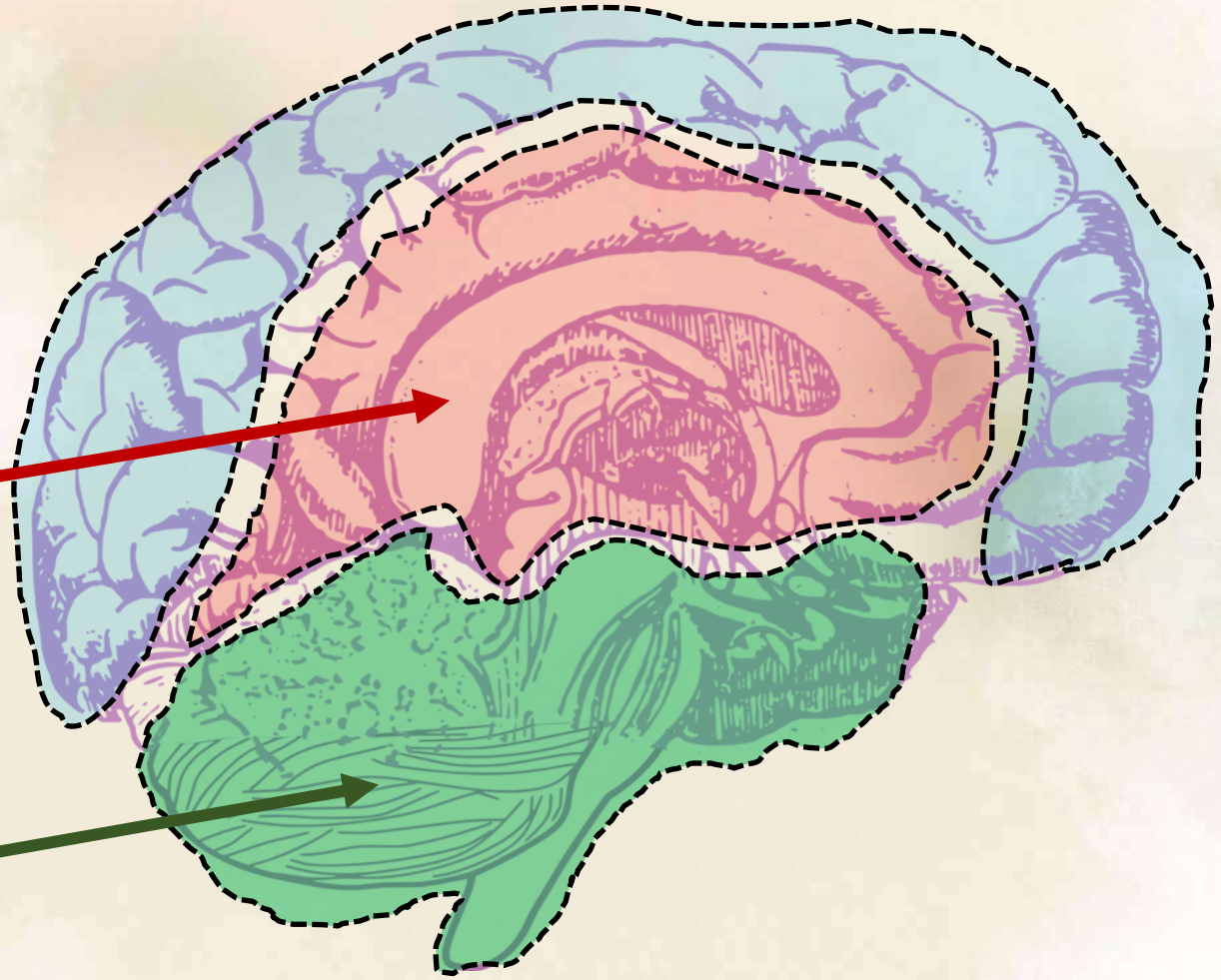
MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

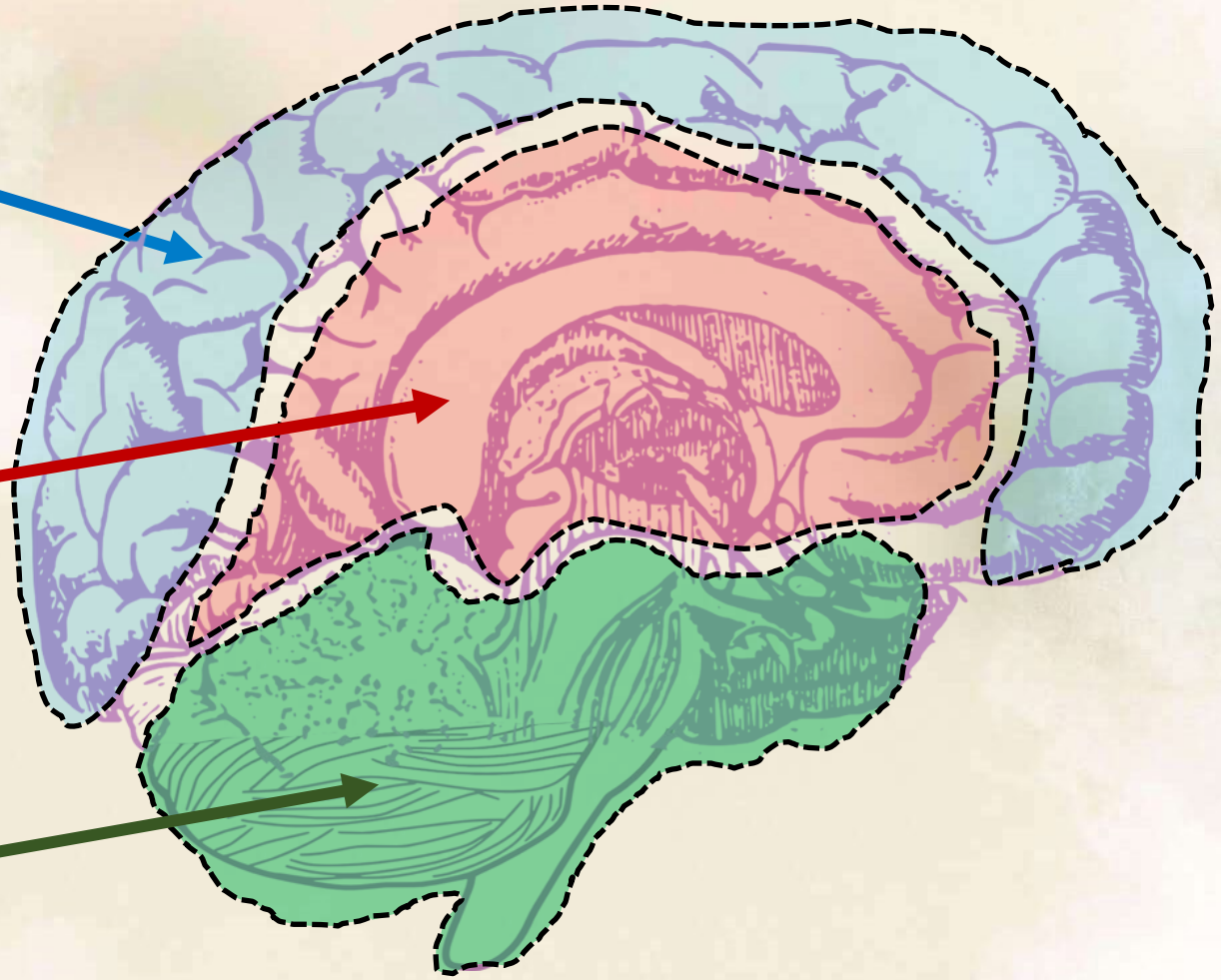


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

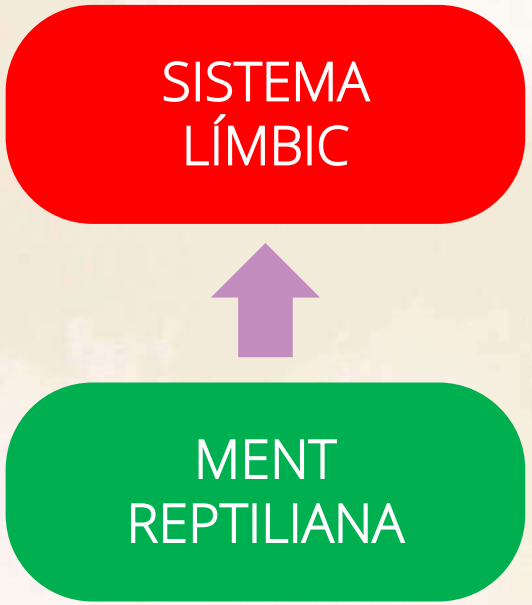
MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

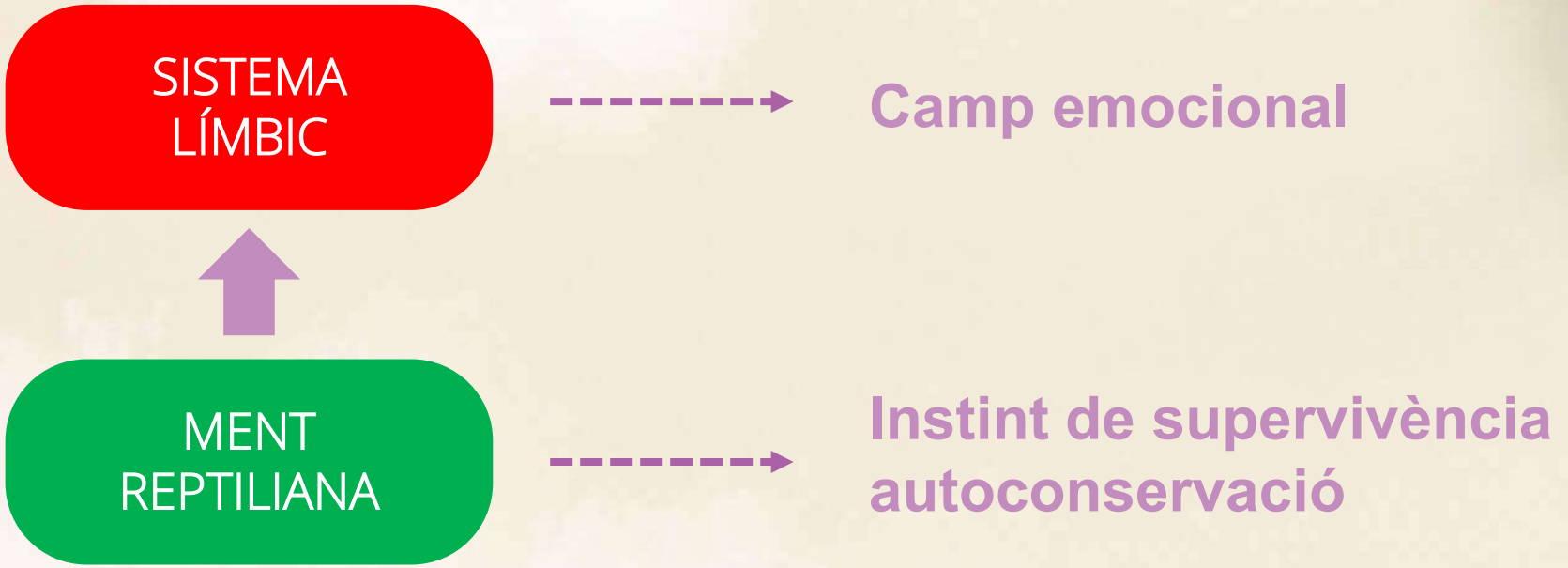
Instint de supervivència / autoconservació

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

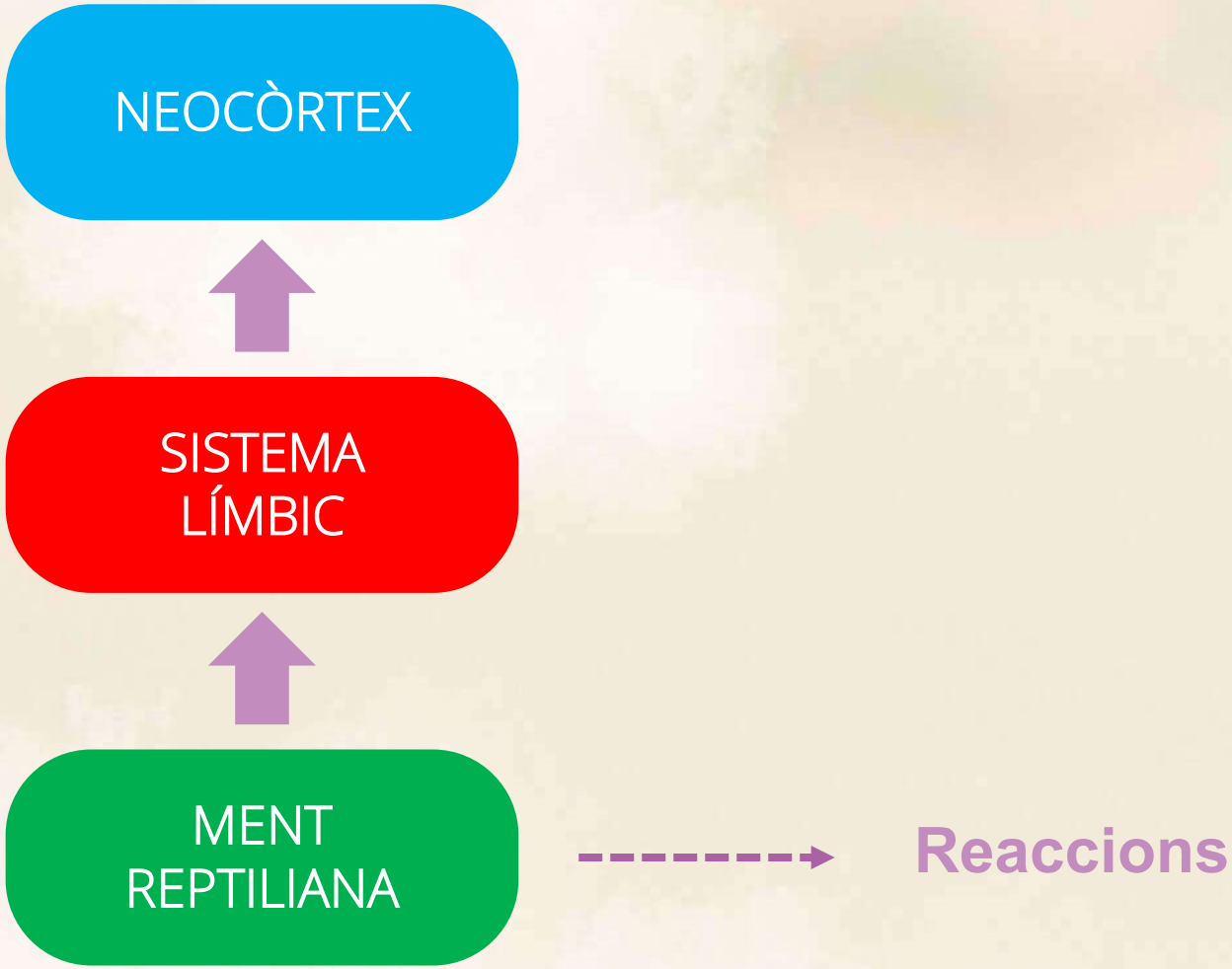
Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

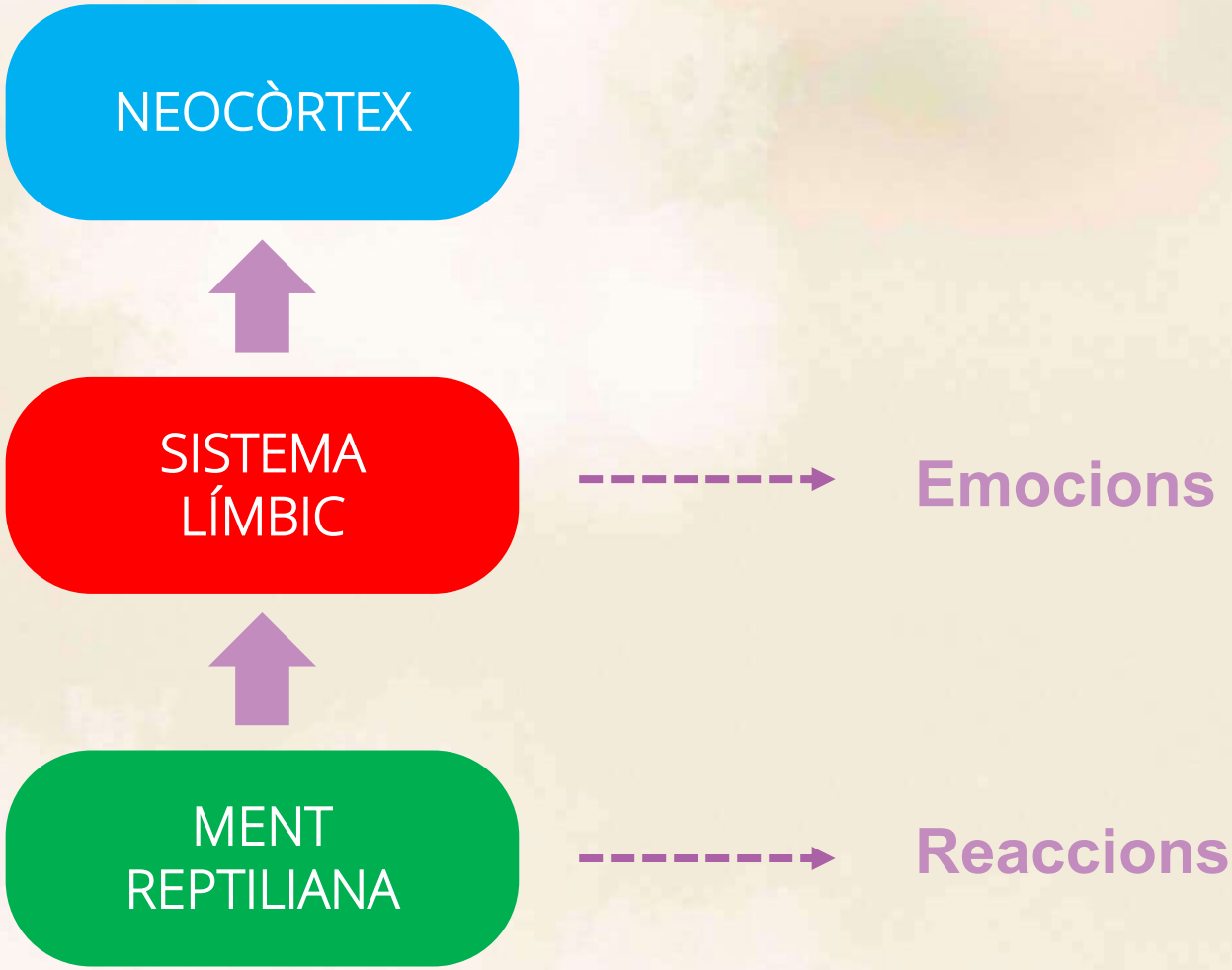
El context físic de les emocions



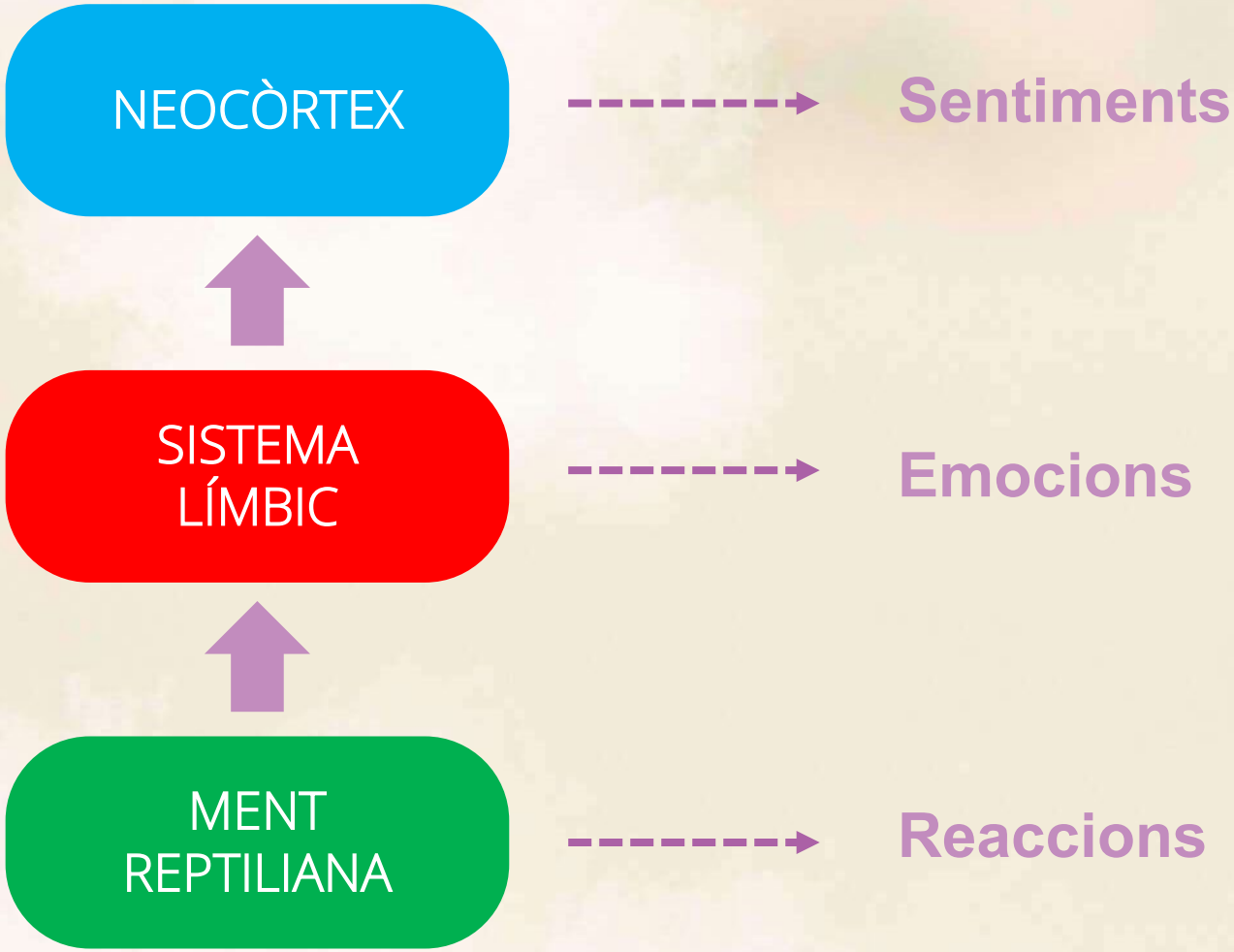
El context físic de les emocions



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



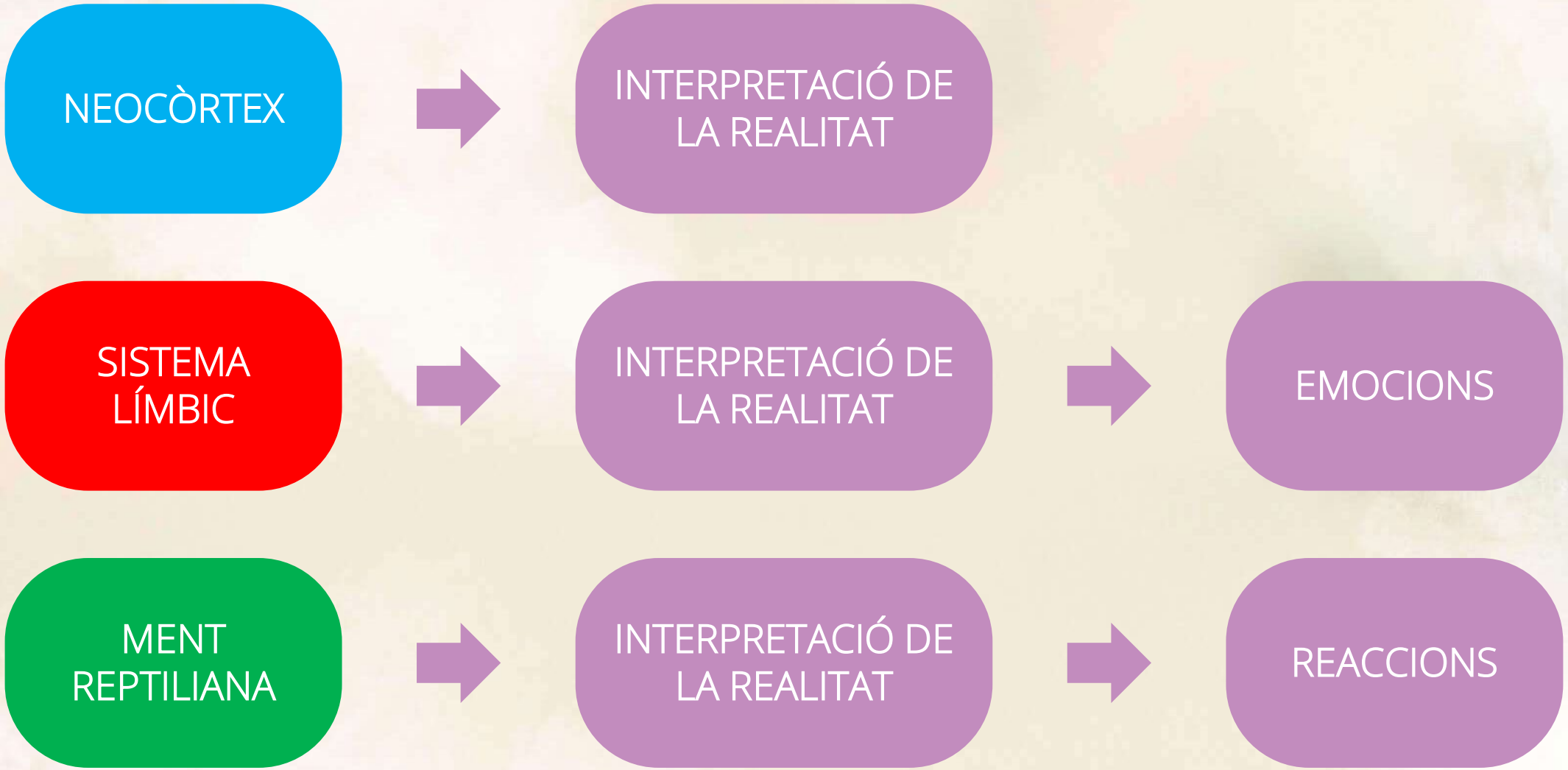
El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

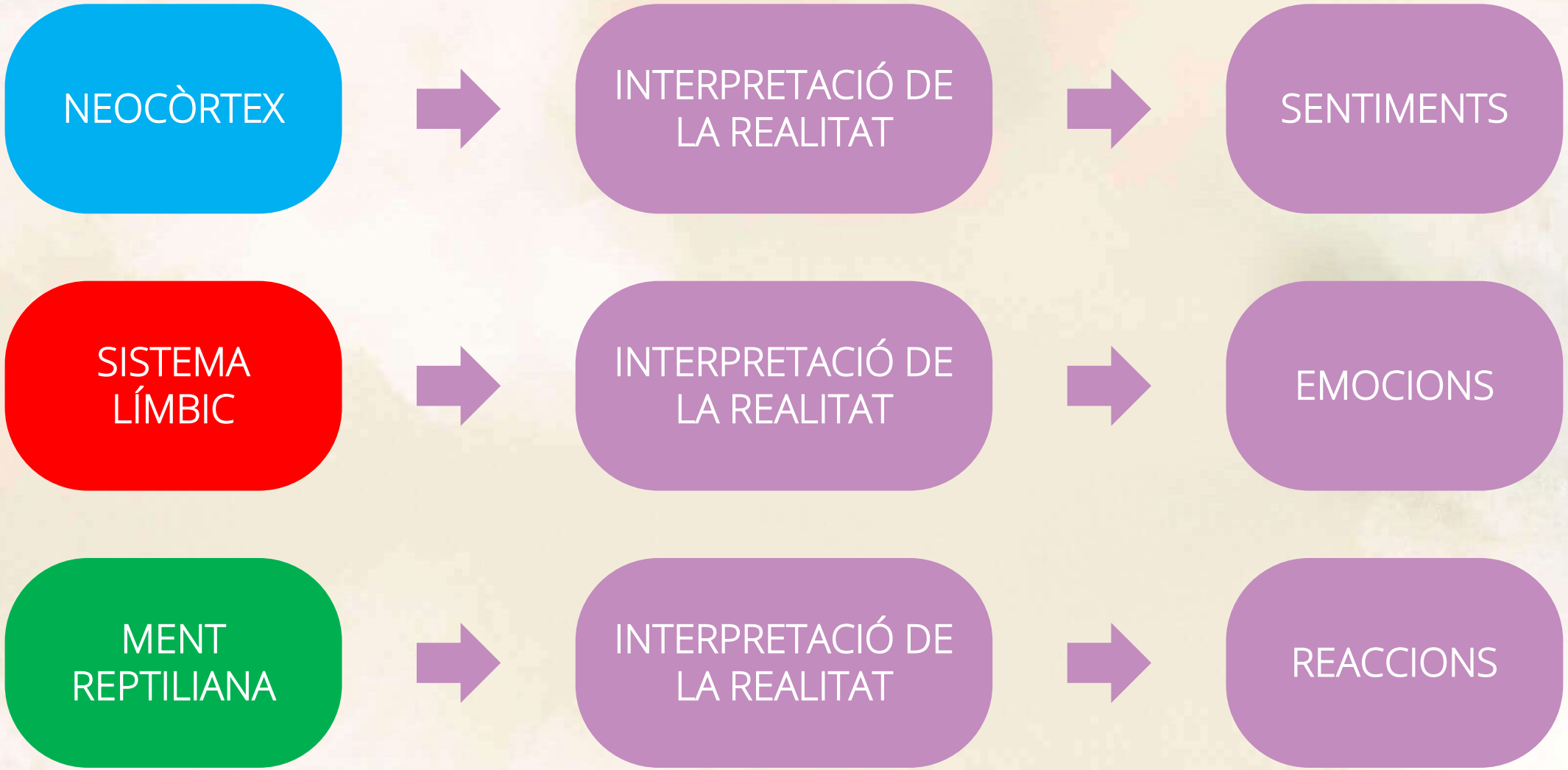
SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → EMOCIONS

MENT REPTILIANA → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → REACCIONS

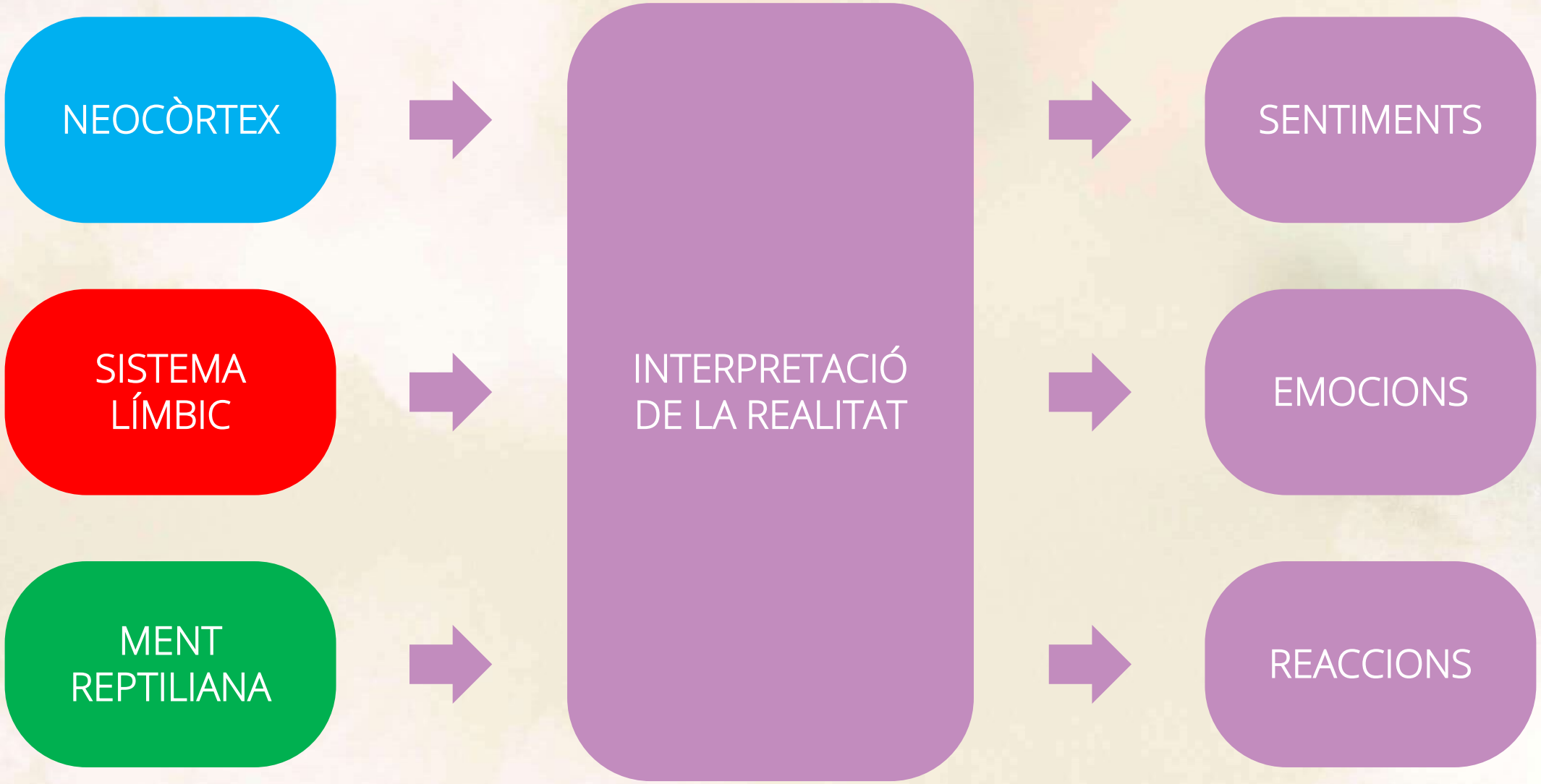
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Quines emocions hi ha?

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

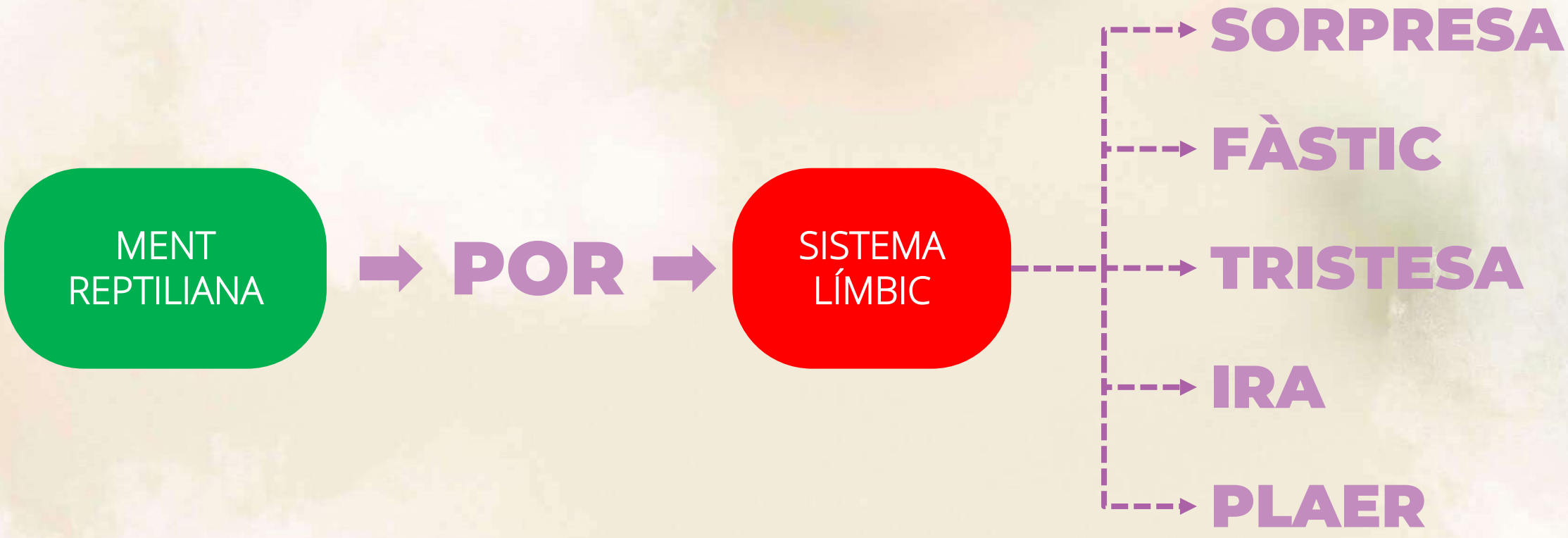
MENT
REPTILIANA

➡ **POR**

El context físic de les emocions

MENT REPTILIANA → POR → SISTEMA LÍMBIC

El context físic de les emocions

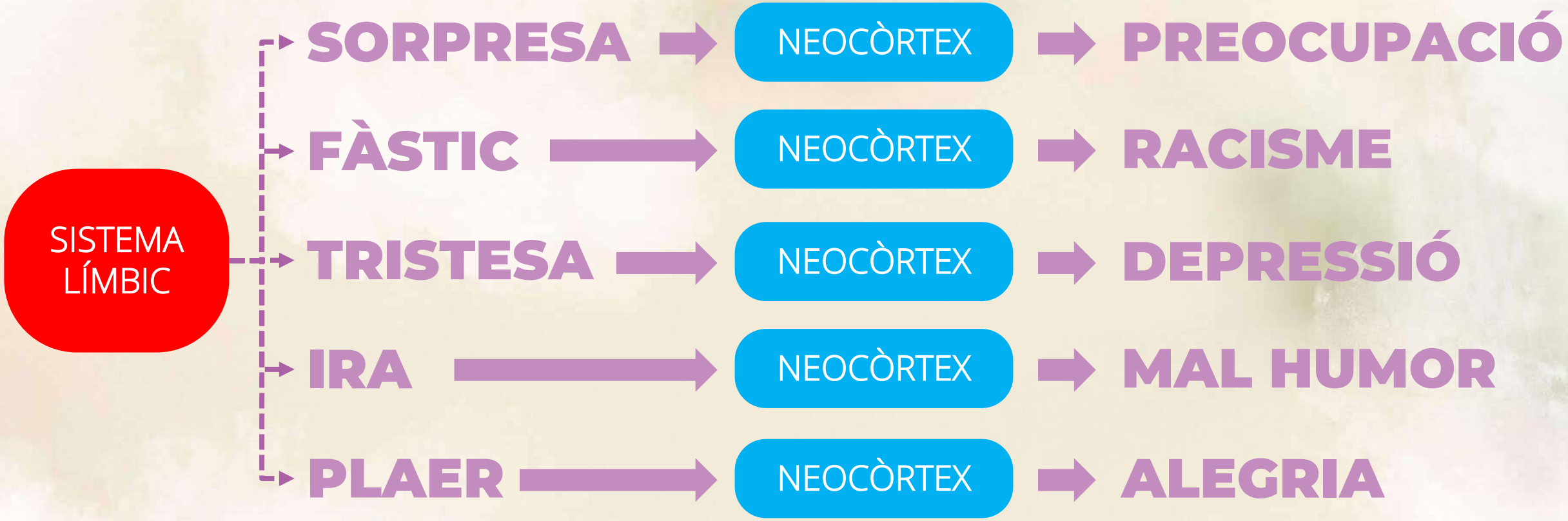


El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

- SORPRESA
- FÀSTIC
- TRISTESA
- IRA
- PLAER

El context físic de les emocions



Què és la POR?

POR

POR

Mecanisme de reacció

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



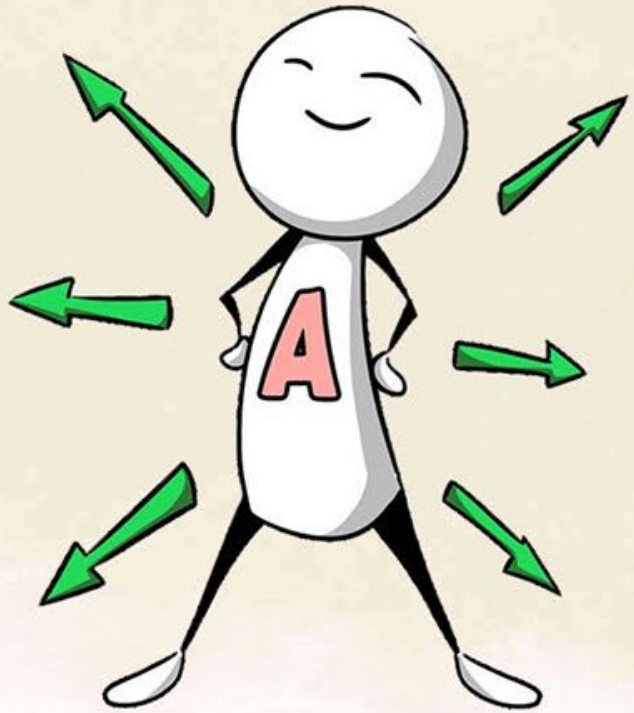
FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· 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

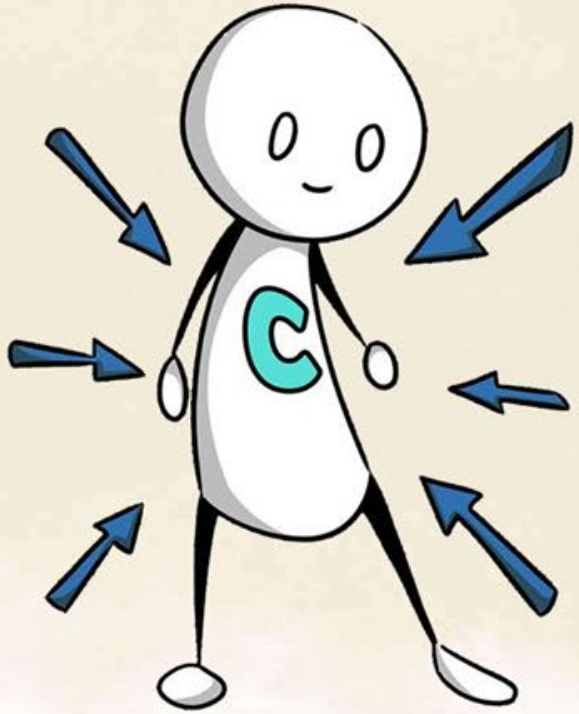
COMPETITIU

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

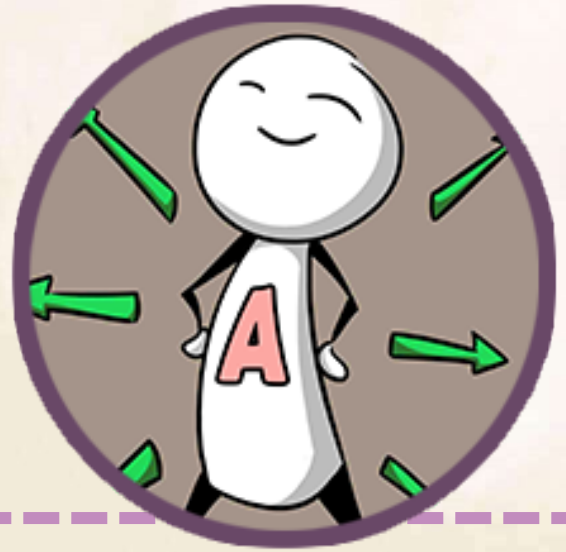
PATRÓ C



FÒBIC



INTERPRETACIÓ DEL PERILL



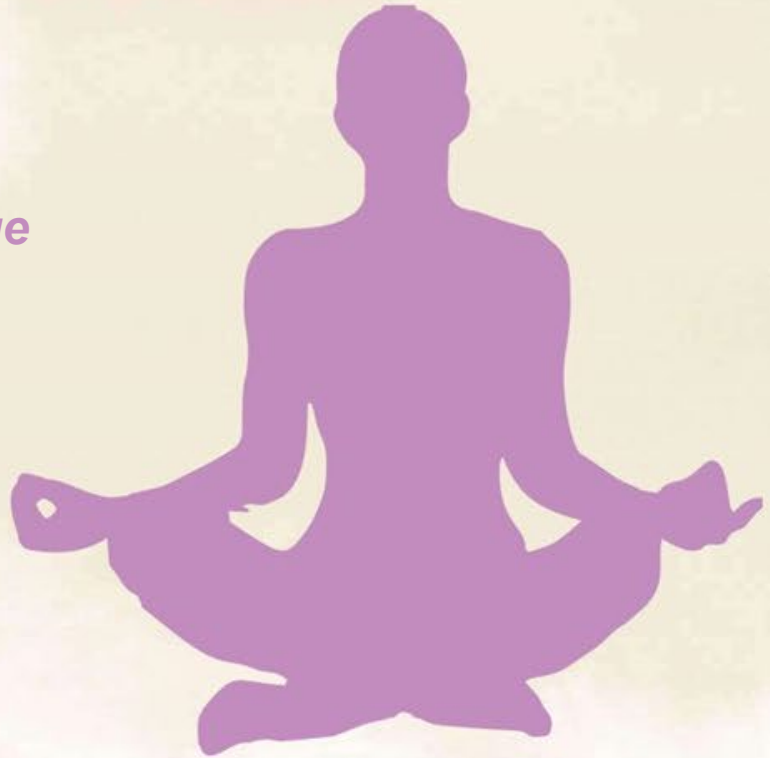
CONTRAFÒBIC



INTERPRETACIÓ DEL PERILL

· 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

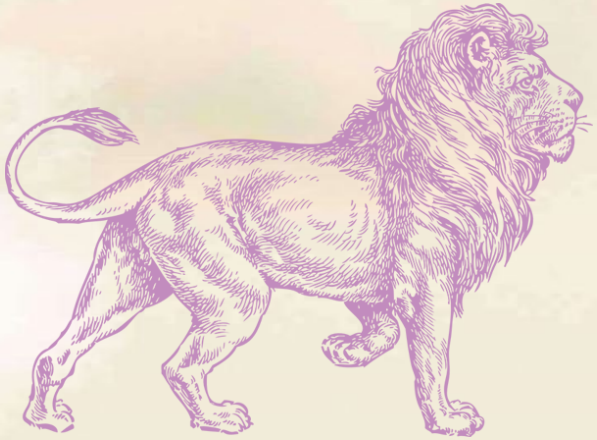
LA ZONA DE CONFORT





ZONA DE CONFORT



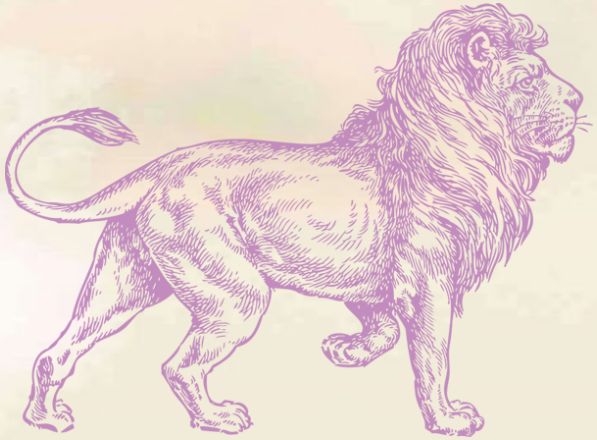


ZONA DE CONFORT

SITUACIÓ EXCEPCIONAL



ZONA DE CONFORT



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

TENSIÓ =

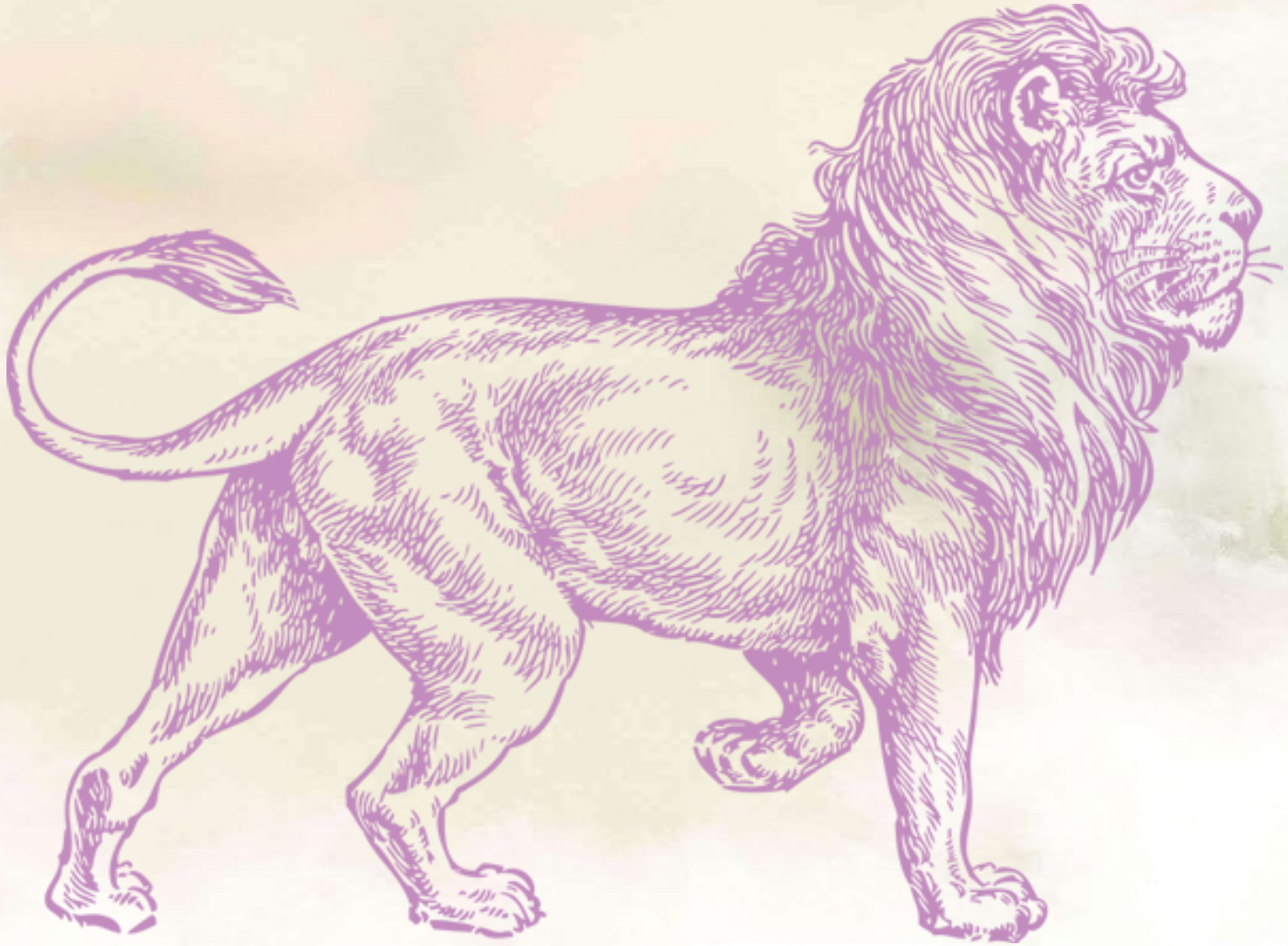
TENSIÓ = ESTRÈS

Estrès

Un moment per reflexionar

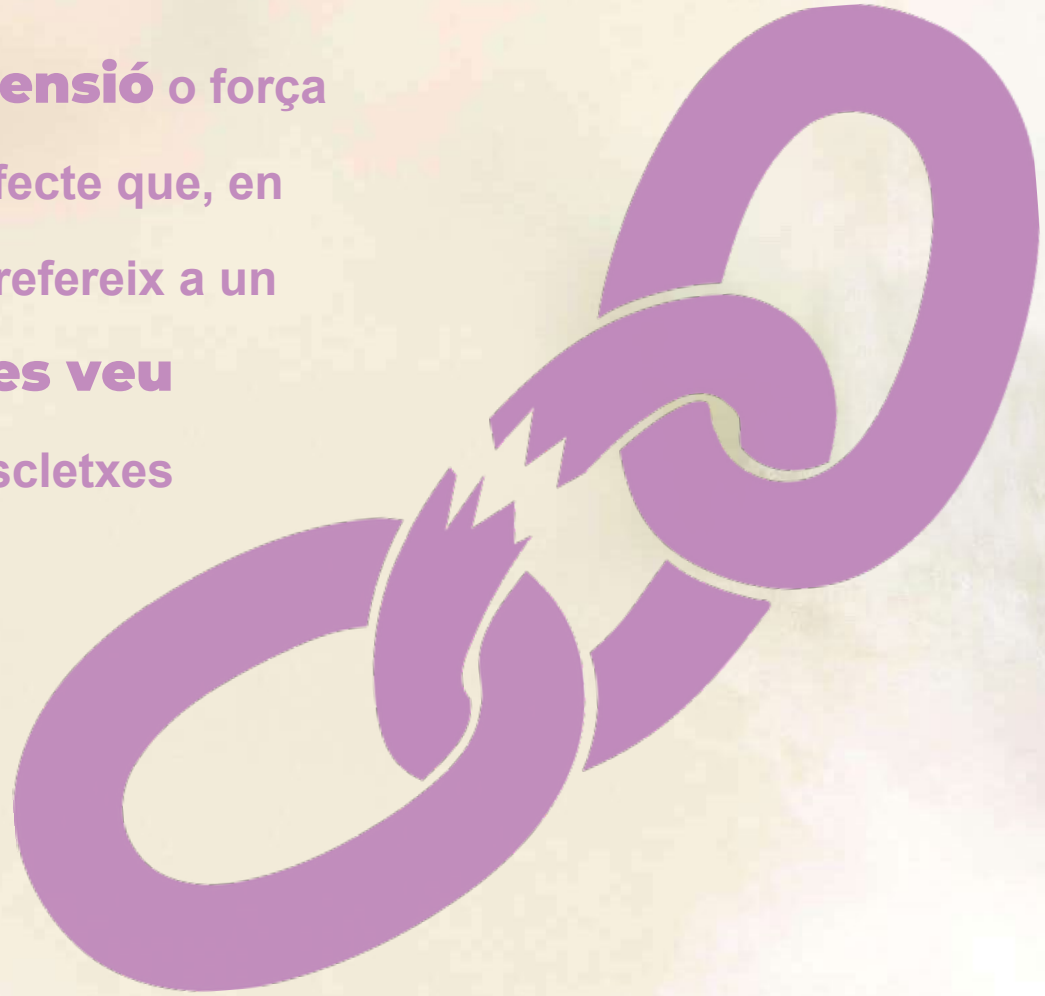
Estrès

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

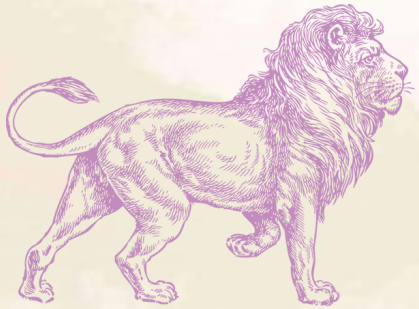
El coixí social

Variables socioeconòmiques

Trauma (Sortida de la zona de confort)

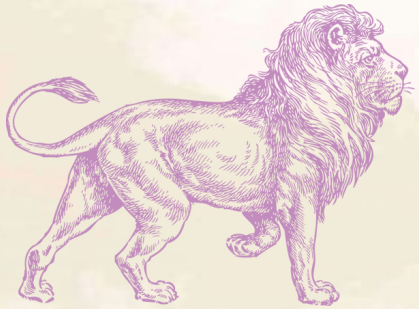
La personalitat

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?

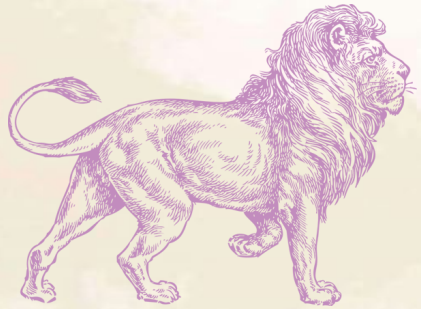


SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

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



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



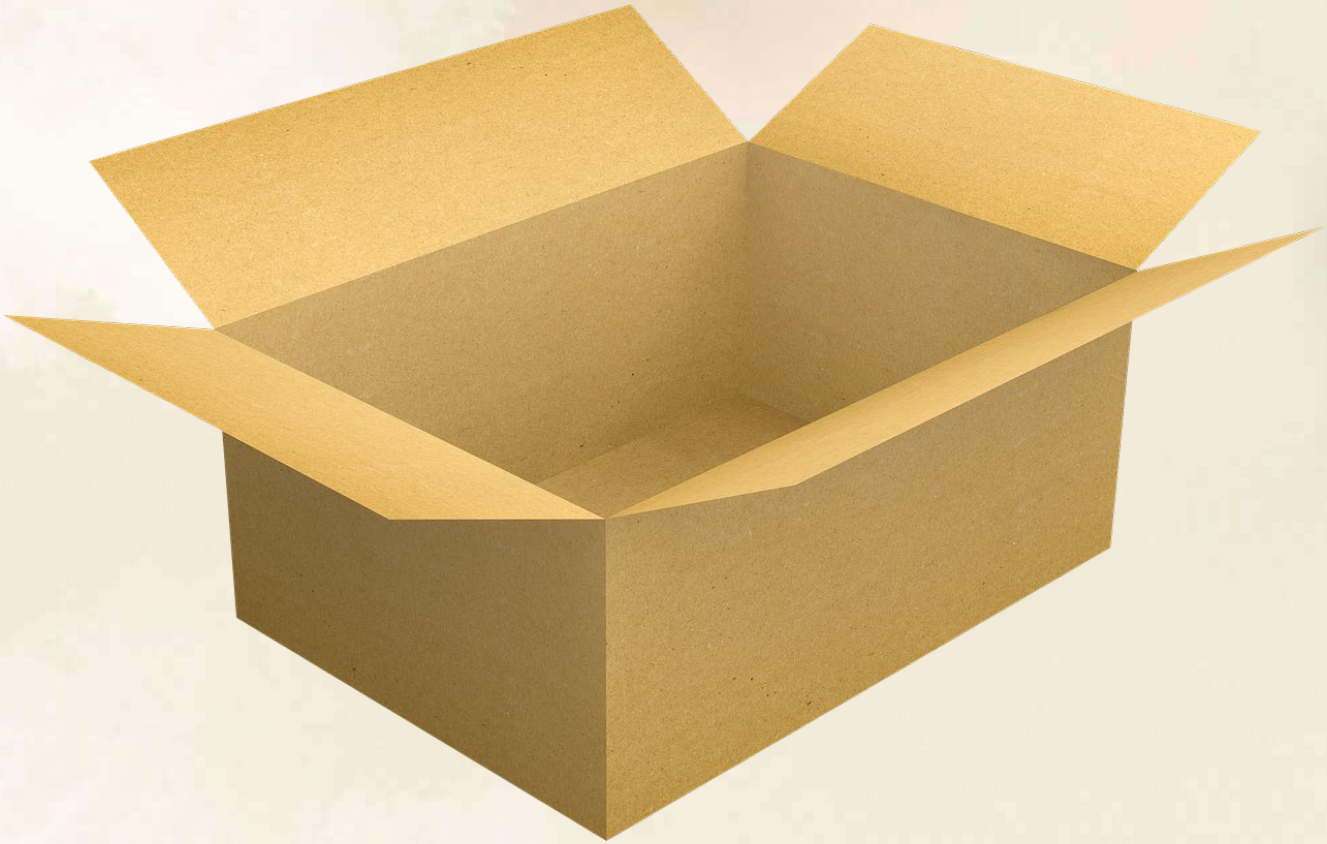
TENSIÓ



ZONA DE CONFORT

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO

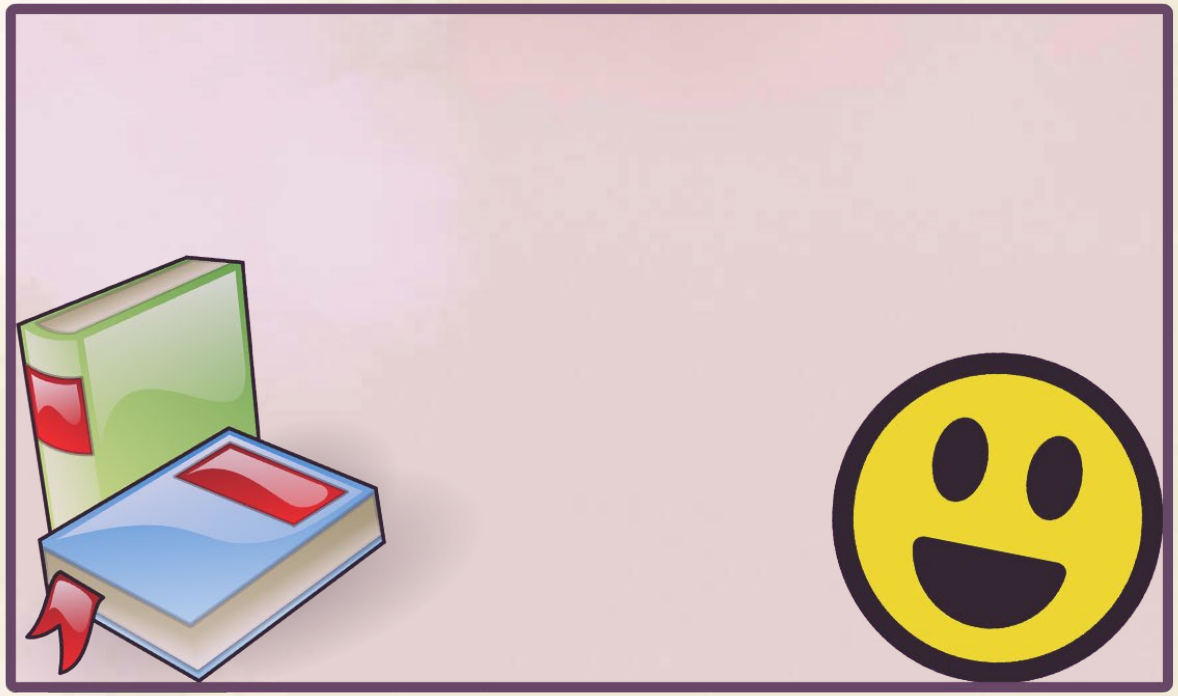




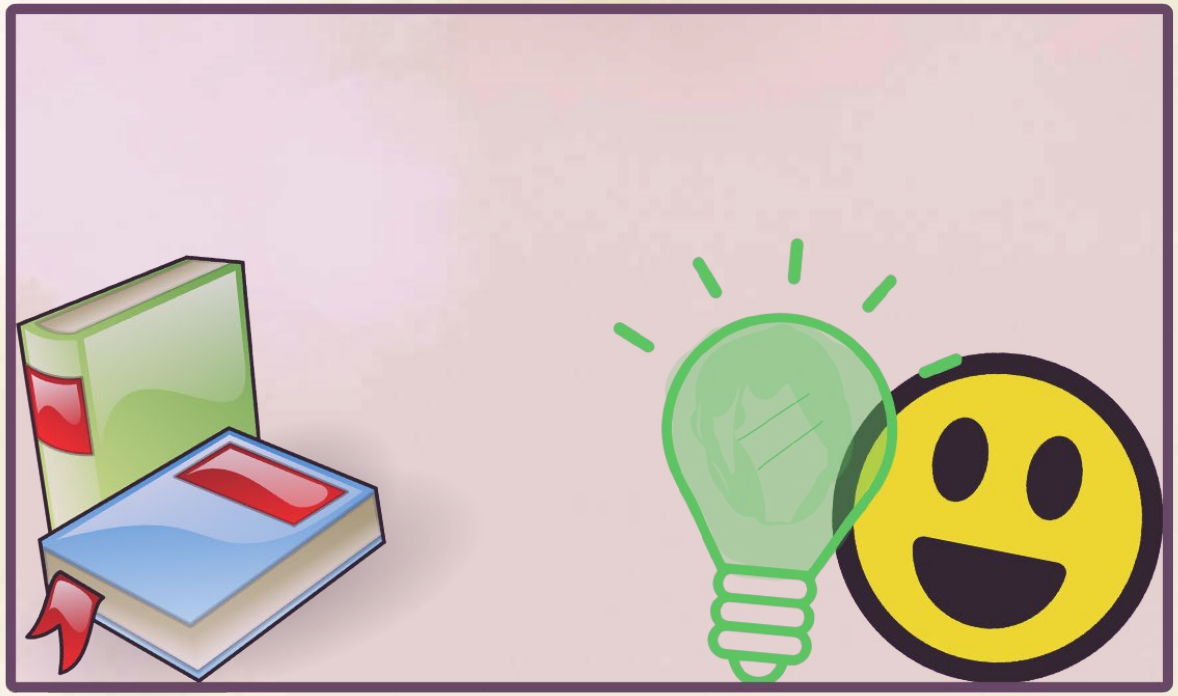
Personalitat



Personalitat



Personalitat



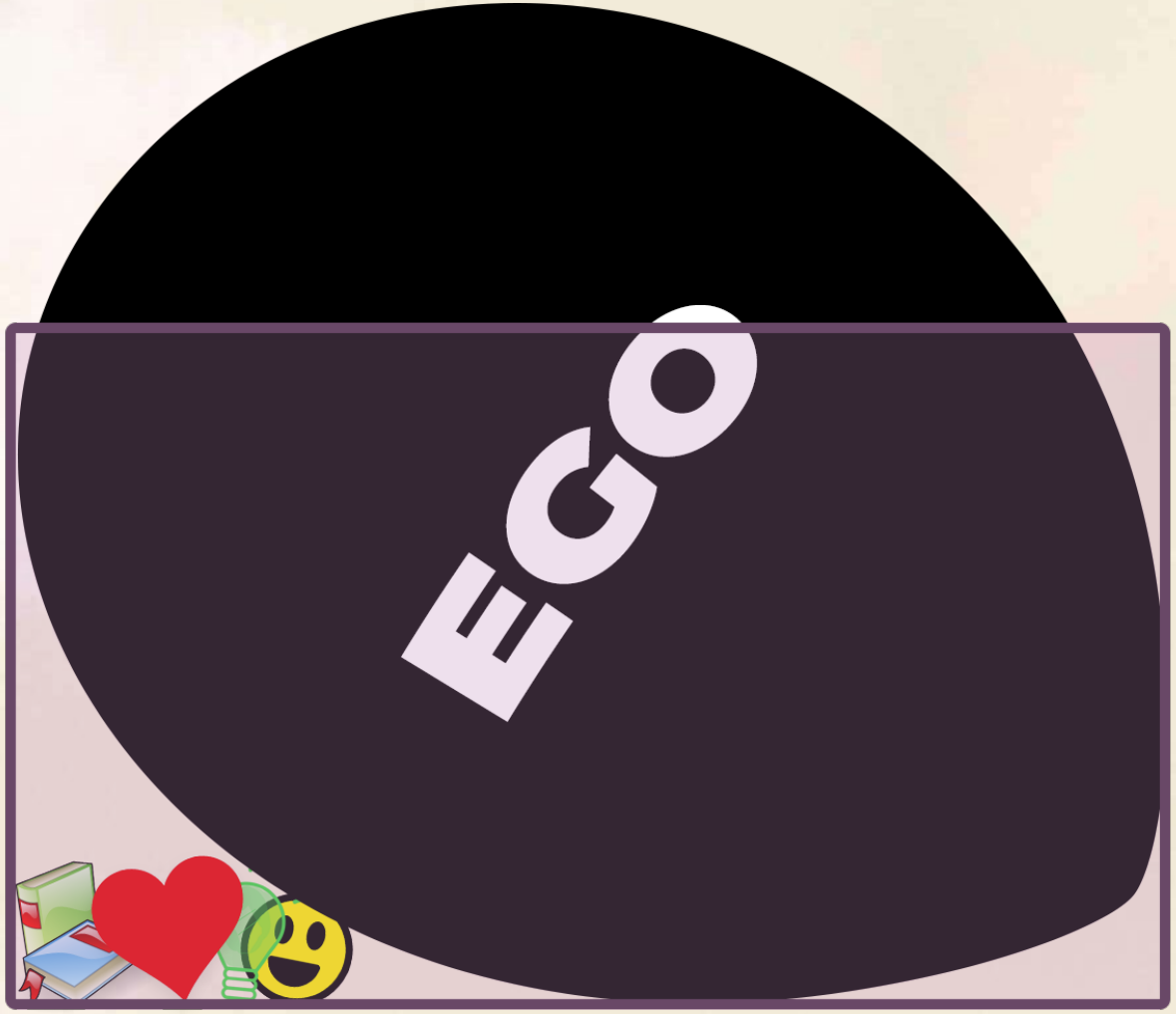
Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

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



Centaure



Gerardo Schmedling

Era dels centaures





Eudald Carbonell

Homo sapiens

Era dels humans

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.

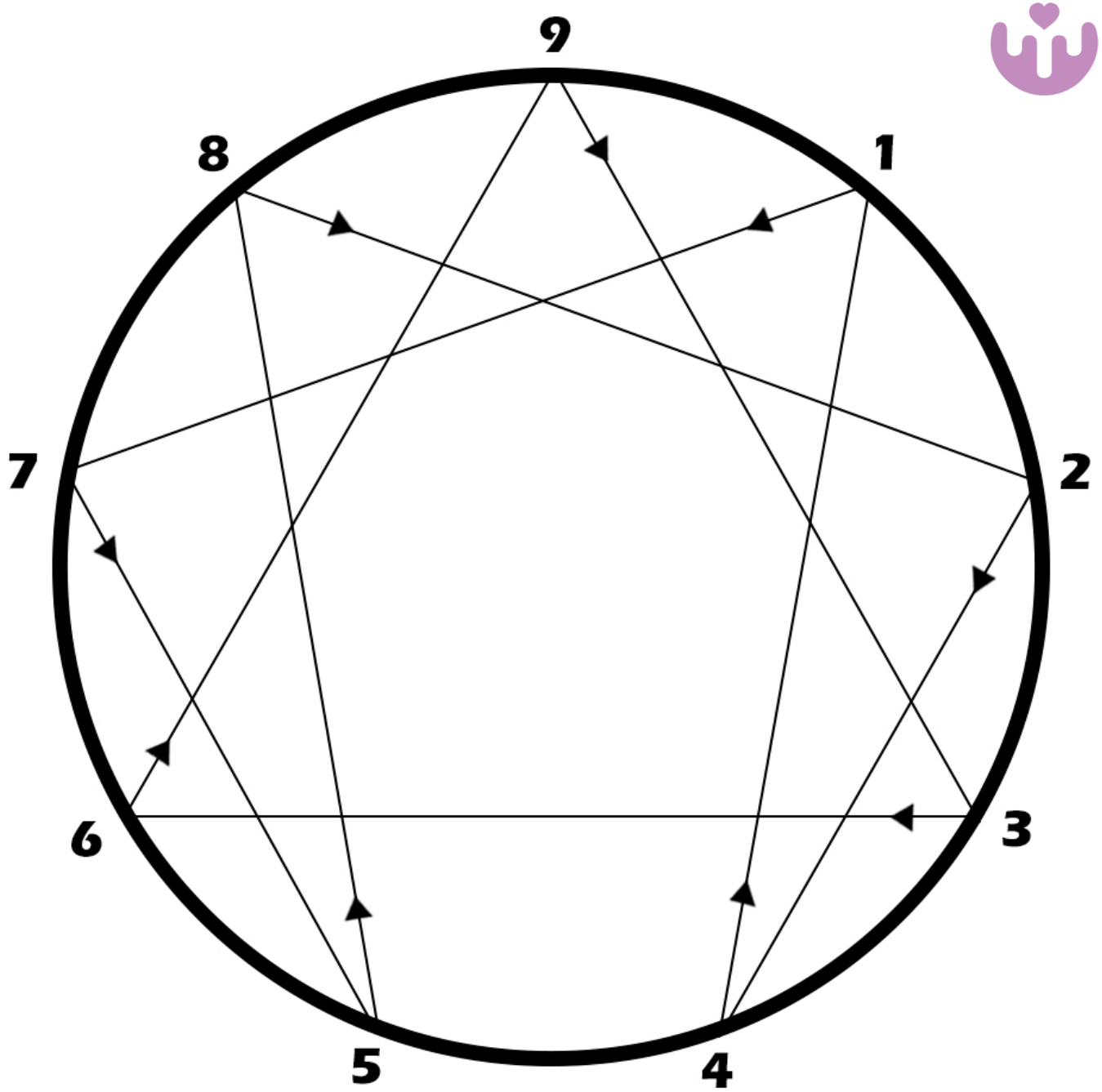


La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



Què és l'Eneagrama?

ENEAGRAMA



ORIGEN



SUFÍS

Origen

Misticisme

Pràctica

Transmissió oral



GEORGE GURDJIEFF

Crea escola

Misticisme

Pràctica

Transmissió oral



ÓSCAR ICHAZO

Organització dels eneatips

Eneatips amb nom

Ho “porta” a Occident



CLAUDIO NARANJO

Correlació psicològica

Números i “Eneatips”

“Passions / pecats”

“Subtipos”



DON RICHARD RISO

RUSS HUDSON

(RISO-HUDSON)

Test Eneagrama

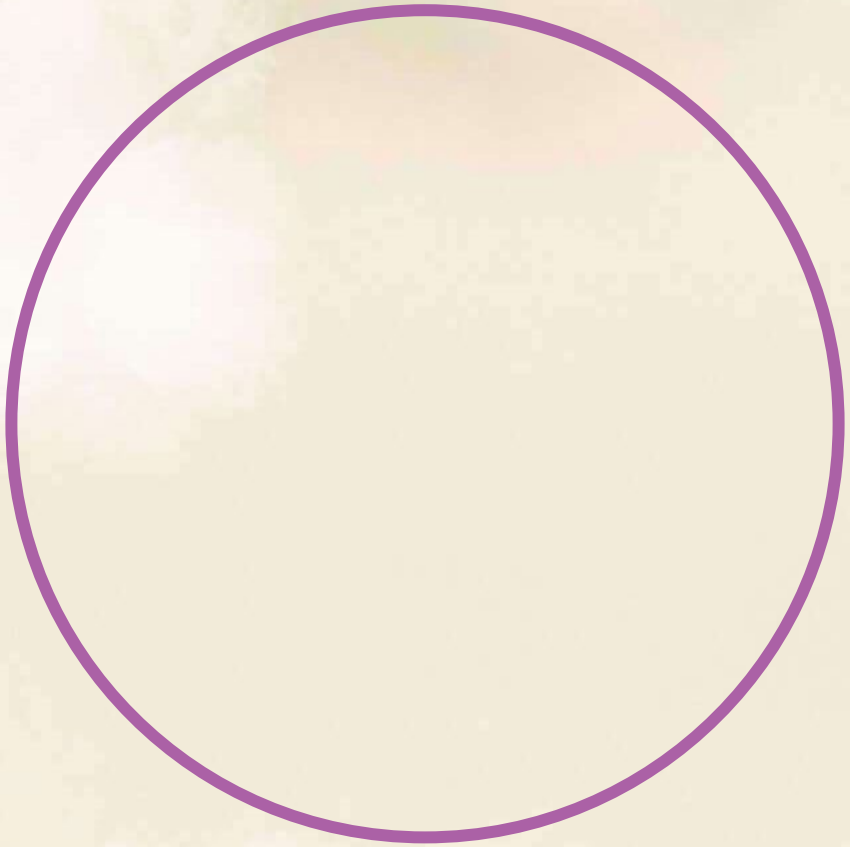
Taules Evolució

Direcció integració i desintegració

Ales

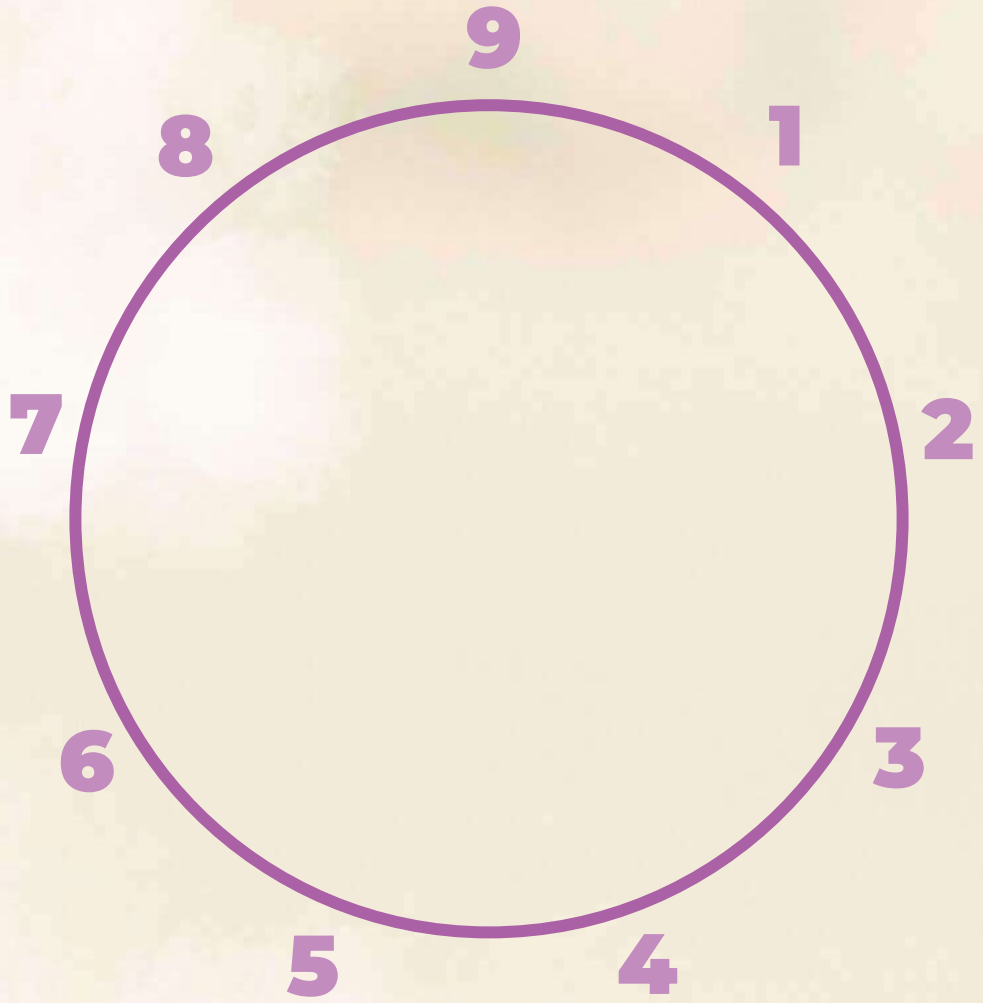
Com és l'EGO?

EGO



ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

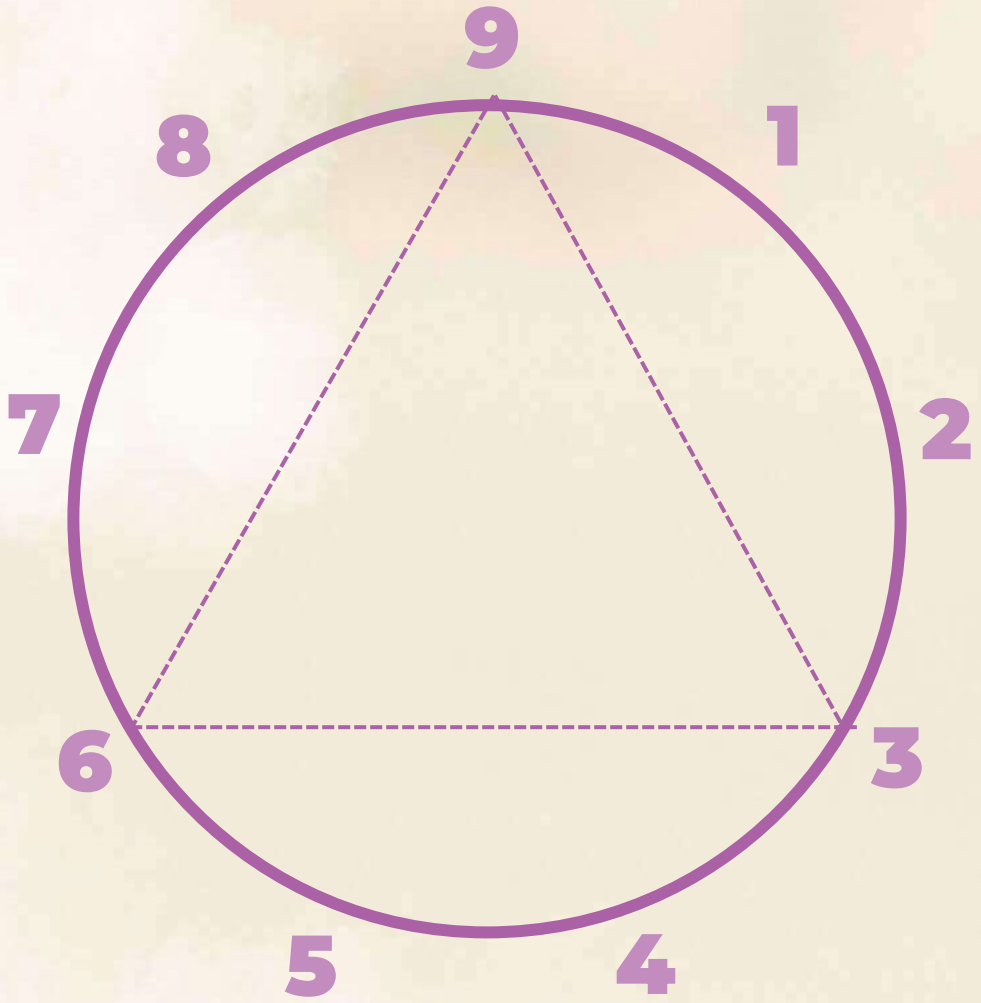
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

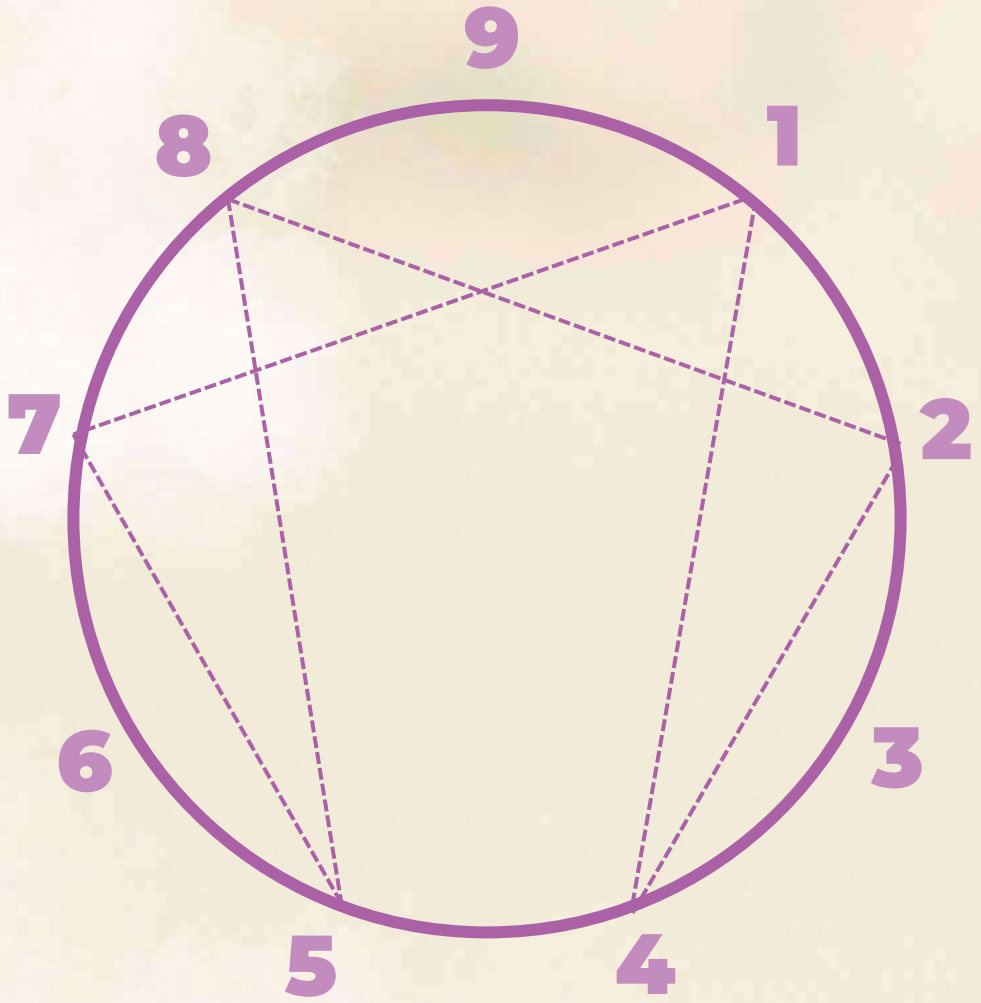
9
INTERPRETACIONS

RELACIONS

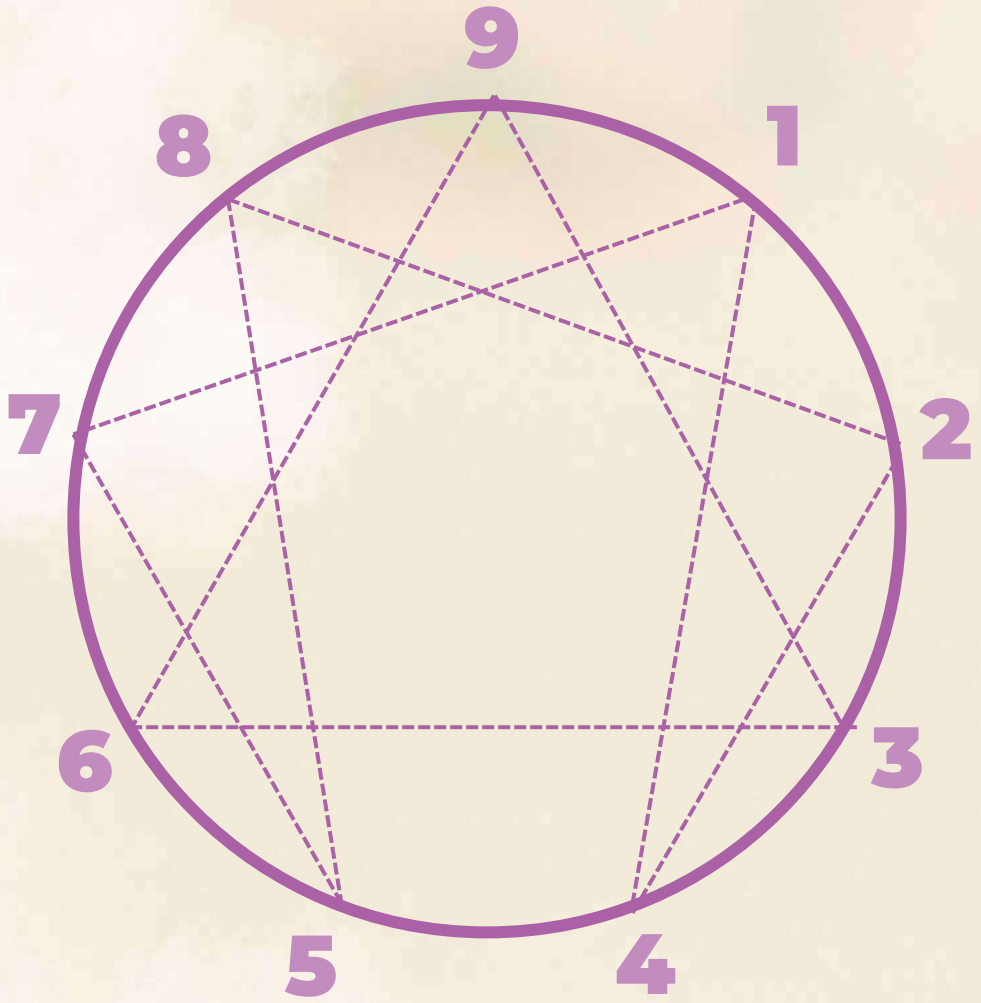
RELACIONS



RELACIONS

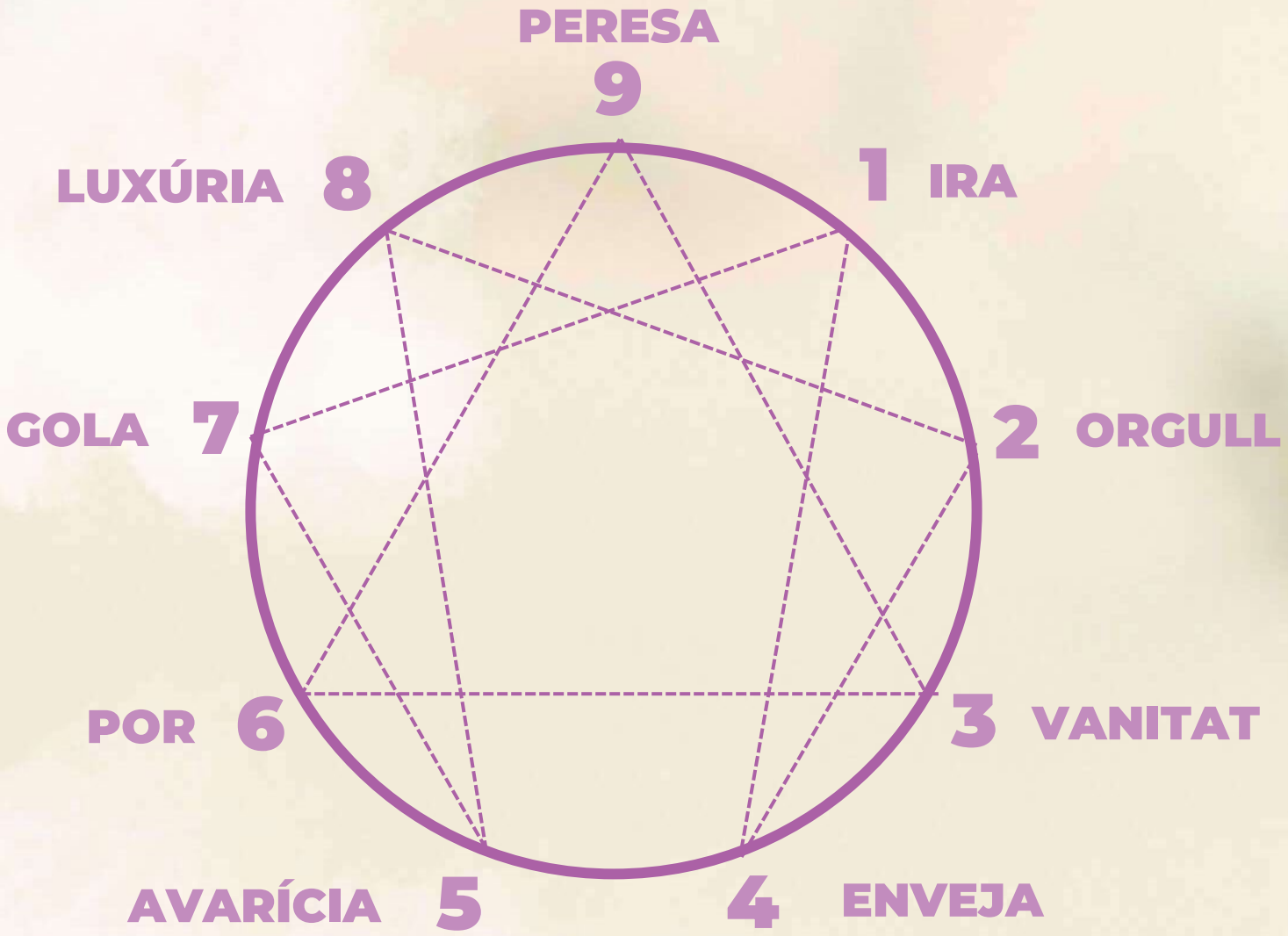


RELACIONS



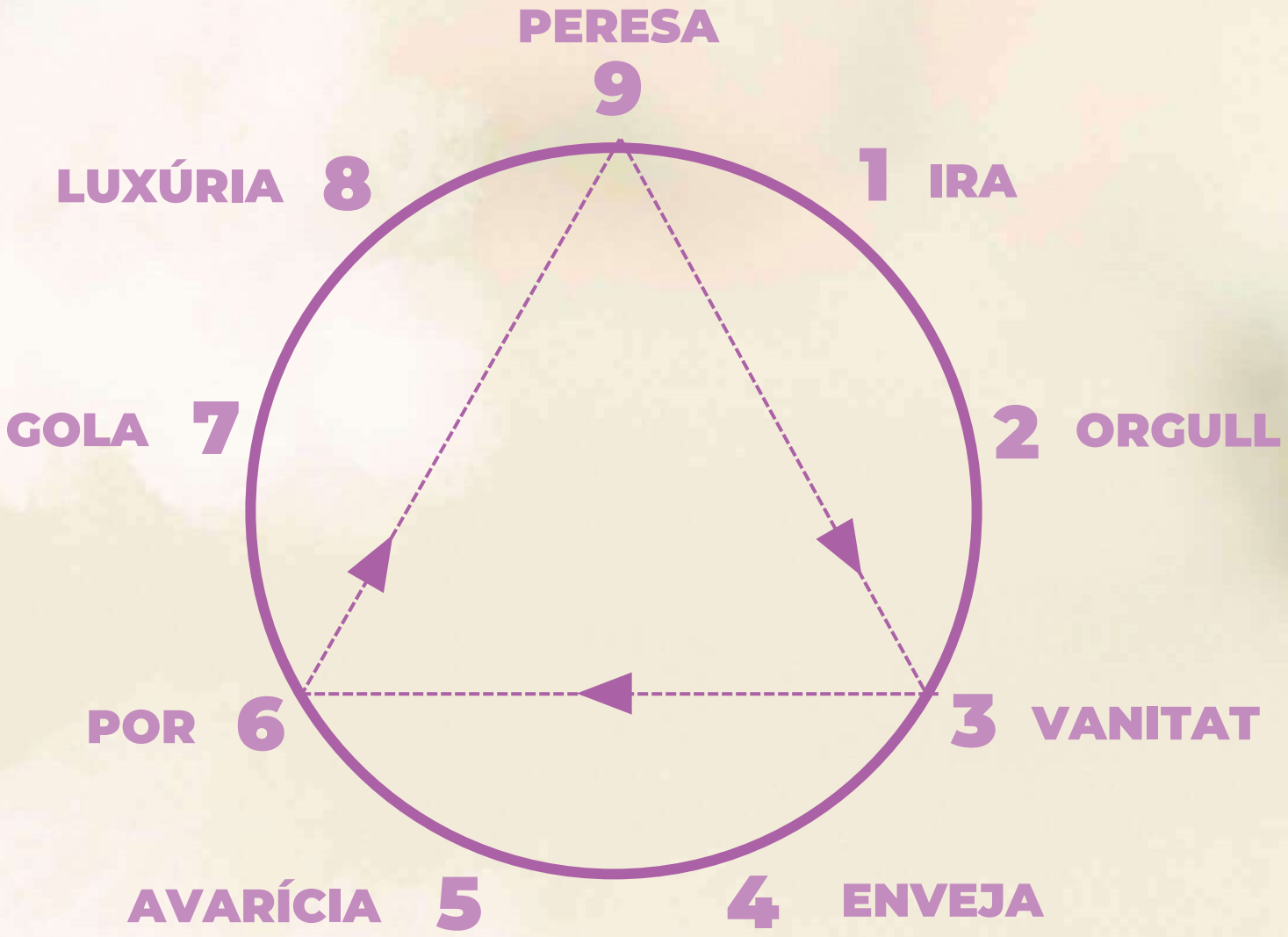
PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

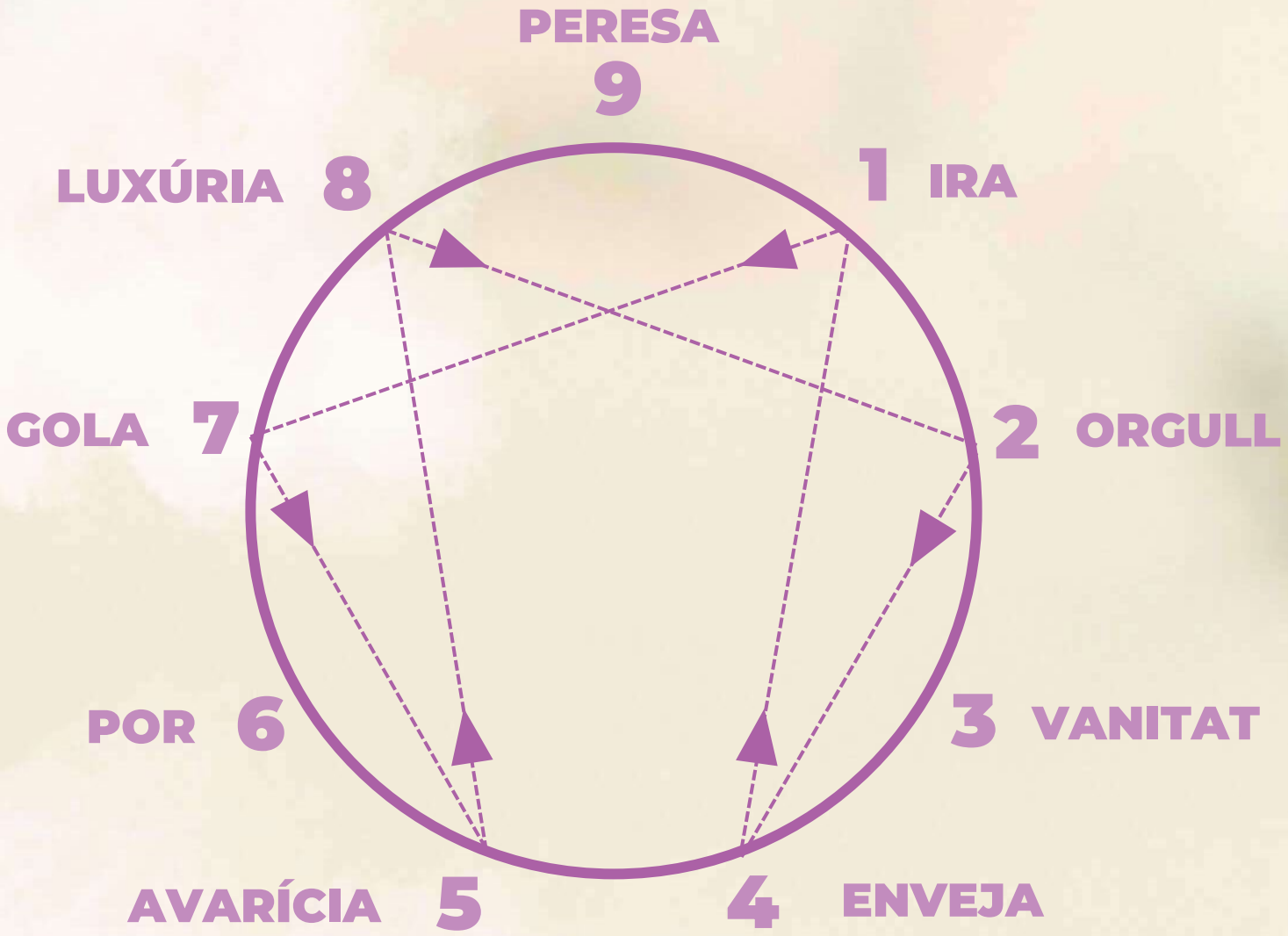


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

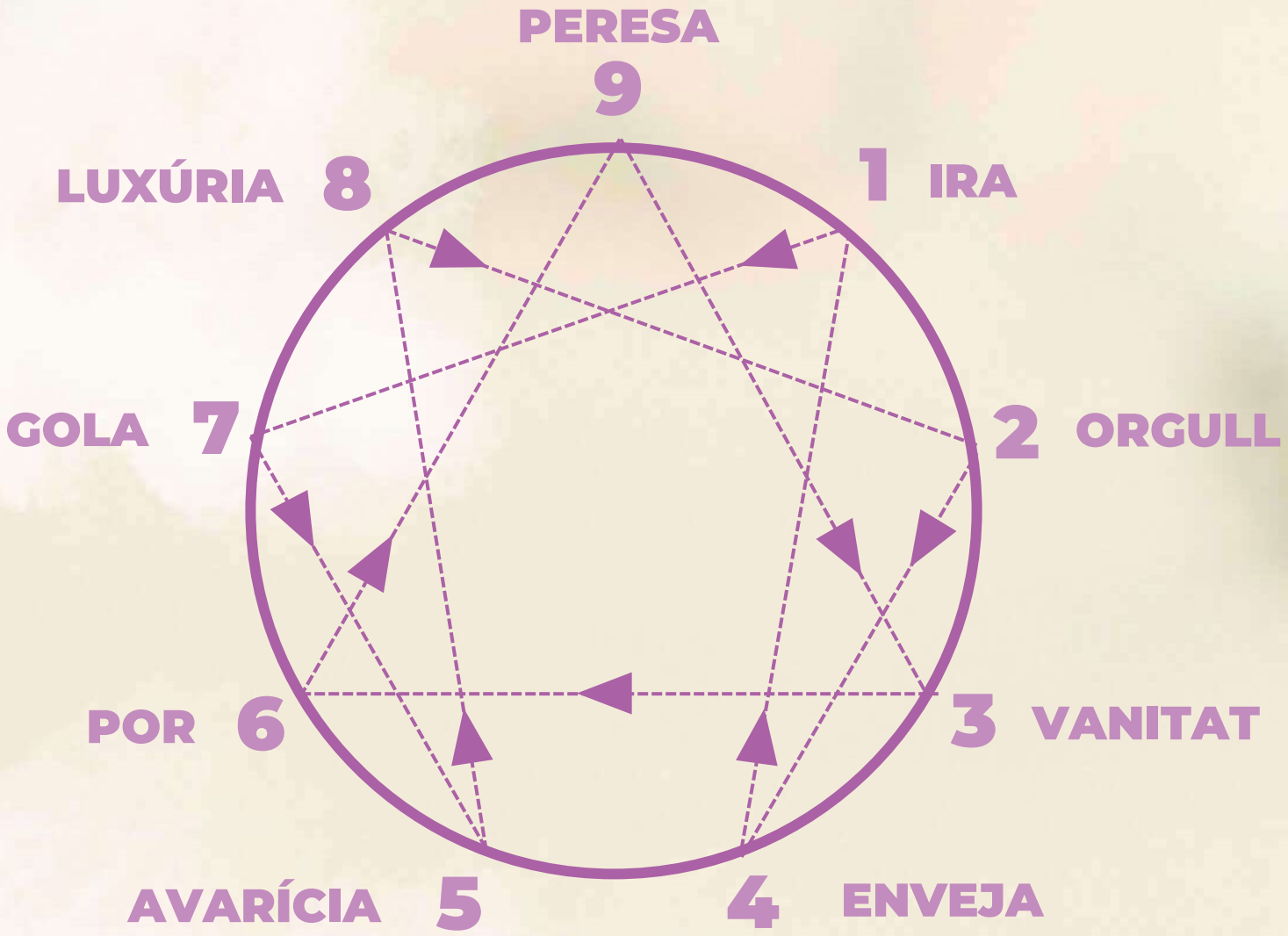
DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

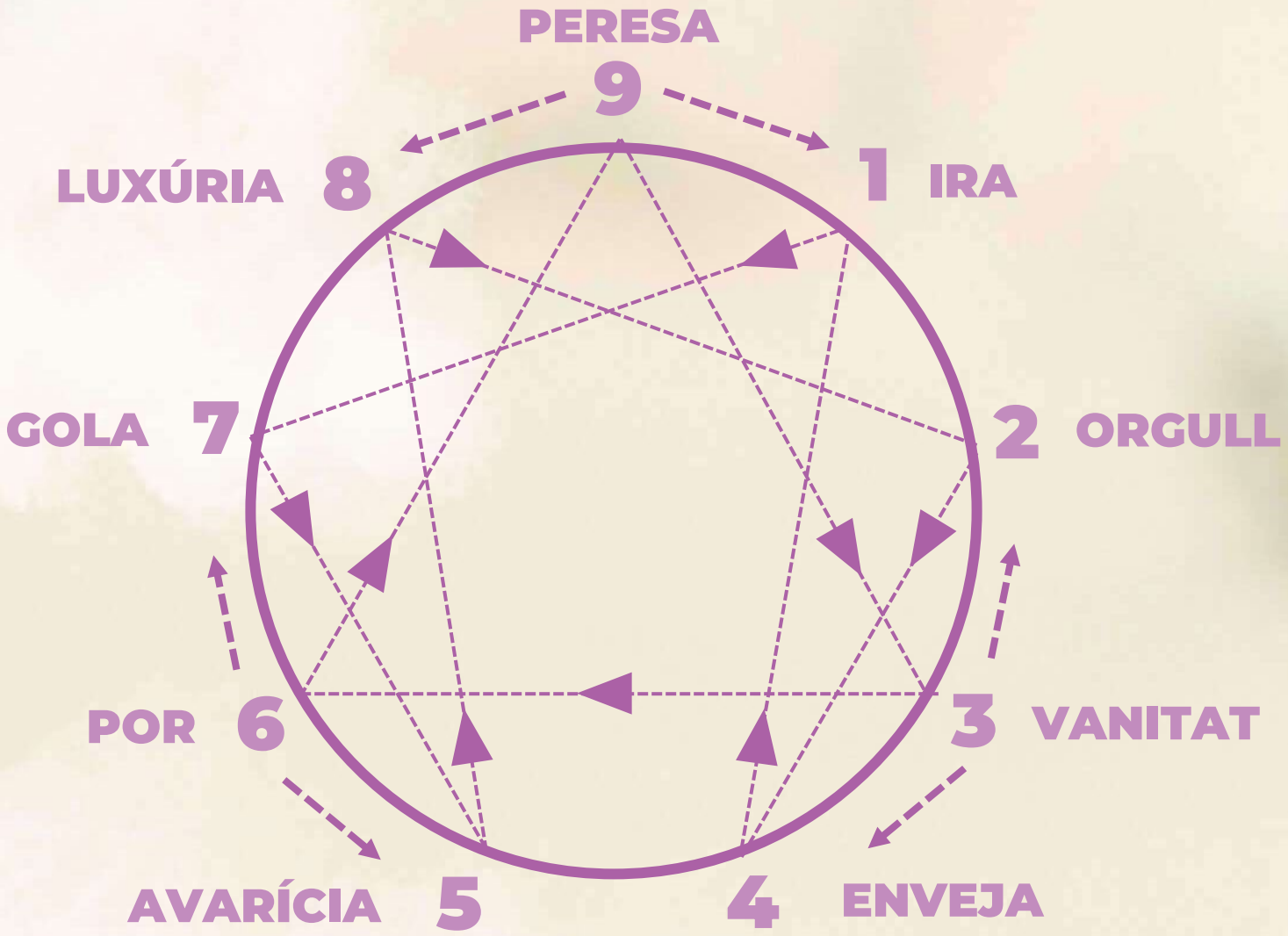


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

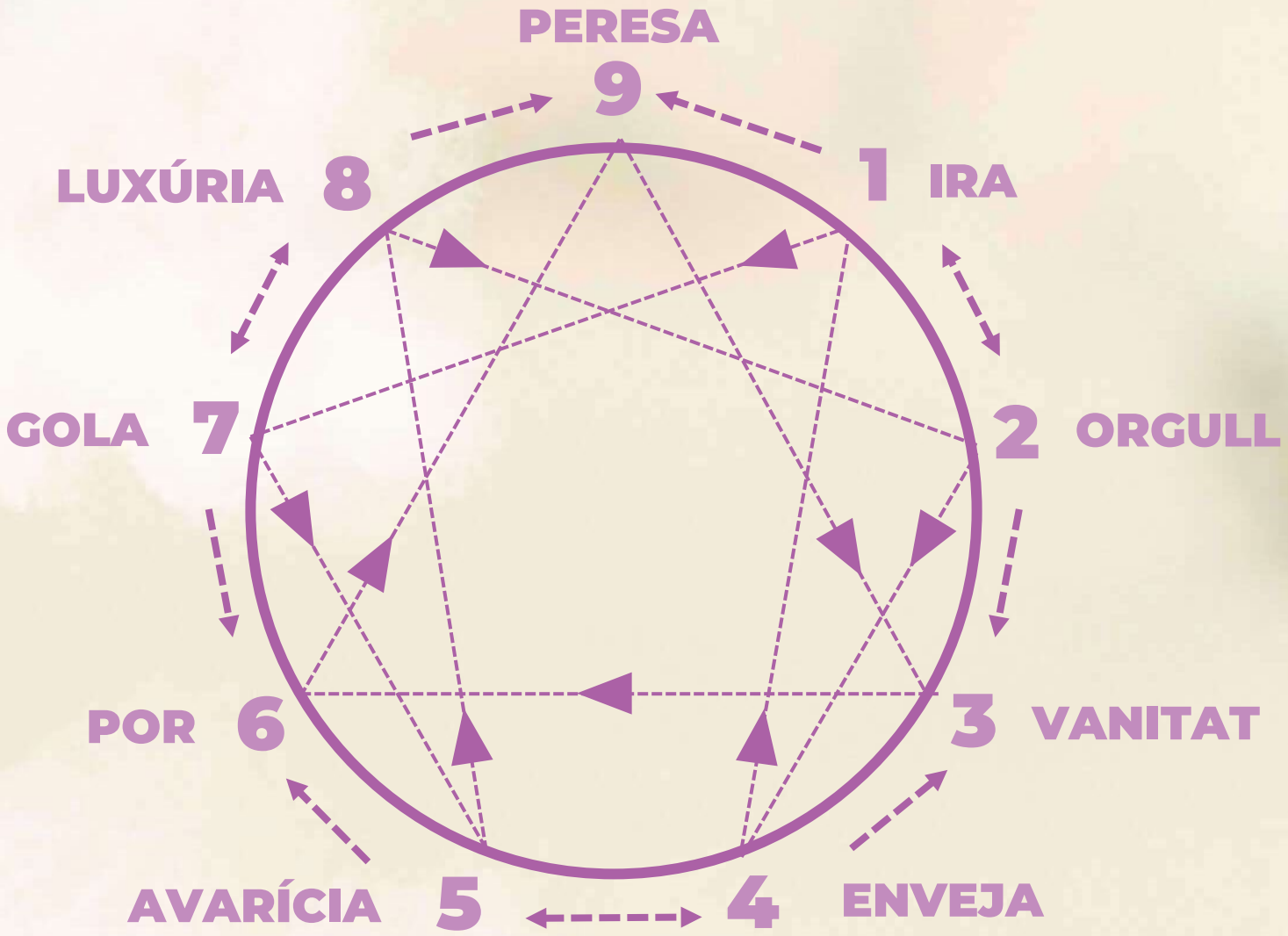


ALES

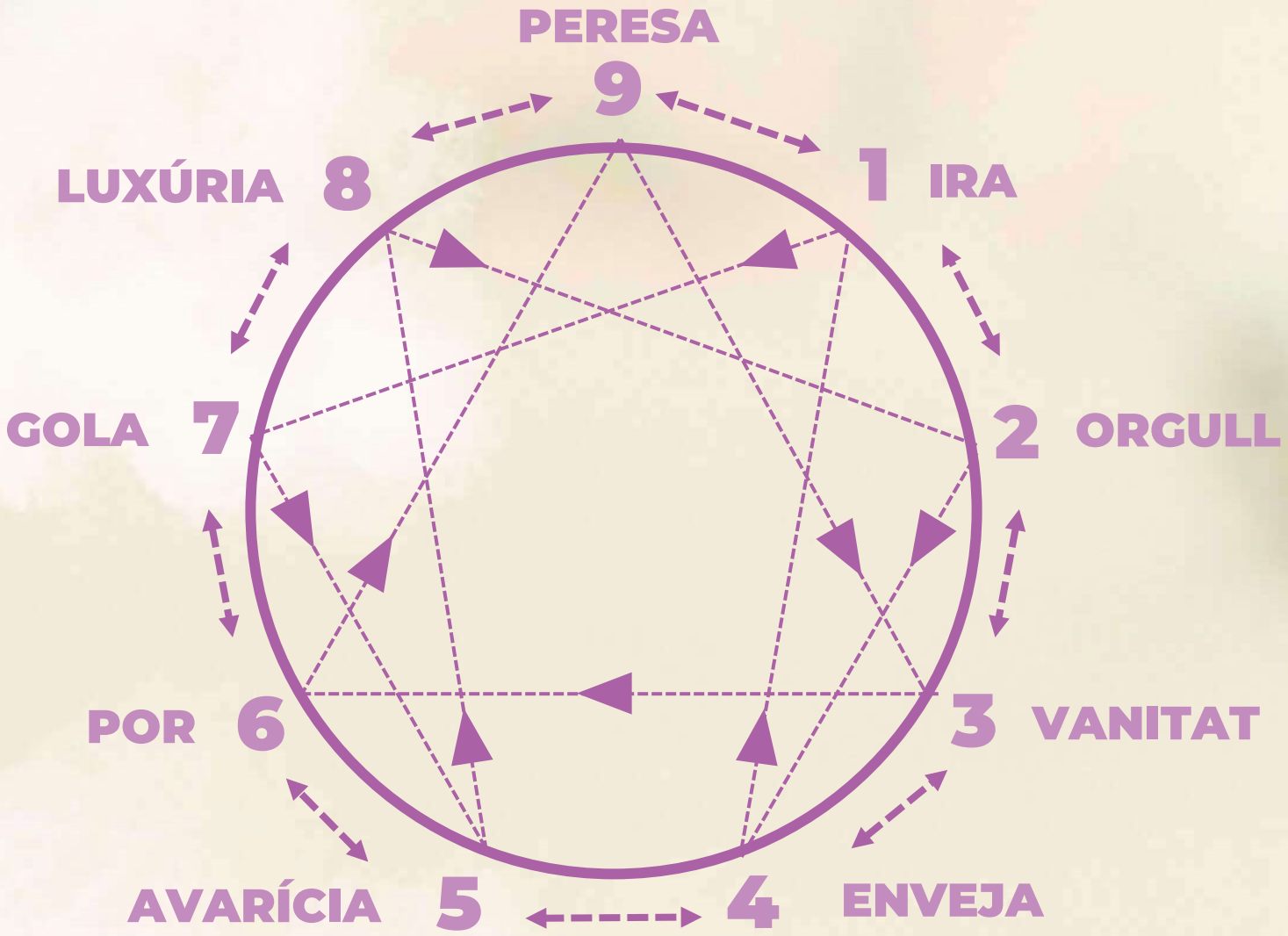
ALES


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

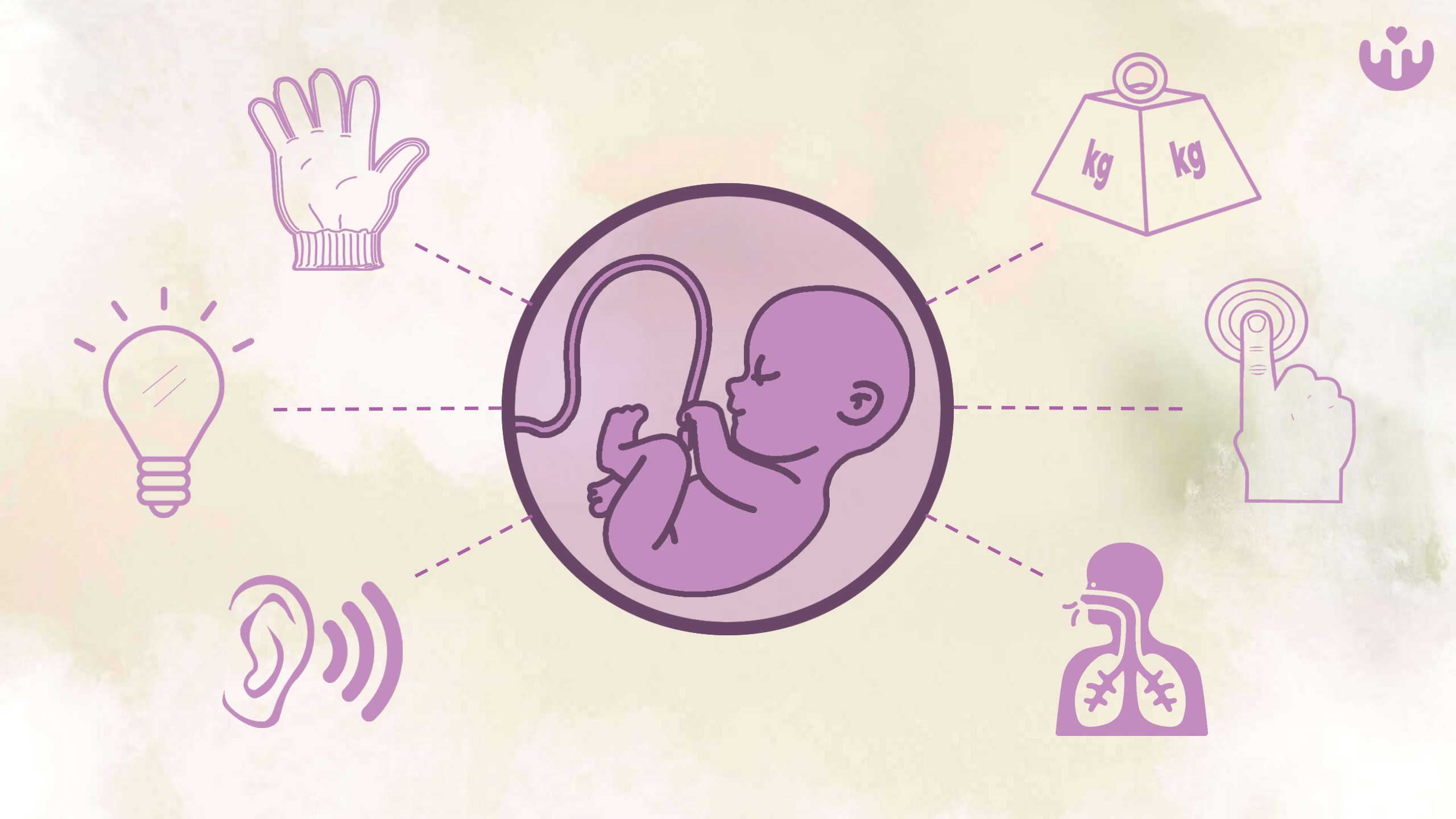
ALES


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

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 **rebutjats**

Sentir-se **abandonats**



Sentir-se

atacats





Sentir-se
atacats

Dominar el perill



Sentir-se
atacats

Dominar el perill

Controlar el perill



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



Sentir-se
atacats

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

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig



Sentir-se
atacats

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

Sentir-se
rebutjats

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



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



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



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**

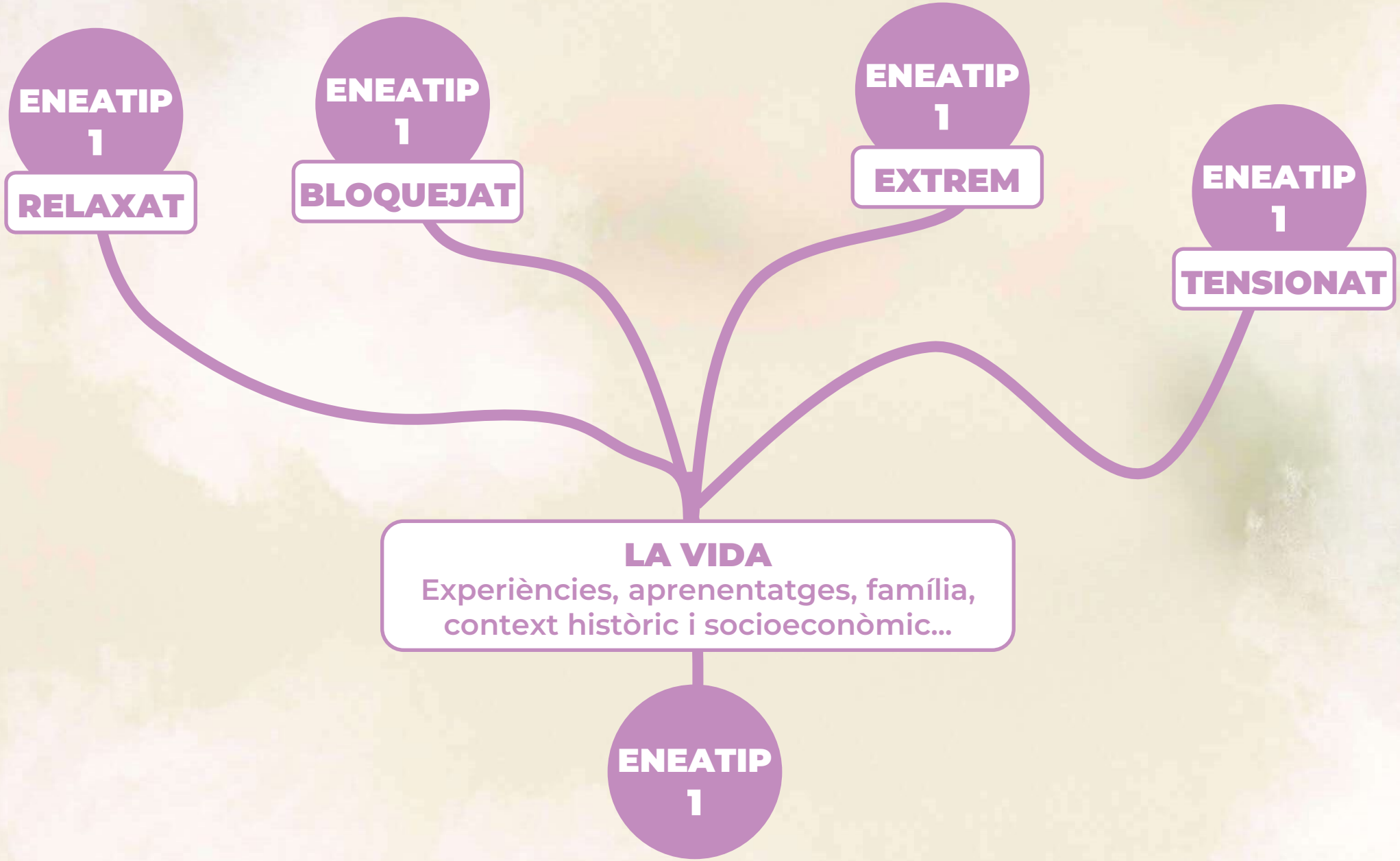
- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament
- **Evitar** l'abandonament

MINI TEST ENEAGRAMA

Test rápido **TRIE** de **Riso-Hudson**

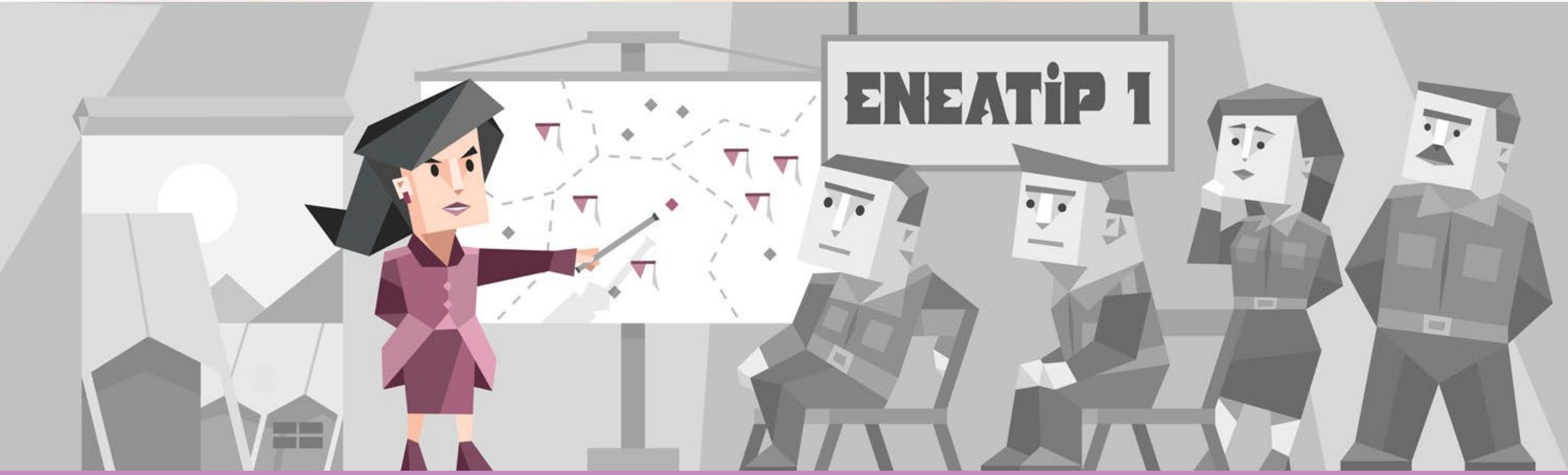
ENEATIPS

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

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



Clint Eastwood



Madre Teresa



Angela Merkel

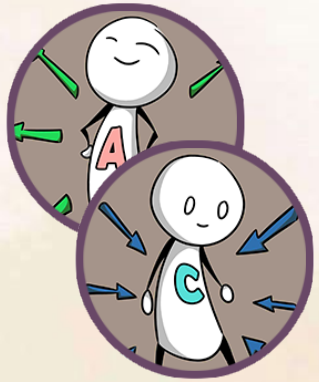


ENEATIP 1

Patró de conducta

Patró A (externament)

Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (judicis)

Fugida (No accepta crítica)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



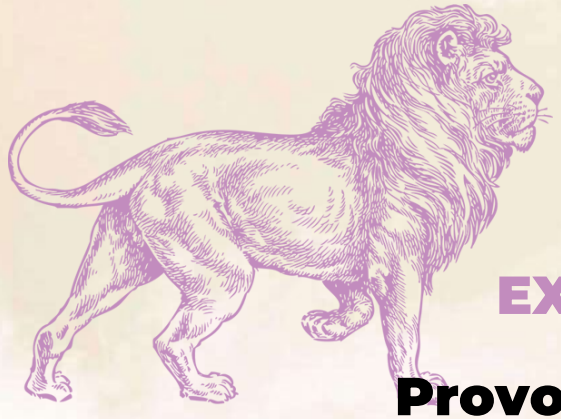
- Bloqueja les emocions
- Activa l’autocontrol
- Emocions amb “desfase/lag”
- Acumula tensió que explota/implosiona
- No passa “el dol”
- Racionalitza les emocions

ENEATIP 1



ZONA DE CONFORT

Control i rutines



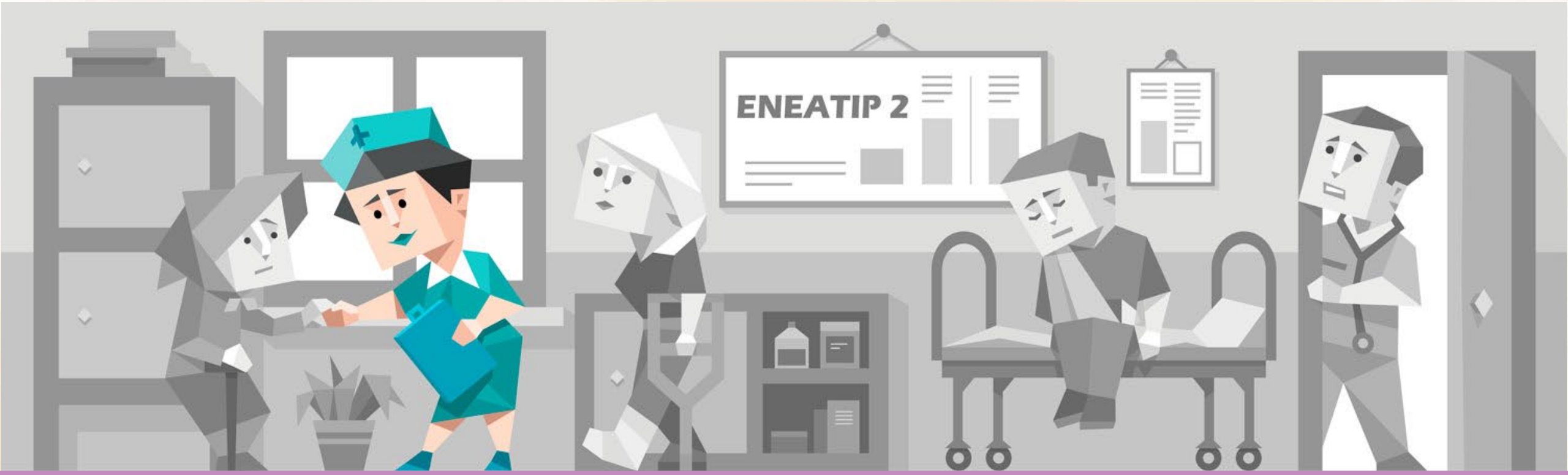
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Provoca molta tensió



GESTIÓ EMOCIONAL

Intenta controlar-les, i ho sembla, però surten en forma de judicis o males formes, i pot generar acumulació de tensió i posteriors explosions (ira).



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)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



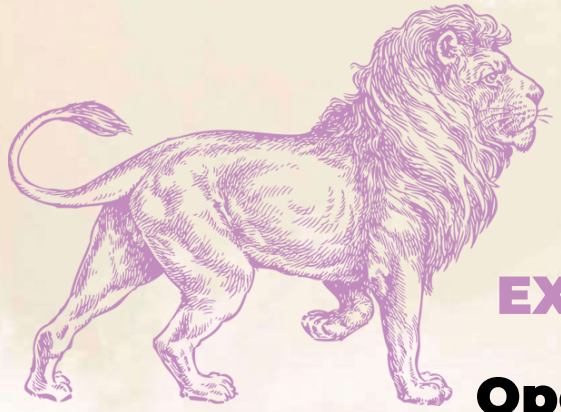
- Exalta les emocions
- Les trasllada al camp relacional
- Tendència a sentir-se dolgut/da
- Interès en emocions humanes
- Rebutja emocions que fereixin l'orgull
- Alta resiliència emocional

ENEATIP 2



ZONA DE CONFORT

Relacions humanes



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Oportunitat per relacionar-me?



GESTIÓ EMOCIONAL

Tendència a la sobre-estimulació de les emocions, el que pot dificultar-ne la gestió. Solen viure totes les situacions sota un filtre emocional o romàntic.



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)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



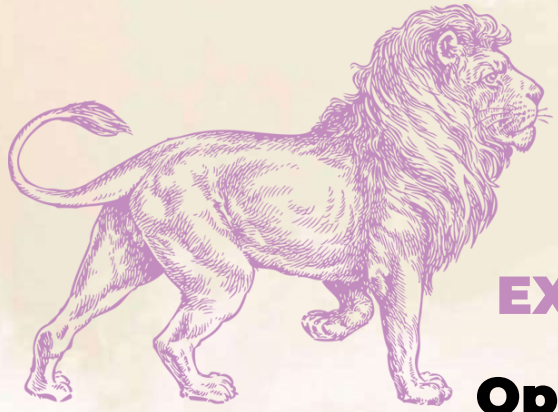
- Refreda les emocions
- Activa l’autocontrol
- Emocions soterrades (enveja)
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Manipulació d’emocions
- Racionalitza les emocions

ENEATIP 3



ZONA DE CONFORT

Lluita competitiva



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Oportunitat per nous negocis?



GESTIÓ EMOCIONAL

Refreda molt les emocions, així que pot semblar que les gestiona. En realitat, es deixa portar molt per les emocions (enveja, gelosia...), sense ser-ne conscient, perdent estratègia.



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



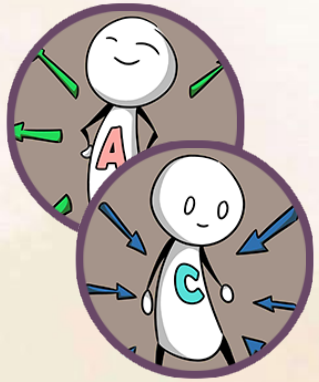
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

Patró A (internament)
Patró C (externament)



Resposta de lluita

Fugida (Allunyar-se)







Fòbic

Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



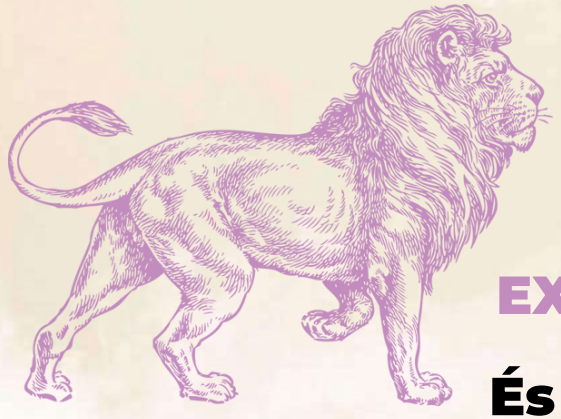
- Exalta les emocions
- Fa una muntanya d’un gra de sorra
- Necessita emocions intenses
- Necessita veure emocions en els atres
- S’estanca en “el dol”
- Transforma les idees en emocions

ENEATIP 4



ZONA DE CONFORT

Intensitat emocional



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

És benvinguda



GESTIÓ EMOCIONAL

Massa consciència (i necessitat) del camp emocional. Pot arribar a boicotejar situacions i relacions per remoure emocions. Contrari a controlar les emocions.



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)

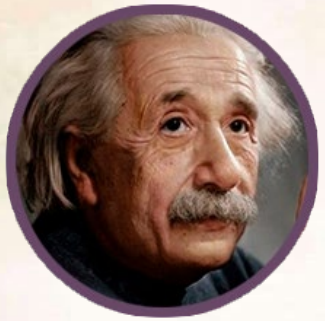


Sherlock
Holmes



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)

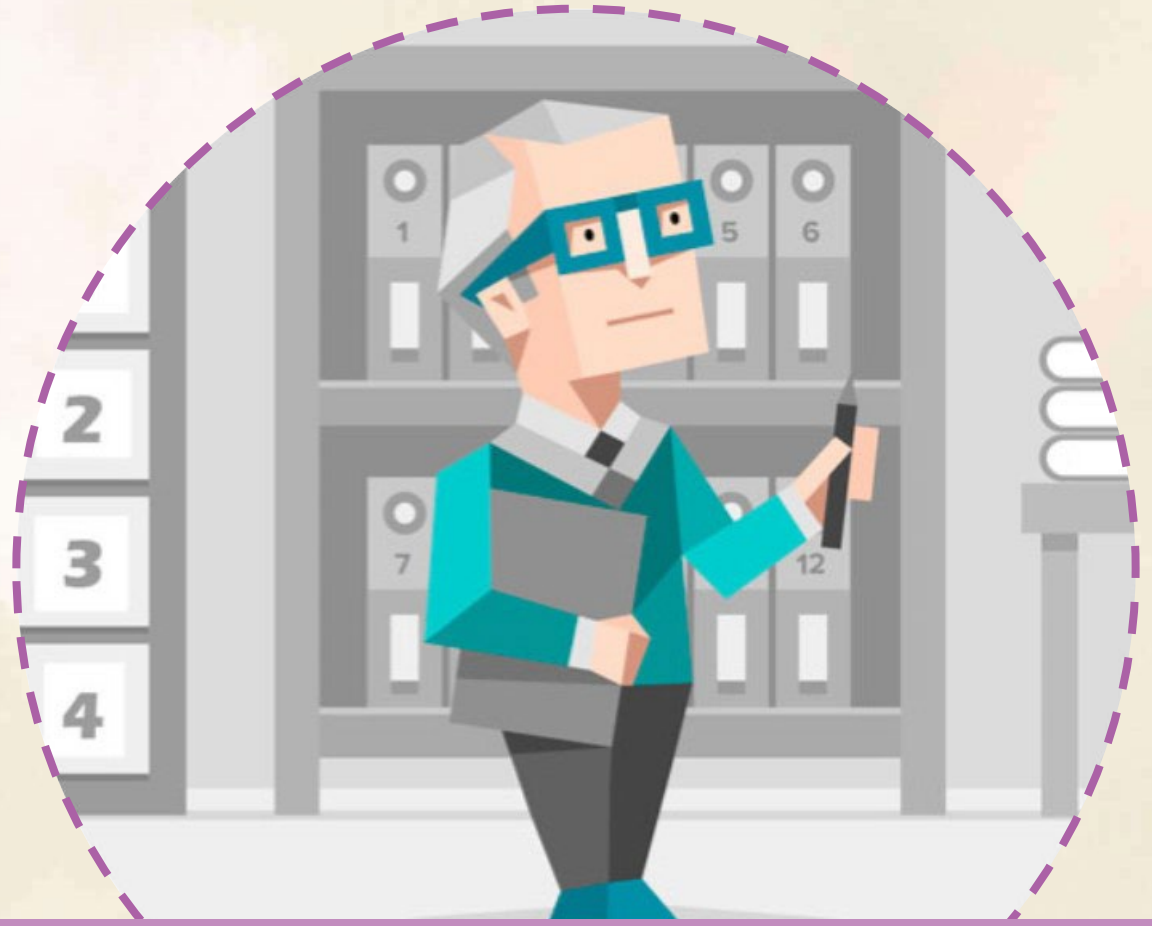




Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



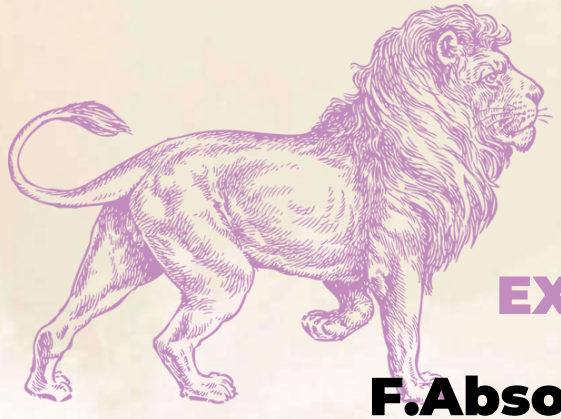
- Creu no tenir emocions
- Activa l’autocontrol
- Somatitza les emocions
- Acumula tensió que explota/implosiona
- No passa “el dol”
- Racionalitza les emocions fins anular-les

ENEATIP 5



ZONA DE CONFORT

Ment racional



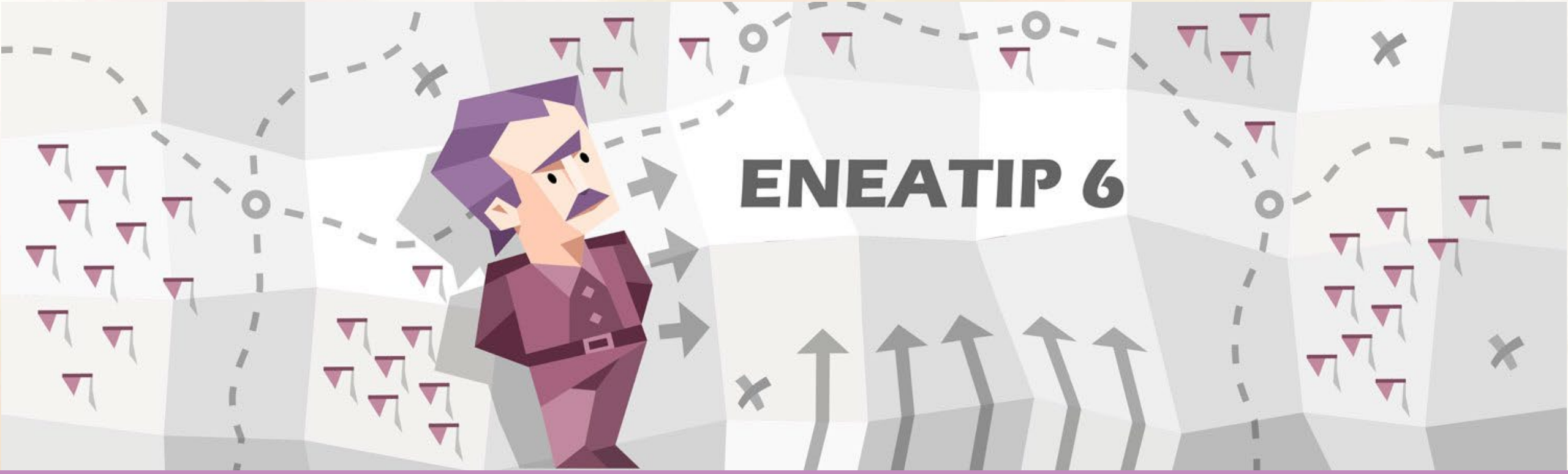
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

F.Absoluts = Adaptació
F.Relatius = Tensió



GESTIÓ EMOCIONAL

Pot tenir certa facilitat en gestionar les emocions, però pot acabar excedint-se, refugiant-se únicament en la ment racional i evitant les emocions i les persones.



“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”

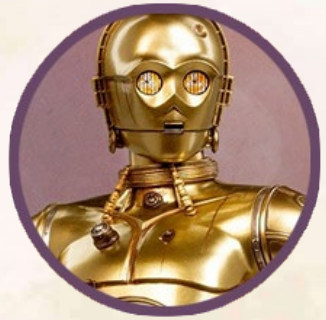


ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse
(Los Simpson)



C-3PO
(Star Wars)



Ross Geller
(Friends)



Rachel Green
(Friends)



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Scarlett Johansson



Mel Gibson



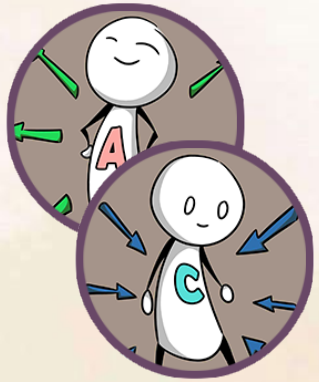
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

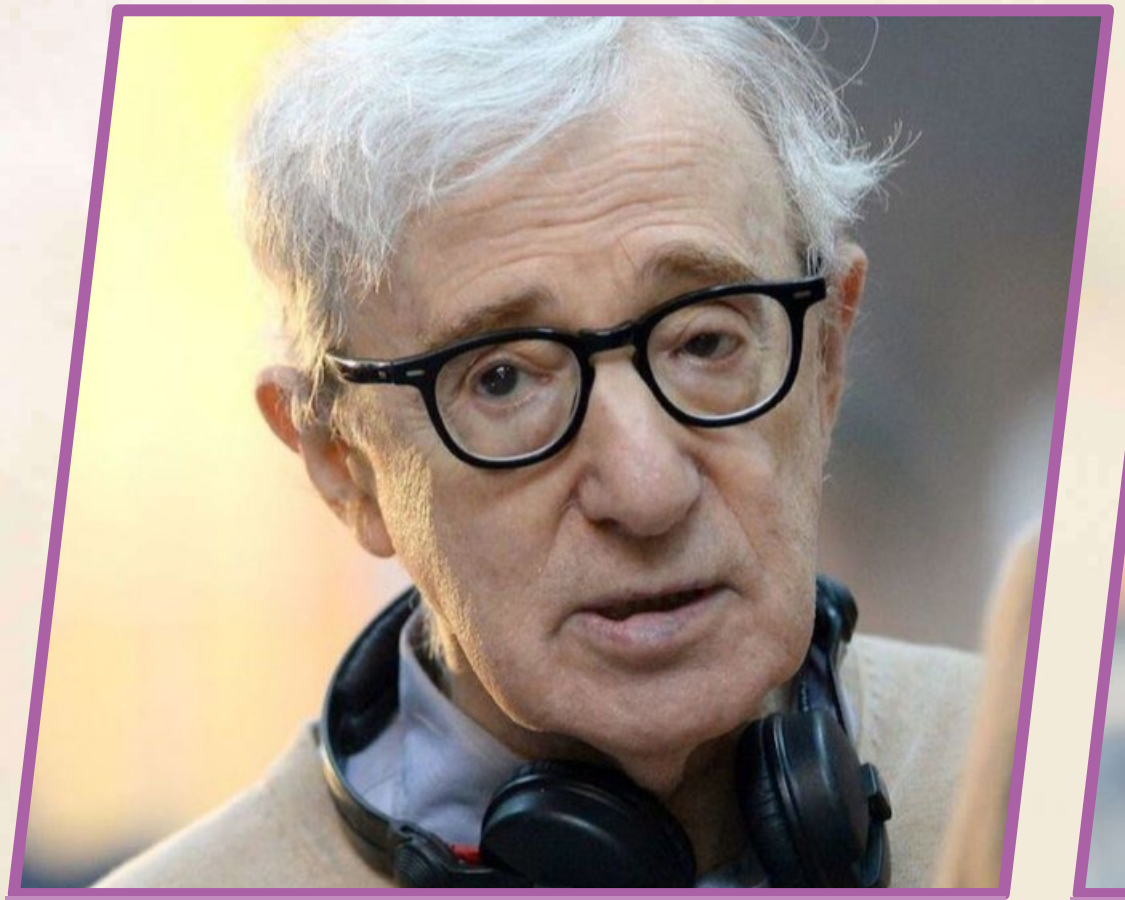
Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

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







Fòbic

Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



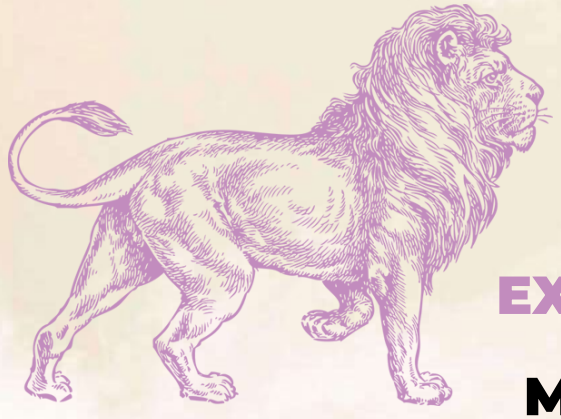
- Bloqueja les emocions
- Activa l’autocontrol
- Es refugia en les rutines i certeses
- Dosifica la tensió acumulada
- No “toca fons”
- Busca respostes contundents

ENEATIP 6



ZONA DE CONFORT

Normes clares



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

Molta tensió



GESTIÓ EMOCIONAL

Pot haver una lluita interminable per gestionar les emocions, degut a la inseguretat i dependència de la validació externa.



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)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



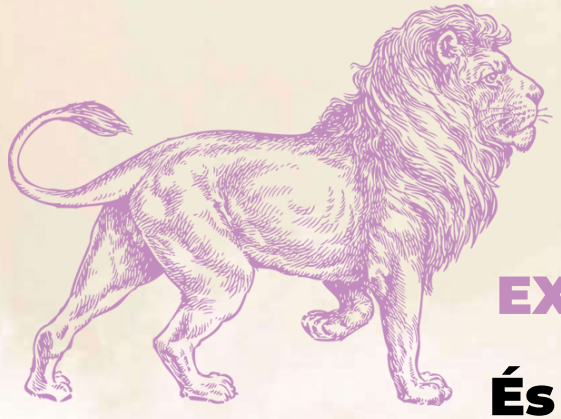
- Evita el patiment
- Es refugia en el plaer i l'activitat
- Va tirant endavant sense pensar
- Persegueix emocions agradables
- No passa "el dol"
- Necessitat de compartir

ENEATIP 7



ZONA DE CONFORT

Estímuls hedonistes



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

És benvinguda



GESTIÓ EMOCIONAL

No té problema amb certes emocions (alegria, eufòria...) però rebutja els pensaments negatius, el que sol conduir a postergar indefinidament qualsevol gestió emocional.



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

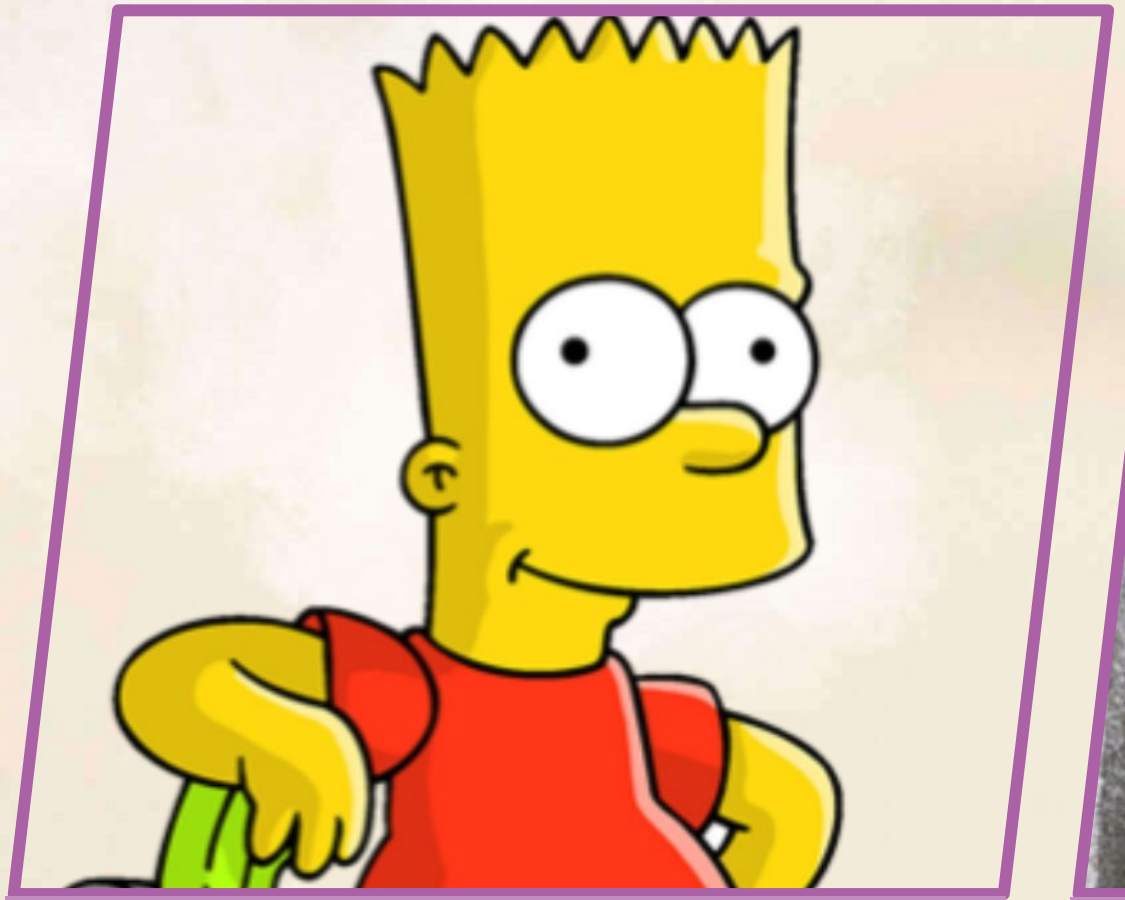
Patró A



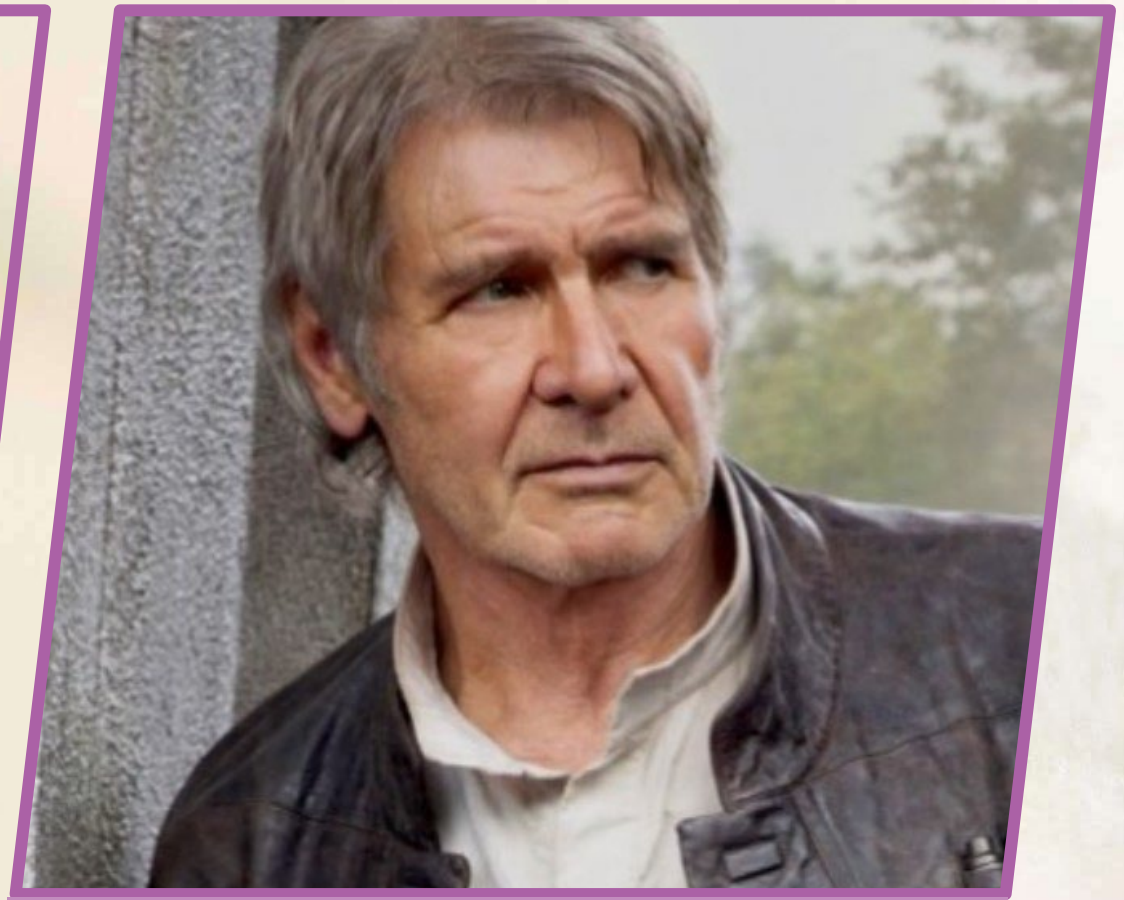
Resposta de lluita

Atac (Dominància)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



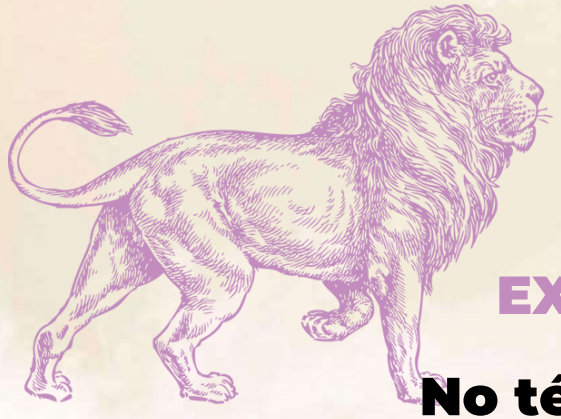
- Emocions viscerals
- Necessita validar la dominància
- Tendència perseguidora
- Amaga el patiment
- Passa pàgina i no mira enrere
- Deprecia l'emotivitat

ENEATIP 8



ZONA DE CONFORT

Domini



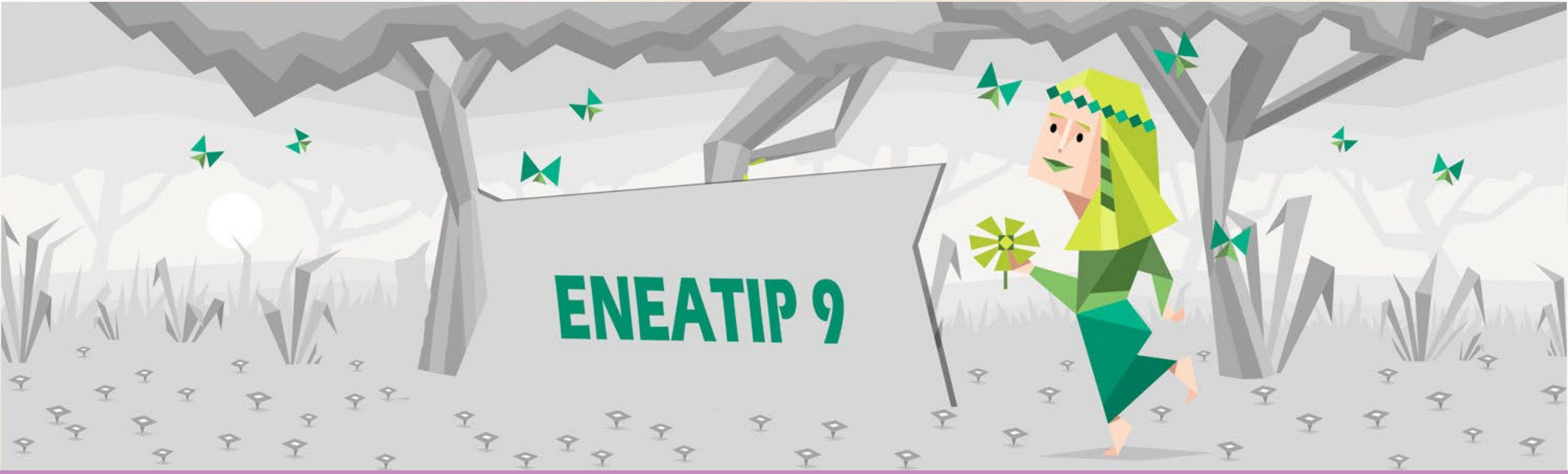
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

No té cap problema



GESTIÓ EMOCIONAL

Poc filtre amb els comportaments instintius (sexe, agressivitat...) però molt de conflicte amb certes emocions, com la tendresa o l'amor. Ho pot relacionar amb debilitat.



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)

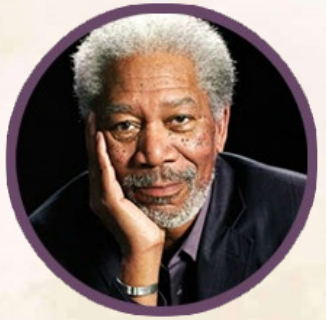


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (Passivitat)





Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



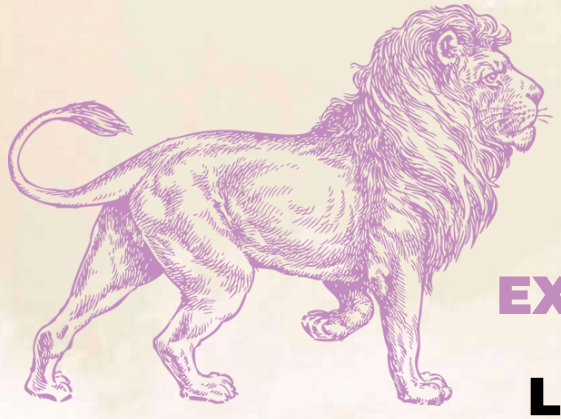
- No vol sentir emocions
- Minimitza les situacions
- Parasita emocions d’altres
- Somatitza les emocions
- No veu “el dol”
- Es paralitza

ENEATIP 9



ZONA DE CONFORT

Passivitat



SITUACIÓ EXCEPCIONAL

La sol negar



GESTIÓ EMOCIONAL

Moltes vegades no en té consciència, tot i que les emocions hi són i li poden estar fent mal, però farà tot el possible per minimitzar el patiment, evitant fer front a la situació.










Getty Images ©

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

$$\text{PERSONA} = \frac{\text{ENEATIP} \times \text{TENSIÓ}}{\text{GESTIÓ EMOCIONAL}}$$

¿Què aprendrem?

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