ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 1

PRESENTACIÓ

Recordeu la frase: què voldràs ser quan siguis gran?

PRESENTACIÓ

MAR SERRA KAIROS
(Actriu i Psicòloga)

KAIROS (Déu grec de la oportunitat): d'un resultat no desitjat sorgeix una oportunitat o creixement. KAIRÓS VERSUS KRÓNOS

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

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.

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%**

PRESENTACIÓ PARTICIPANTS

Qui sou? Nom i on us podem ubicar?
El vostre rol professional és un Kairós també?

PROPÒSIT DEL CURS

Aprendre, a través de l'eina psicològica de l'Eneagrama, a relacionar-nos millor amb nosaltres i amb els altres i poder donar el millor de mi tant en l'entorn personal com professional (servir).

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

BASES EMOCIONALS

ENEAGRAMA

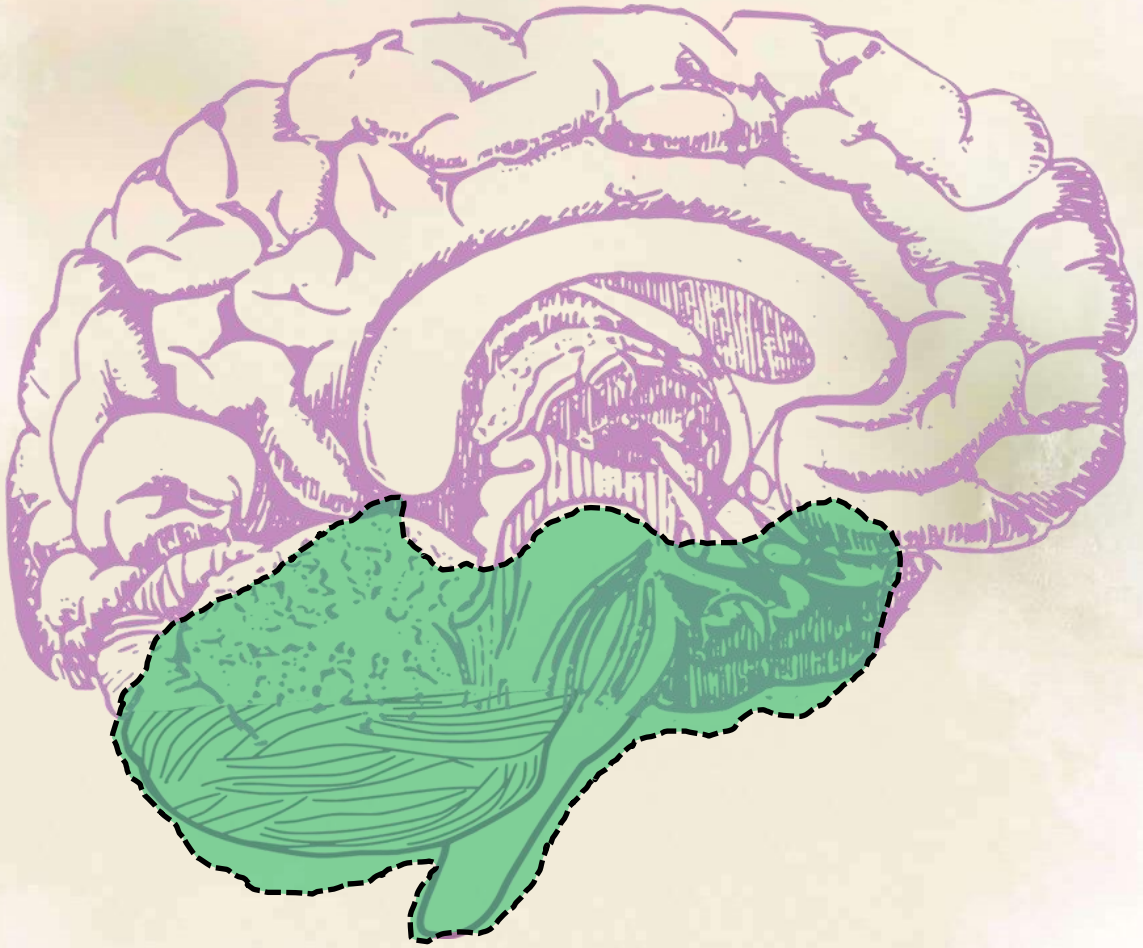
El context físic de la

GESTIÓ EMOCIONAL

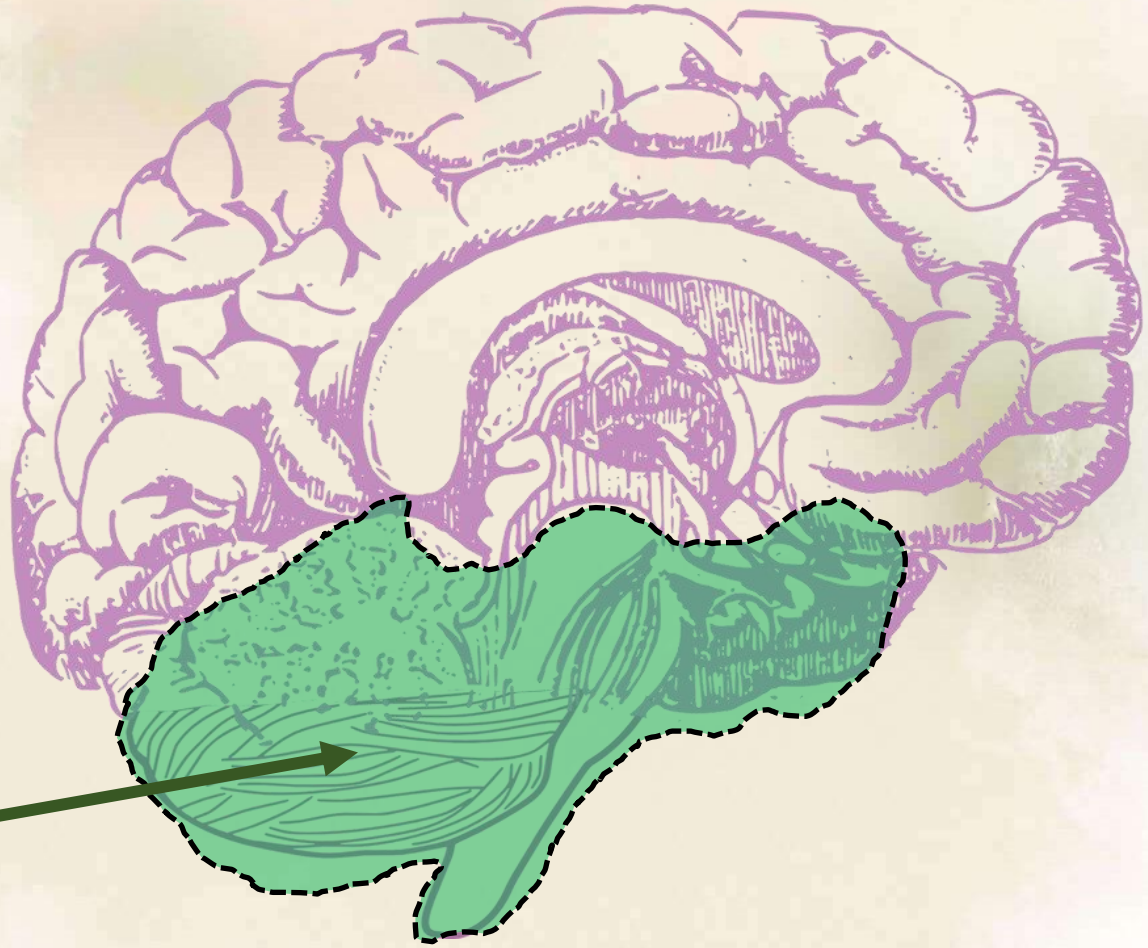
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

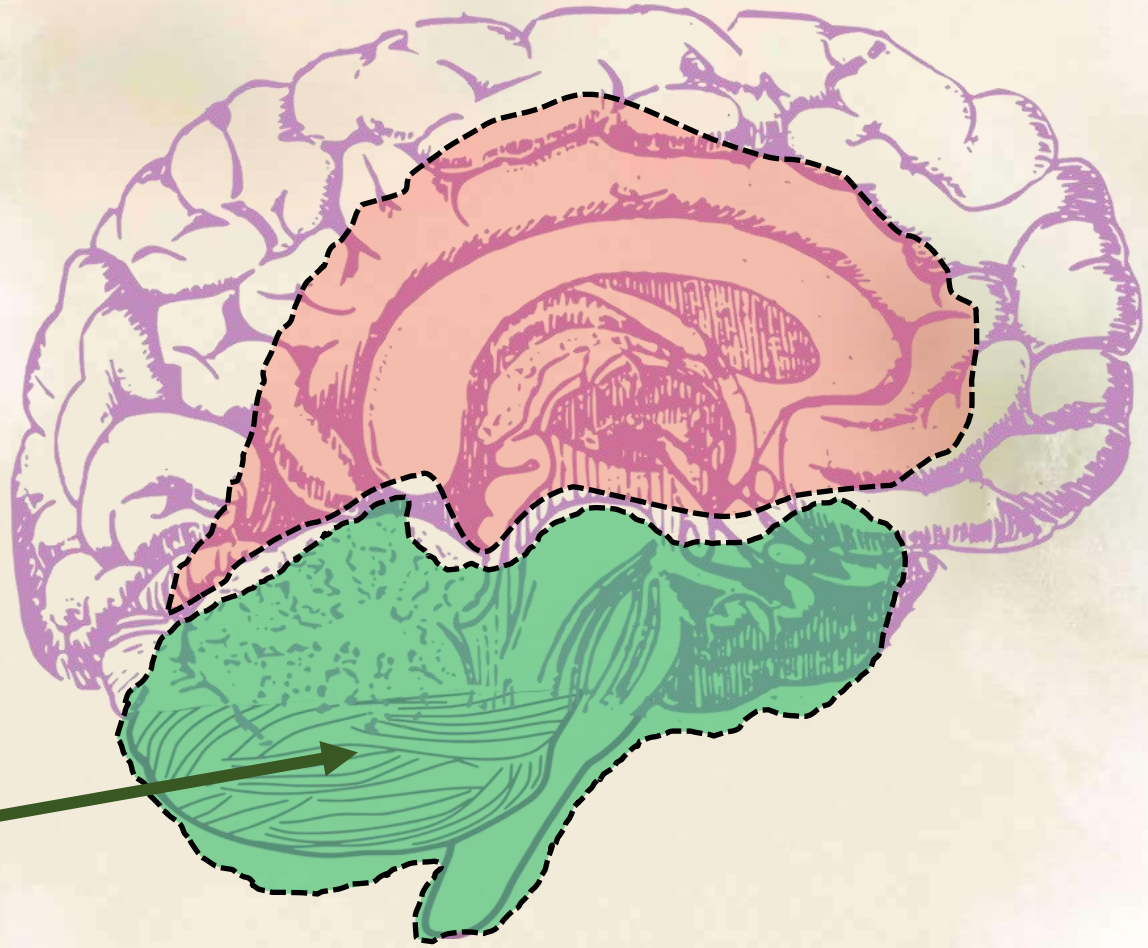


El context físic de les emocions



MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

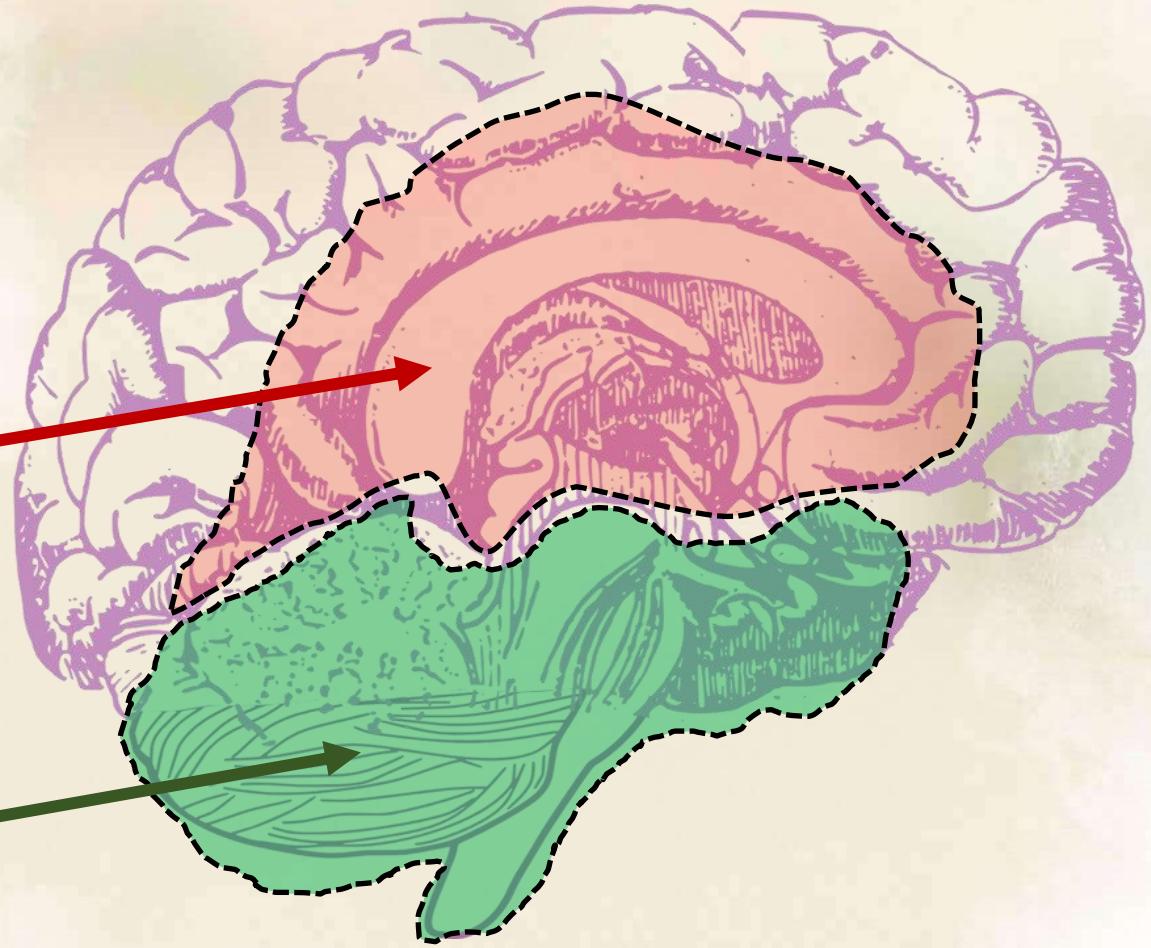


MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

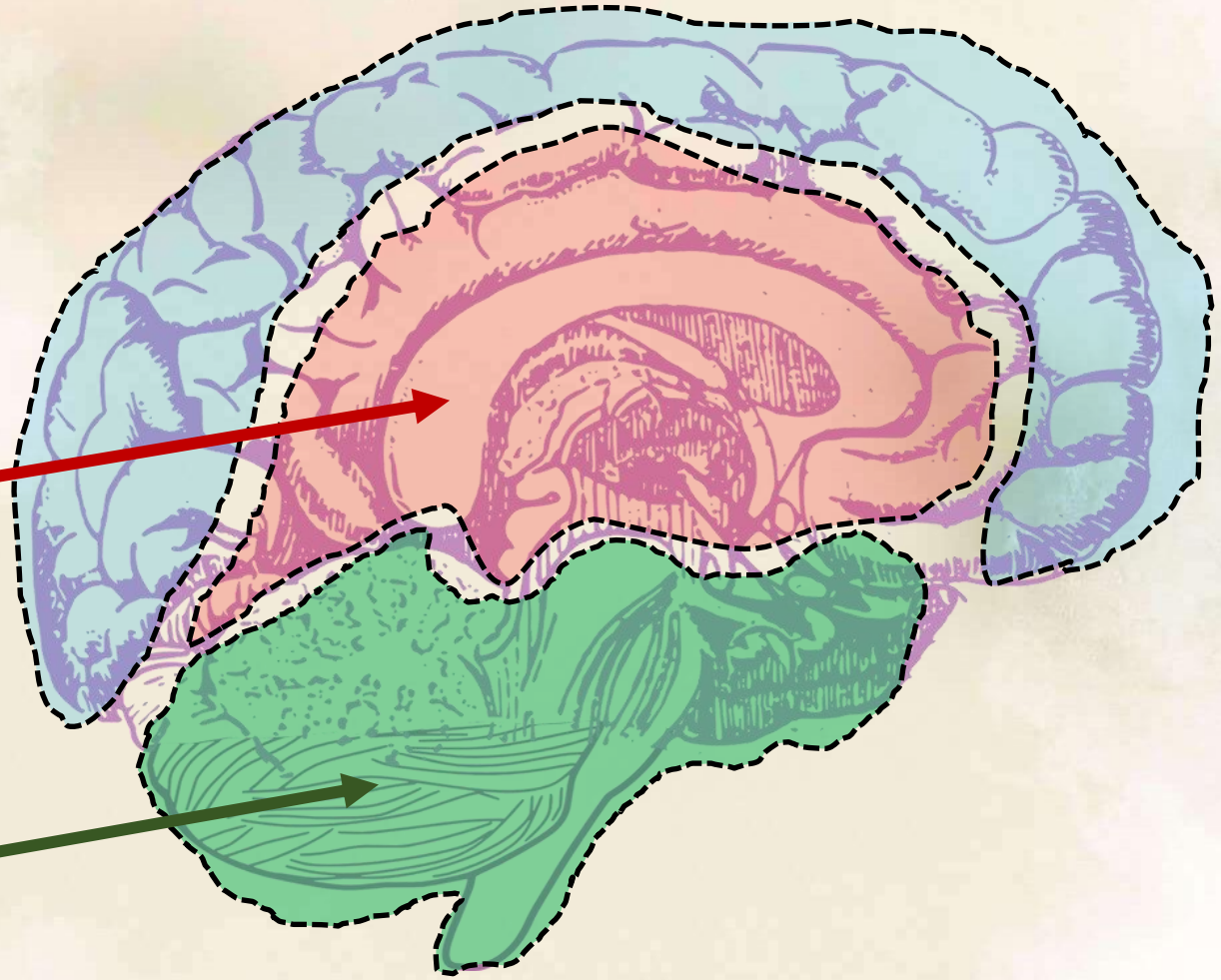
MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

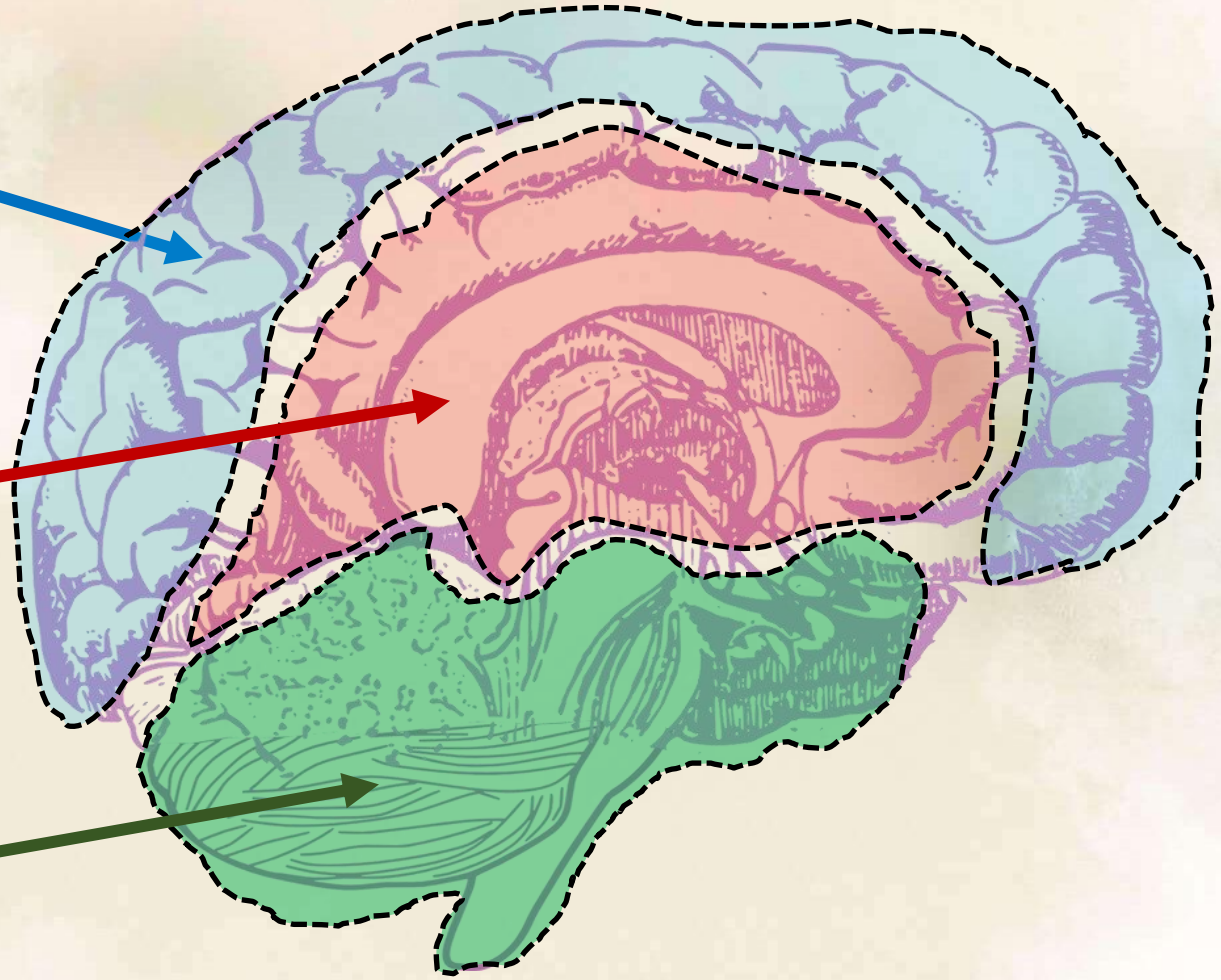


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



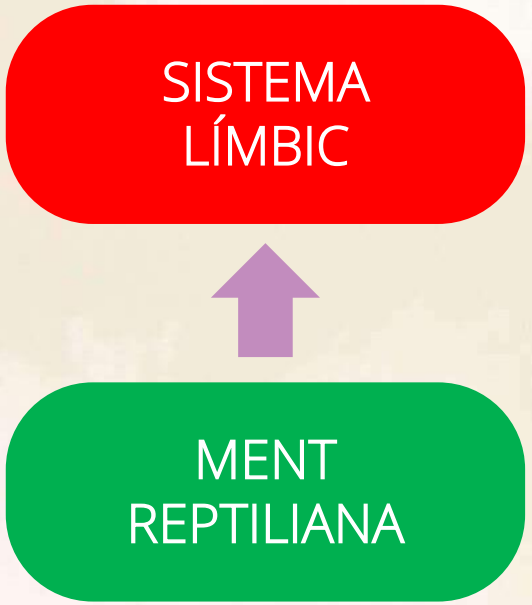
MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

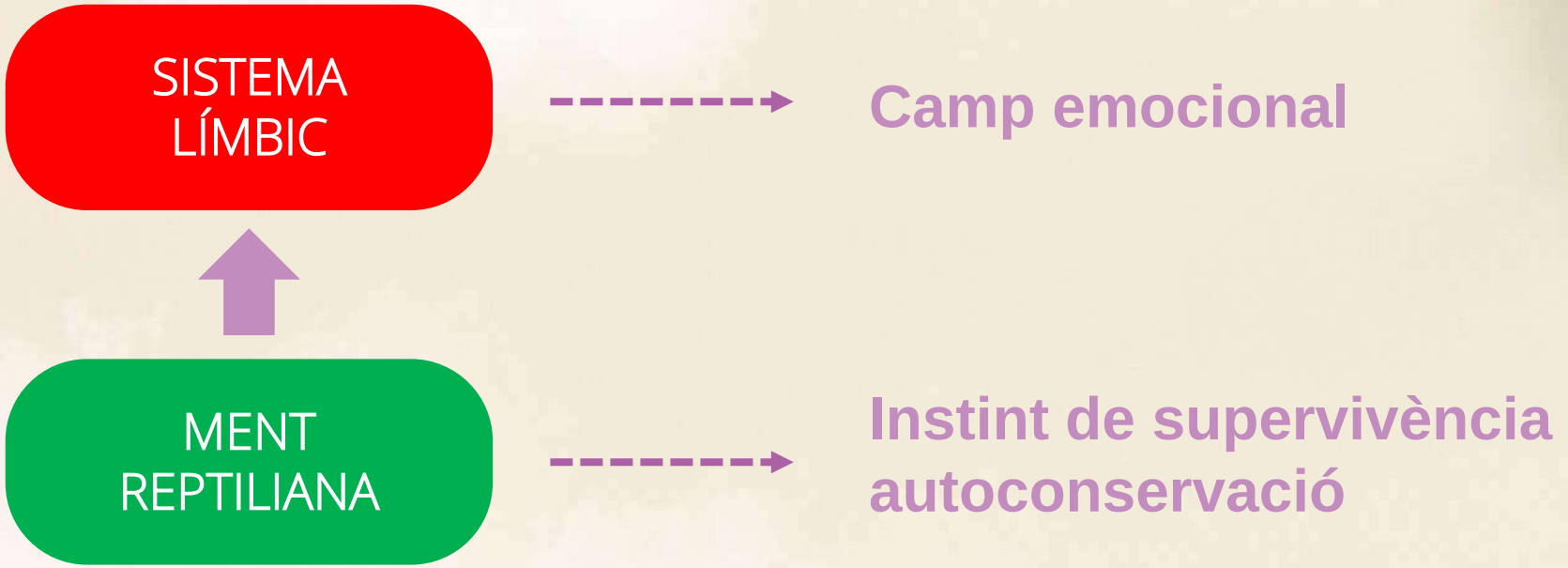
Instint de supervivència / autoconservació

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

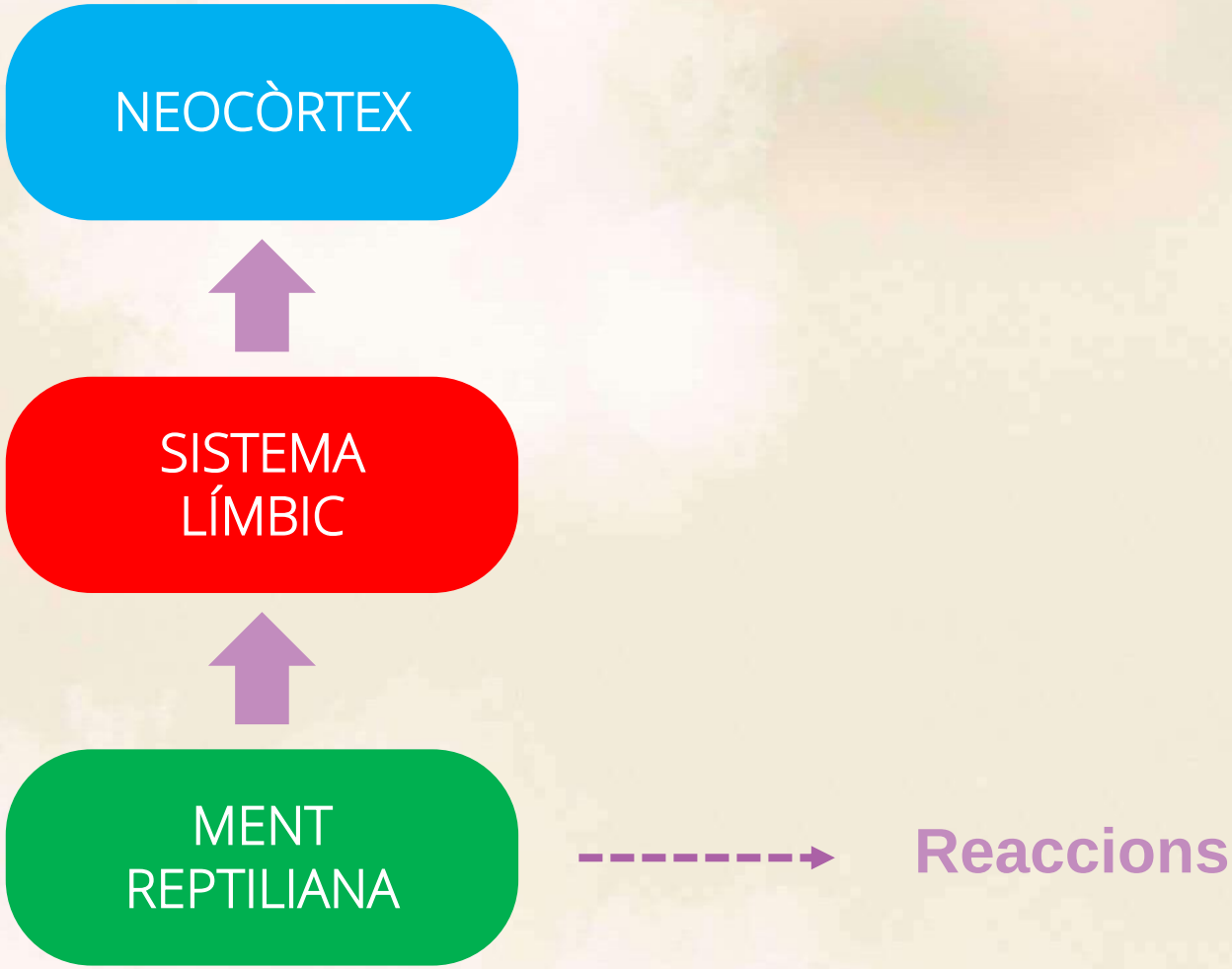
Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

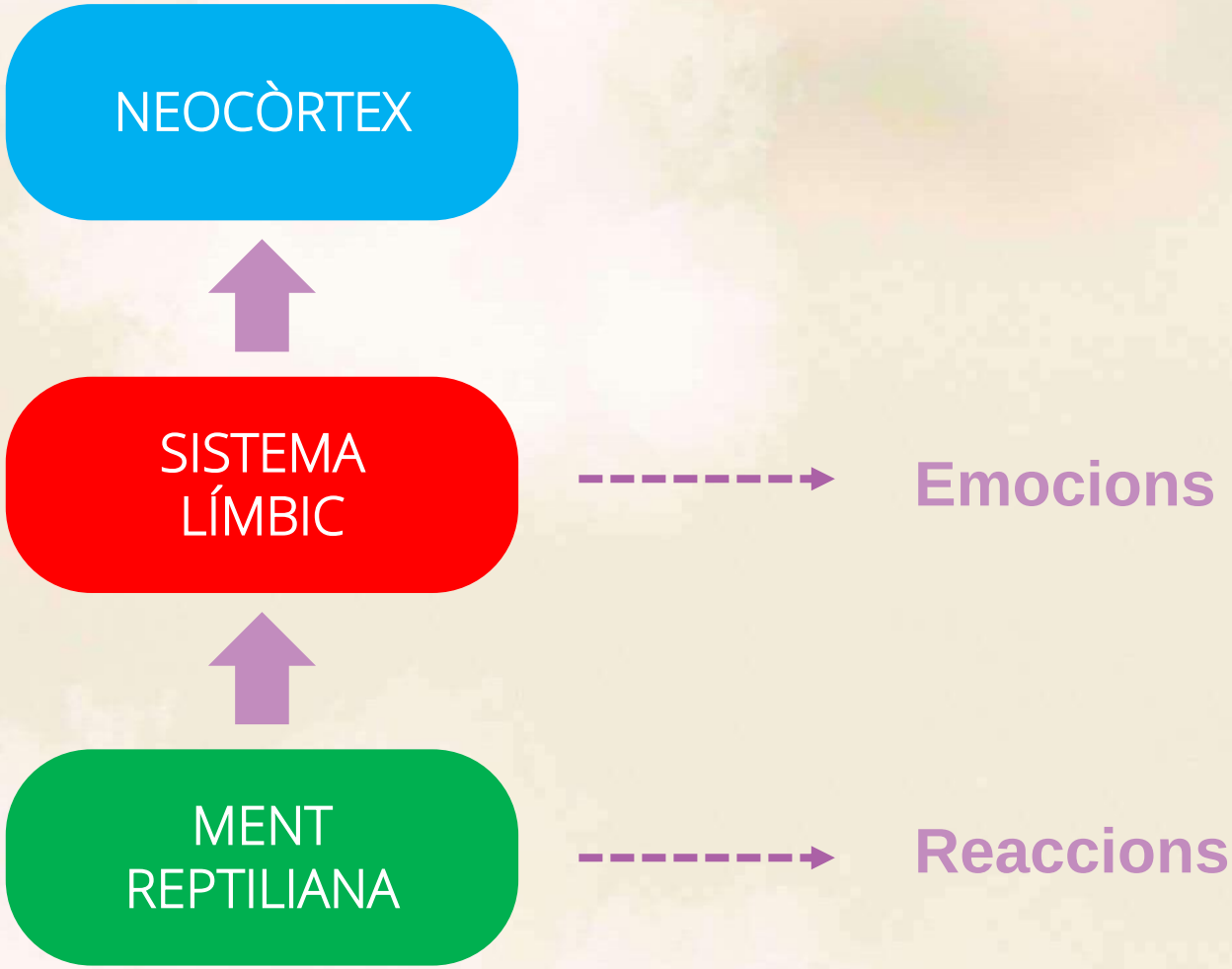
El context físic de les emocions



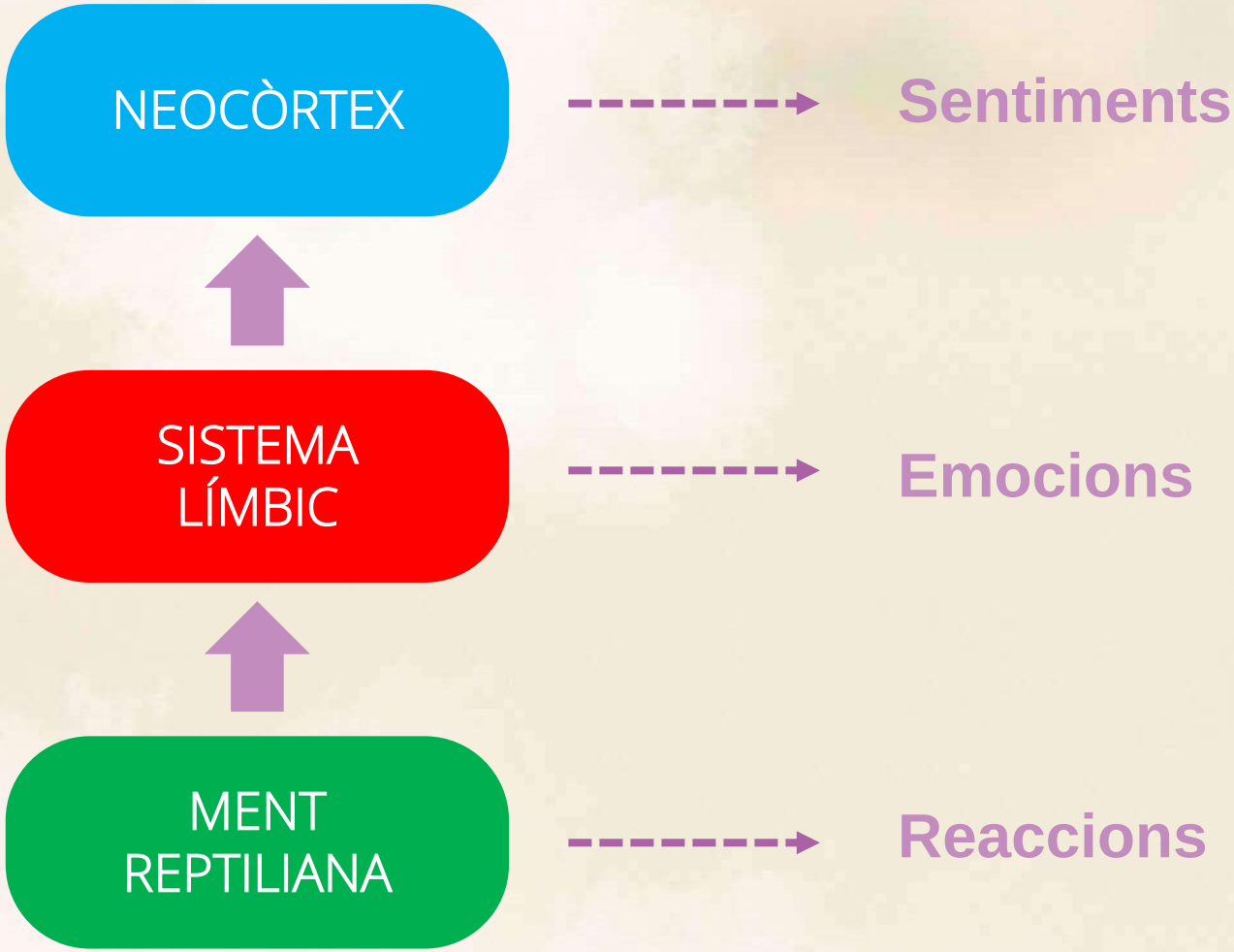
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Què són les emocions?

SISTEMA LÍMBIC

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT

El context físic de les 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



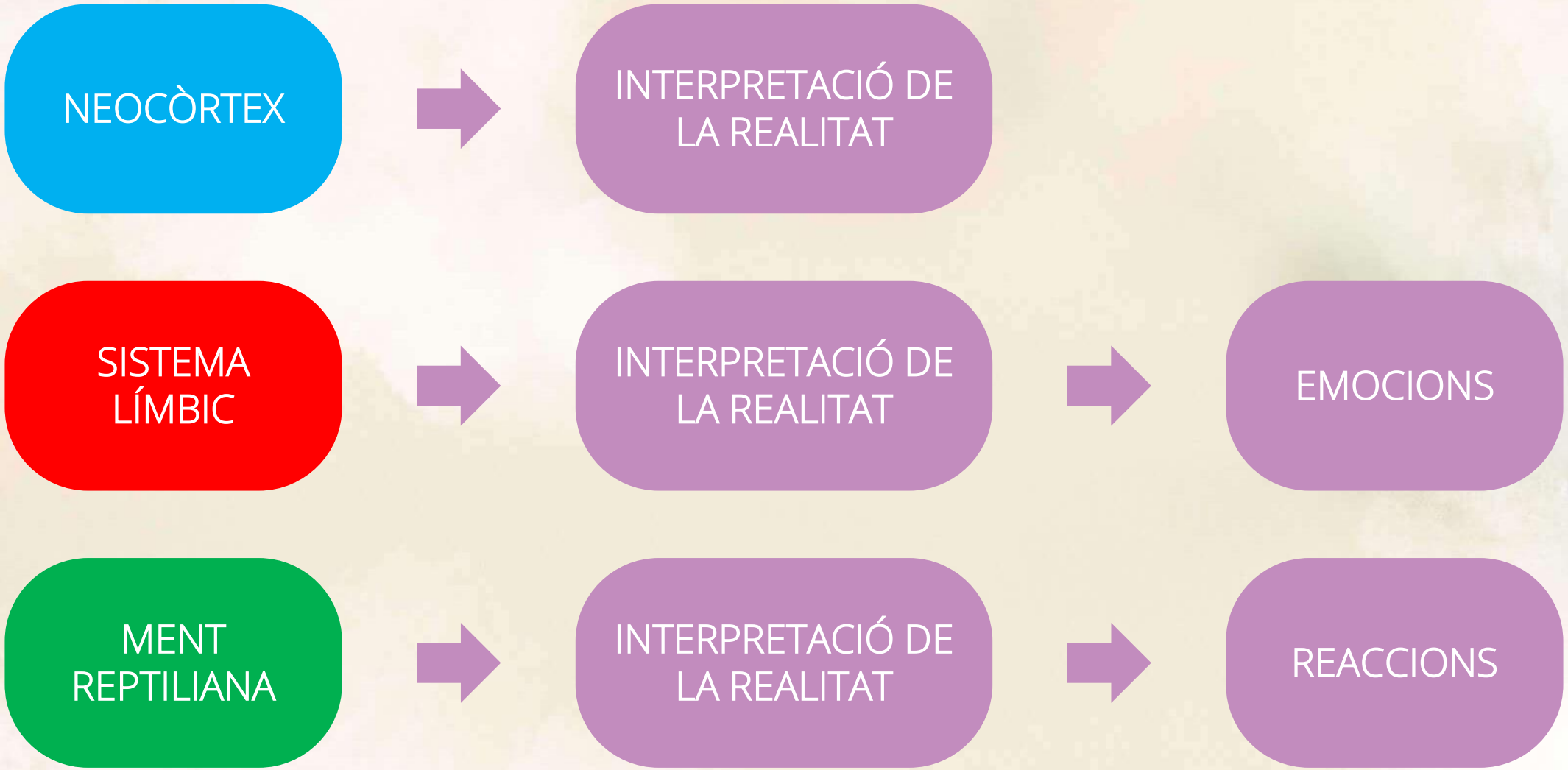
El context físic de les emocions

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

El context físic de les emocions



Quines emocions hi ha?

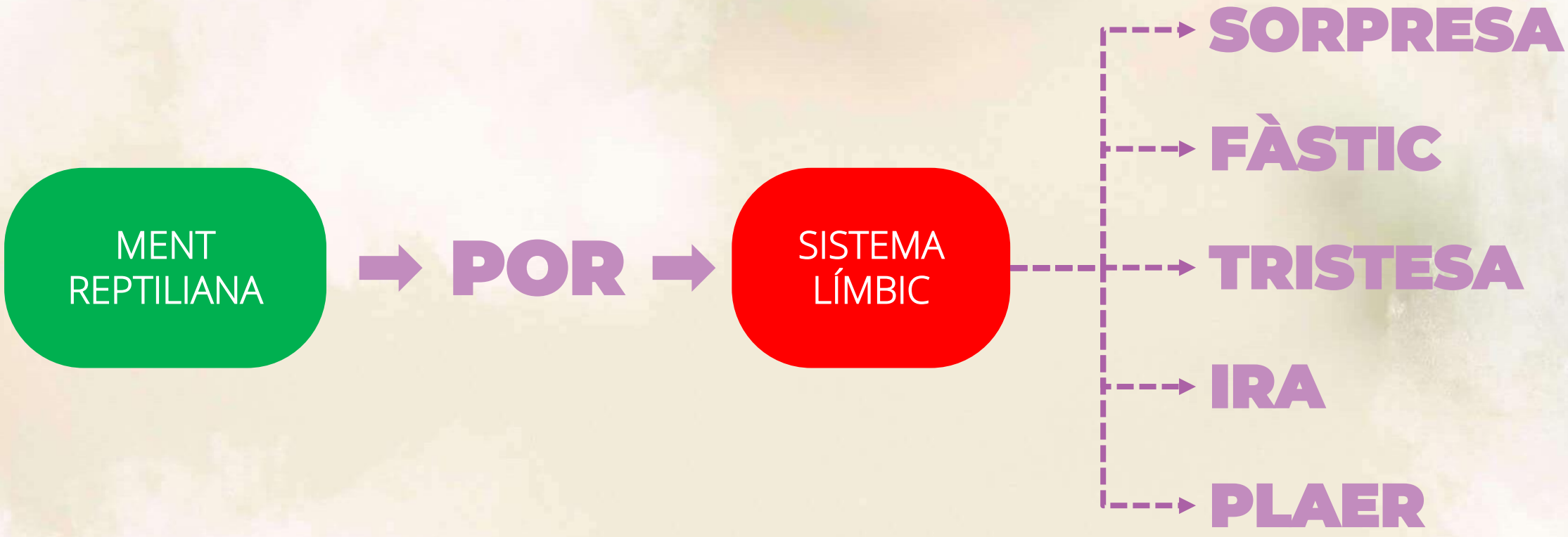
MENT
REPTILIANA

MENT
REPTILIANA

➡ **POR**

MENT REPTILIANA → **POR** → SISTEMA LÍMBIC

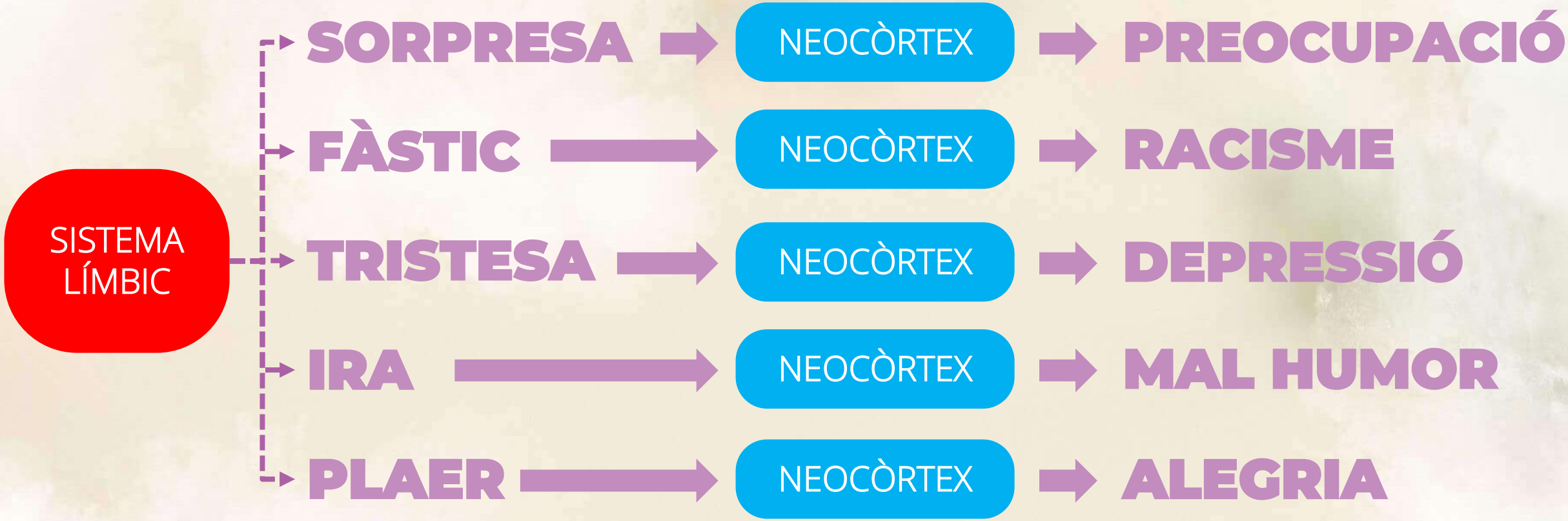
El context físic de les emocions



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)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

REFLEXIONS EN GRUP

1. Què és la Personalitat?
2. Què és el temperament?
3. Què és l'Ego?
4. Es pot canviar la Personalitat?
5. Es pot canviar el temperament?
6. Ressalta alguna característica que hagis canviat o millorat de la teva manera de ser.



PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

PERSONALITAT

GENÈTICA: TEMPERAMENT

- Temperatura/Energia
- Llindars Sensorials
- Resposta del sistema de defenses

AQUEST TEMPERAMENT FA UNA INTERPRETACIÓ DE LA REALITATDES DEL MOMENT DEL NAIXEMENT

PERSONALITAT

CONSTRUIDA: Traumes + Sistema de creences (VALORS)

Conscients/ inconscients

TEMPERAMENT

Predisposició emocional congènita, constitueix la tendència constitucional de l'individu a reaccionar de certa manera davant del seu ambient. Es tracta de diferències innates i reconeixibles des del moment del naixement.

TEMPERAMENT/Energia

(TEMPERATURA)

4 TIPUS D'HUMORS HIPÓCRATES:

SANGUINI

FLEMÀTIC

MELANCÒLIC

COLÈRIC

TEMPERAMENT

HIPÒCRATES estableix 4 tipus de personalitat, segons els elements naturals: aire (càlid i optimista), terra (sec i trist), foc (càlid i irascible) i aigua (fred i apàtic)

La bilis negra determina el MELANCÒLIC (semblant al de terra), el flegma determina el FLEMÀTIC (semblant a l'aigua), la sang determina el SANGUINI (semblant a l'aire) i la bilis groga determina el COLÈRIC (semblant al de foc).

LLINDARS SENSORIALS

El llindar sensorial, també conegut com a llindar sensitiu, és la quantitat mínima d'un estímul que un individu necessita per percebre'l.

Aquests llindars poden variar entre persones i entre diferents modalitats sensorials, com ara visió, audició, gust, olfacte i tacte.

TRAUMA

Es un mecanisme de defensa que s'instal·la a la ment inconscient quan l'instint de supervivència percep alguna situació o estímul que sobrepassa el llindar d'algun dels cinc sentits, enviant una senyal d'alerta, interpretada com un perill per a la supervivència que queda emmagatzemada a l'inconscient o conscient.

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT DISFUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES LIMITANT= EGO

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT FUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES VERDADER= SER

A LA PERSONALITAT FUNCIONAL L'ENOMENEM: SER

PERSONALITAT

EGO és el FALÇ JO i el SER és el JO AUTÈNTIC

· EL PATRÓ TIPUS **A** ·



Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac.

· EL PATRÓ TIPUS C ·



El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització.

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·



PATRÓ B

No ataquen, són proactives i responen neutralitzant la por transformant-la en solucions creatives i eficients als atacs dels altres.

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

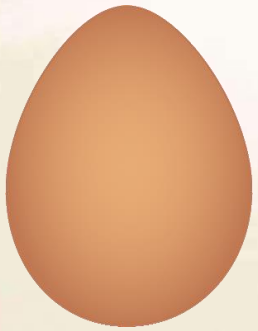
PATRÓ C



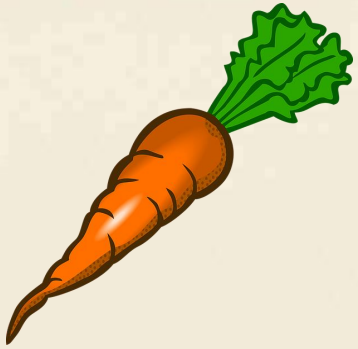
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



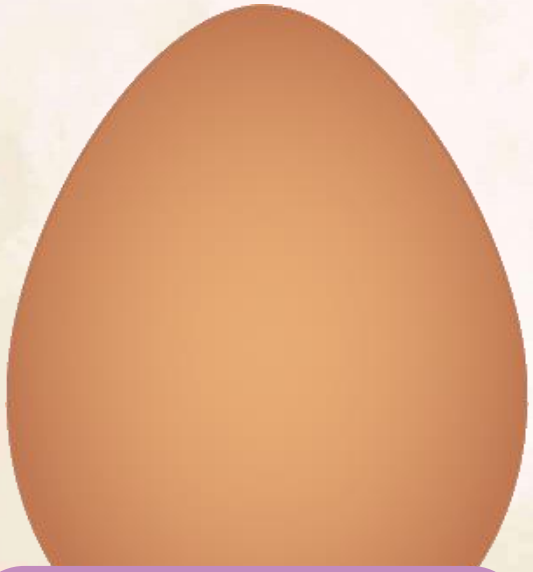
OU



PASTANAGA



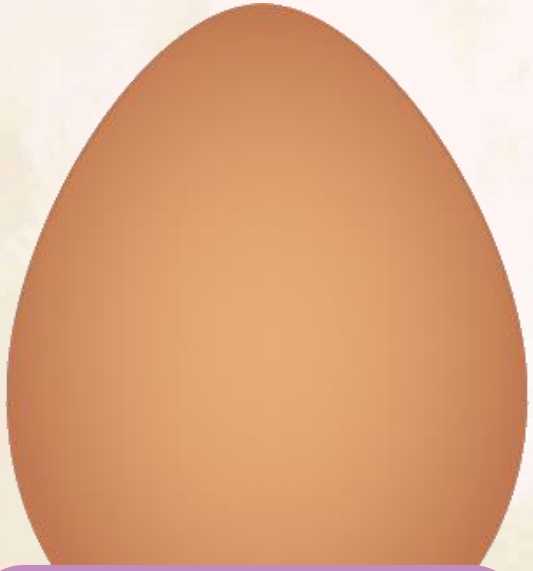
GRA DE CAFÈ



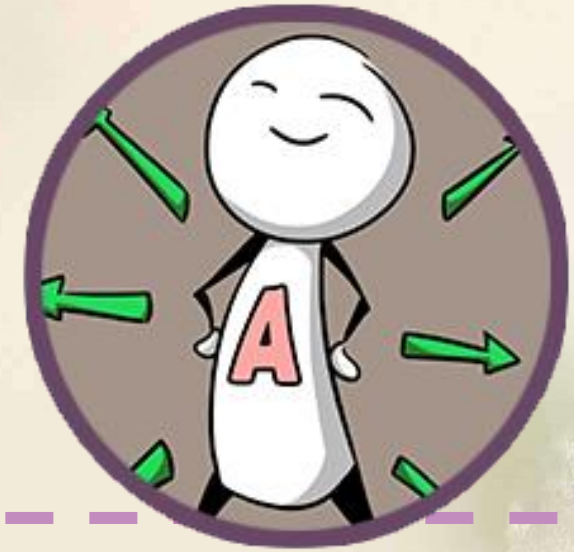
OU

?

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



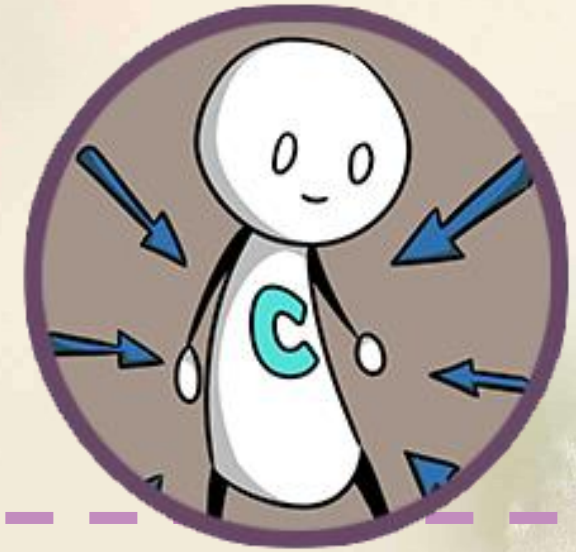
PASTANAGA

?

Què li passa quan bull?



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ

Què li passa quan bull?



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

CONCLUSIÓ

El temperament es basa en el tipus de resposta que sorgeix quan activem l'instint per defensar-nos davant les respostes dels altres.

Podem tenir un temperament Patró A construït o natural
Podem tenir un temperament Patró C construït o natural
Podem tenir un temperament Patró B natural o construït

Què és l'Eneagrama?

L’Eneagrama és un sistema de classificació de la personalitat, segons uns patrons de pensament, sentiment i comportament.

L'eneagrama identifica nou tipus de personalitat, anomenats eneatips, que representen diferents maneres de percebre i reaccionar al món.

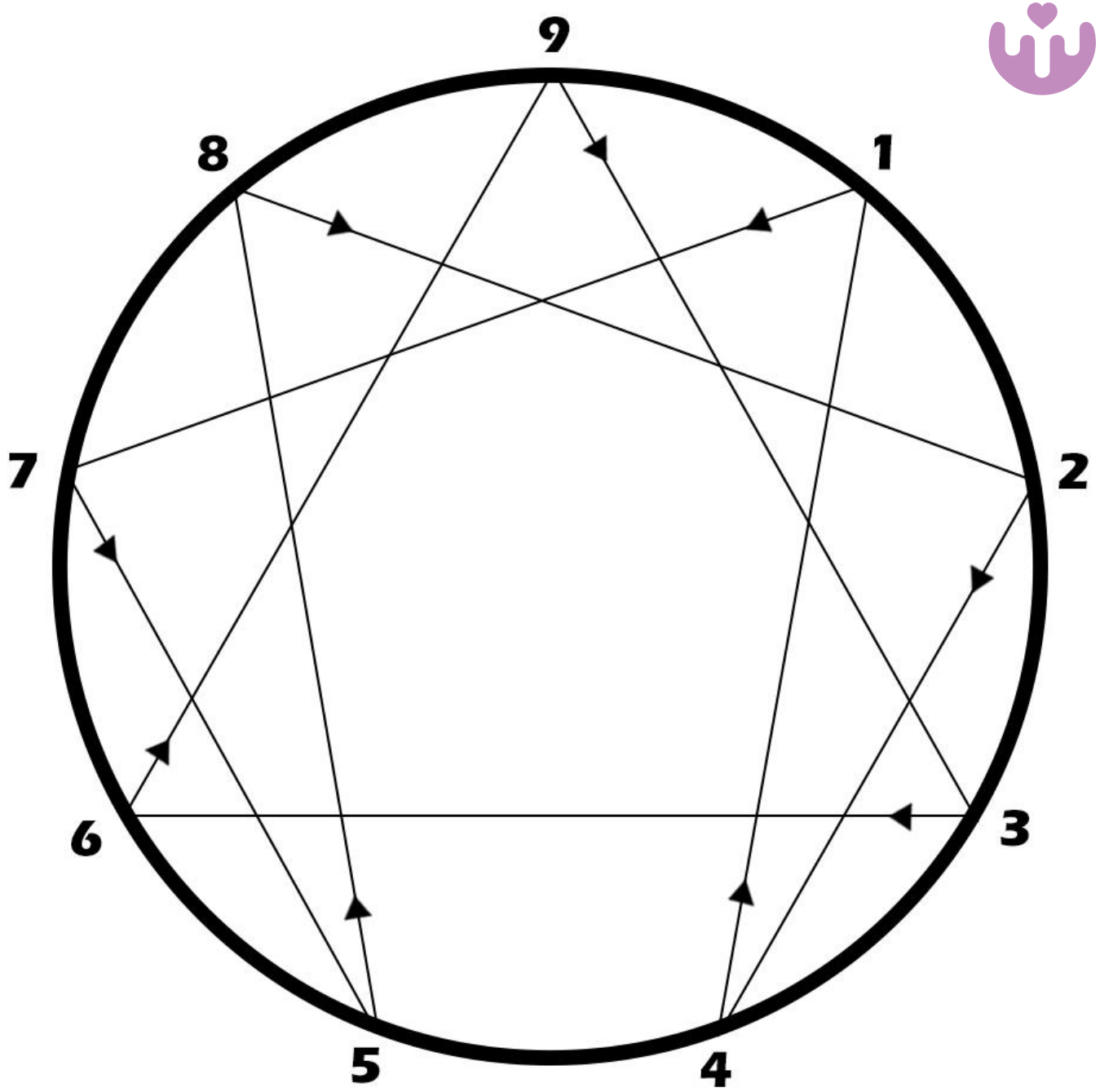
L'eneagrama facilita la comprensió de les diferents formes en què les persones actuen i pensen, cosa que pot millorar les relacions interpersonals.

L'eneagrama pot ajudar a identificar àrees de creixement i millora personal, promovent el benestar i el creixement personal.

L’Eneagrama és una eina psicològica que ens ajuda a prendre consciència del nostre Ego i que en cap cas és una ciència exacte. Està plena de matisos. És una guia per conèixer-nos i ajudar-nos a millorar els nostres resultats a la vida.

La paraula "eneagrama" prové del grec "ennea" (nou) i "gramma" (dibuix o figura). El símbol de l'eneagrama és una figura geomètrica de nou puntes que representa els nou tipus de personalitat i les interconnexions.

ENEAGRAMA



https://creartecoaching.com/eneagrama-que-es-y-para-que-sirve/

ORIGEN



SUFÍS

Origen

Misticisme

Pràctica

Transmissió oral



GEORGE GURDJIEFF

(Armenia)

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”

“Subtips”



DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON
(RISO-HUDSON)

Test Eneagrama

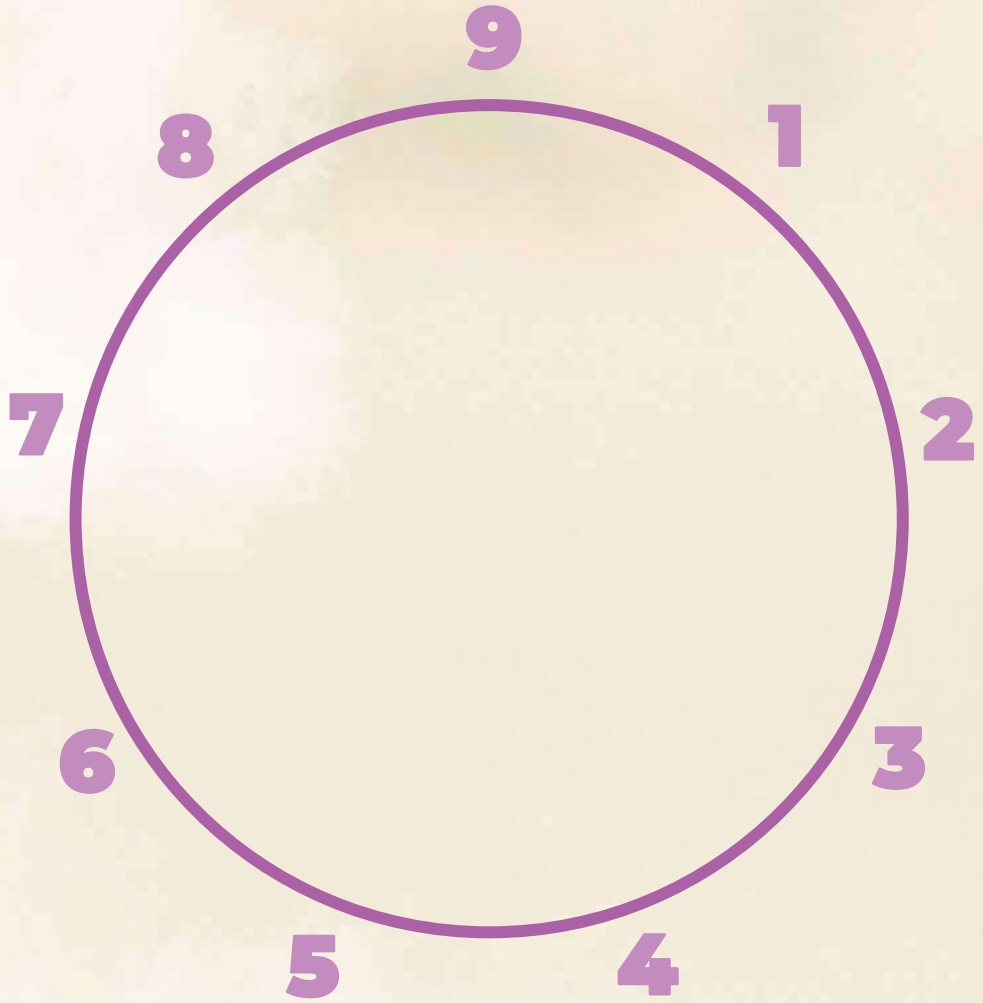
Taules Evolució

Direcció integració i desintegració

Ales

ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

Cada Eneatip representa una forma específica de pensar, sentir i actuar al món, caracteritzada per motivacions bàsiques, pors fonamentals i patrons de comportament.

Cada Eneatip representa una forma específica de pensar, sentir i actuar al món, caracteritzada per motivacions bàsiques, pors fonamentals i patrons de comportament.

9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

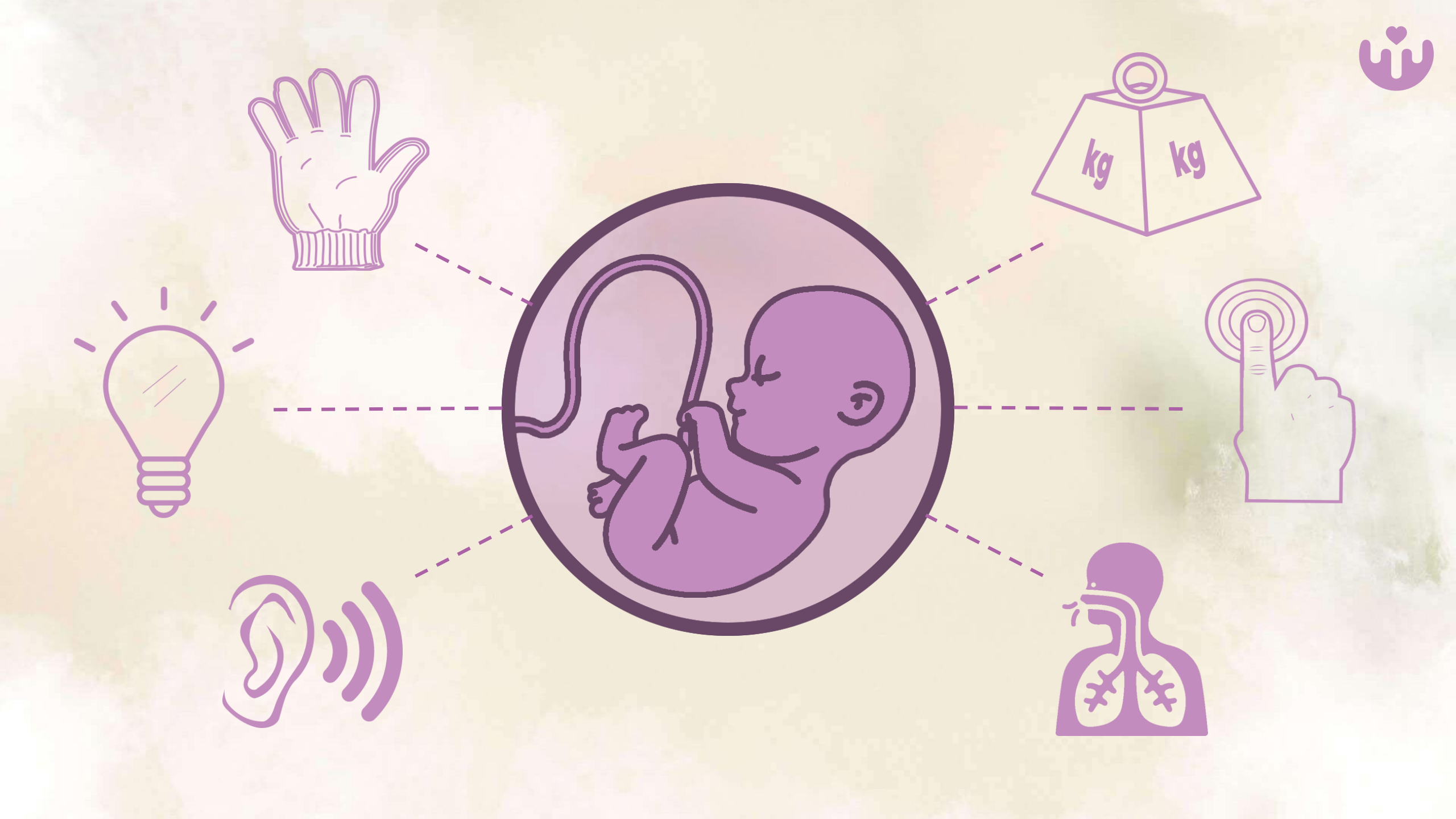
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?

Segons els LLINDARS, REACCIONS, TEMPERATURA (instint)


kg
kg



LA ZONA DE CONFORT



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





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

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

SISTEMA DE CREENCES

VALORS/PRINCIPIS

VALORS

UN CAS PRÀCTIC: “LA NOIA DEL PONT”

En una responsabilitat judicial els agreujants per una acusació s'estableix a partir dels següents criteris:

- *el nivell de consciència de qui comet el crim*
- *el nivell de consciència de la situació per part dels implicats*
- *el grau de vinculació amb la víctima.*

“El cas de la noia del pont” ens ha permès observar com desenvolupem els autèntics principis.
Els savis es posen d’acord perquè treballen sobre criteris observables, medibles i neutres.
Per valorar el principi de responsabilitat vers les meves accions cap als altres serà important que faci valoracions tenint en compte aquests criteris.

CONCLUSIÓ

RESPECTAR:

- POSAR-NOS EN LES SABATES DELS ALTRES
- L'ALTRE NO TÉ UNA MALA INTENCIÓ, TÉ UN EGO AMB LES SEVES NECESSITATS
- CADA PERSONA TÉ UNS CERCLES D'INFLUÈNCIA I UNES PREFERÈNCIES
- QUAN UNA PERSONA RESPECTA L'ALTRA ENCARA QUE NO REBI EL MATEIX RESPECTE A LA LLARGA ES GUANYA EL RESPECTE DEL GRUP

Reflexions sobre ***Valors i Principis***

Què és un valor i que és un principi?

Valors i Principis

1. *Valor: interpretació del Principi. Conté part de la informació. Mapa.*
2. *Principi: és la llei natural i verdadera que determina exactament el concepte que el sustenta . Conté tota la informació. Territori.*
3. *Quan ens apropem a l'autèntic principi els resultats són harmònics i afavoreixen el desenvolupament individual i la convivència pacífica.*

EL CASTELL INTERIOR

7 CAMINS

PER ARRIBAR A

L'AMOR



MAR SERRA

SET CAMINS PER ARRIBAR A L'AMOR

(per aprendre a estimar-nos i estimar els altres sense patir)

INDEX

1. EL PRINCIPI D'AMOR
2. ELS SET CAMINS, LES SET EINES
3. ACCEPTAR
4. ASSUMIR
5. AGRAIR
6. VALORAR
7. RESPECTAR
8. ACTUAR
9. ADAPTAR
10. REFLEXIONS PRÀCTIQUES
11. CONCLUSIONS

CONCEPTE DE CONSCIÈNCIA

QUÈ ÉS?

CONSCIENCIA/CONCIENCIA

MINI TEST ENEAGRAMA

MINI TEST ENEAGRAMA

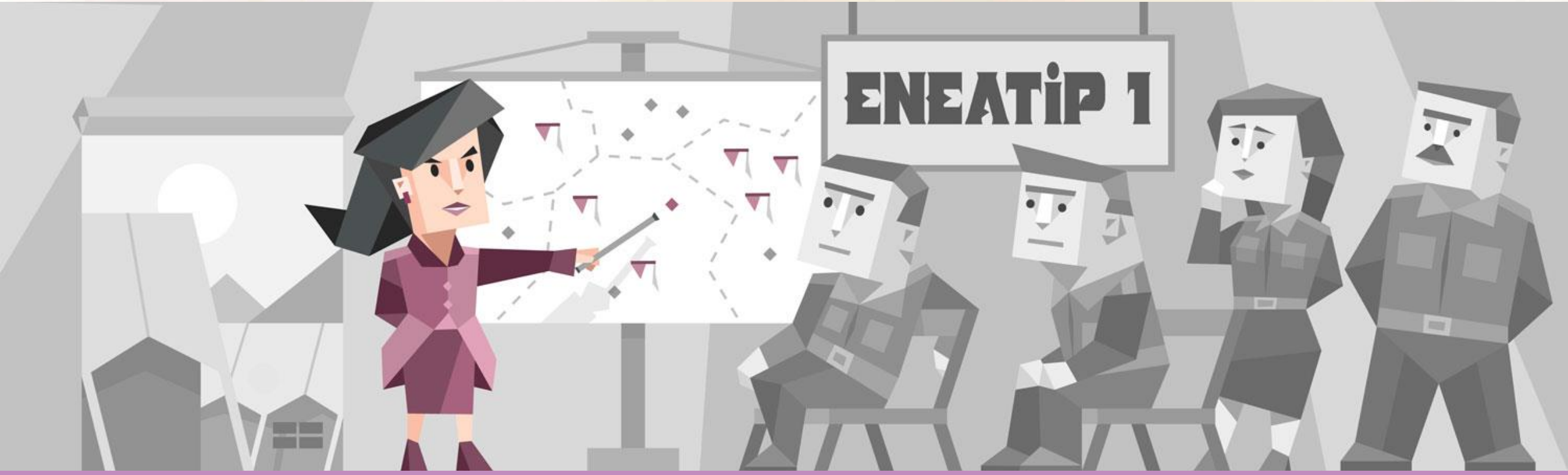
Puntua del 1 al 10

1. Em considero una persona exigent i no m'agrada cometre errors.
2. M'agrada ajudar a les altres persones i guanyar-me la seva confiança.
3. M'agrada aconseguir el que em proposo i que els altres reconeguin el meu esforç.
4. Sovint em sento diferent als altres i no em desagrada.
5. Intento aplicar la màxima lògica a les coses i no deixar-me portar pels sentiments.
6. Em preocupa equivocar-me al prendre una decisió i per això tinc dubtes.
7. M'agrada anar a llocs nous i conèixer gent que em faci sentir bé i divertir-me
8. En aquesta vida has d'actuar amb decisió perquè no et prenguin el pèl.
9. Evito el conflicte i m'adapto perquè no hi hagi problemes.

MINI TEST ENEAGRAMA

TEST ITA Riso-Hudson

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



El/La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

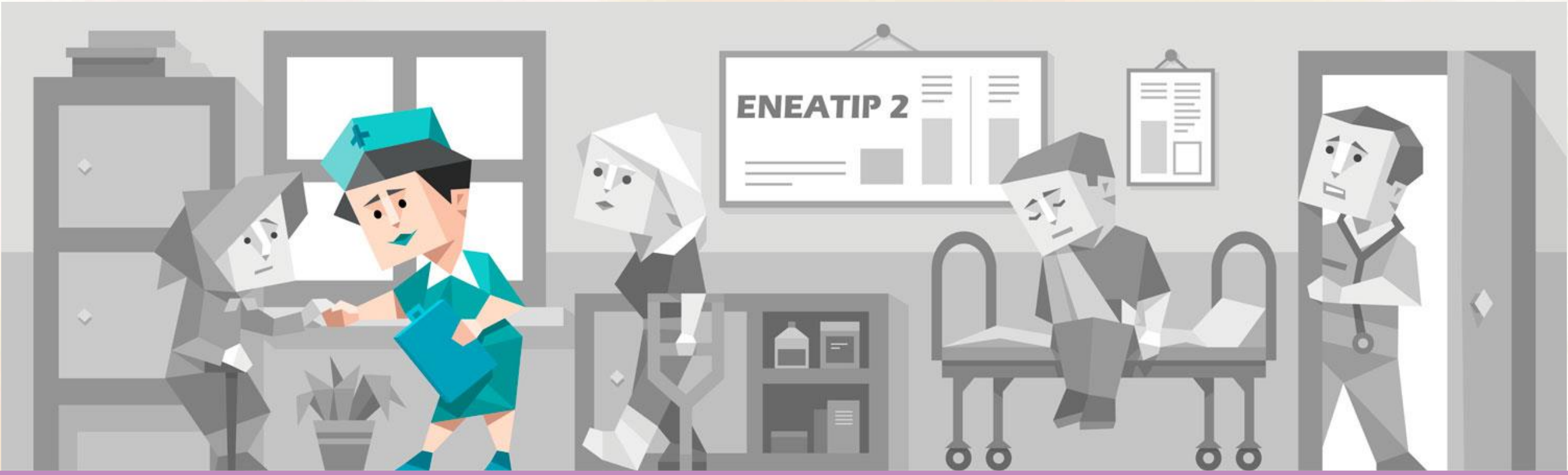
Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



L'AJUDADOR/A



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



El/LaTriomfador



ENEATIP 3

Ambiciosos / Competitius

Importància del “ser” i “fer”

Superficialitat / Materialistes

Tossuts

Amaguen el fracàs

Adaptables / Camaleònics

Treballadors (Workaholics)



L'Especial/L’artista



ENEATIP 4

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Controlar l'abandonament

Eines

Apartar-se, llàstima, drama



El/La investigadora/ L'Ermità



ENEATIP 5

Es “refugien” dels altres

Capacitats intel·lectuals

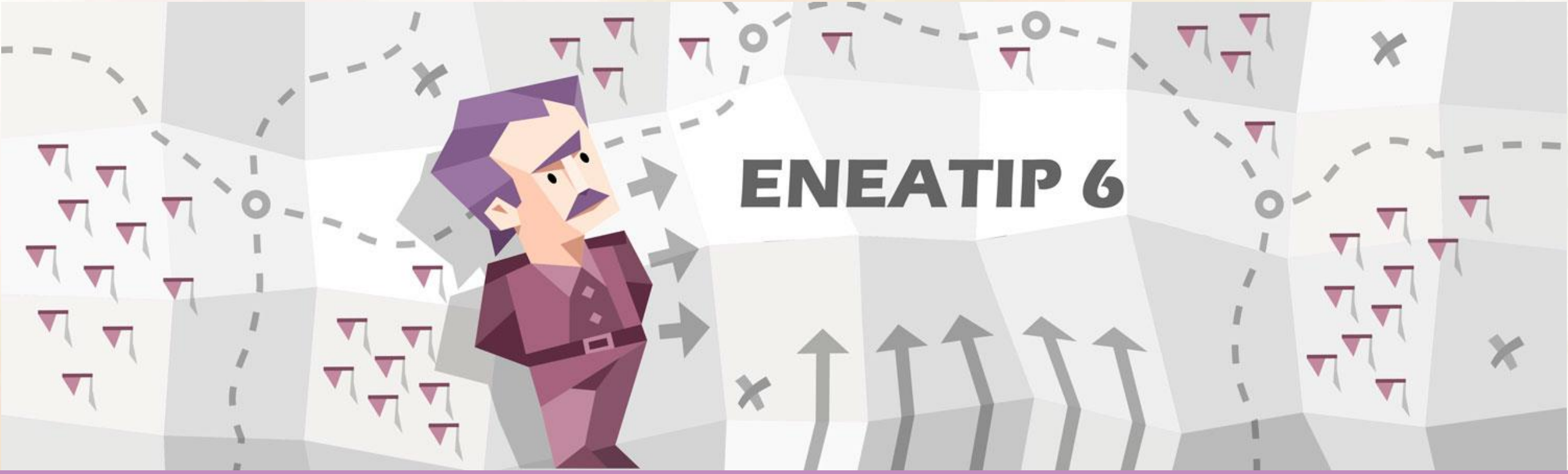
Desconnexió corporal

Racionals, lògics i cínics

Austers

Aprofundir / Investigar

Mai se senten prou preparats



“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Sempre dubten

Por a equivocar-se

S'esforcen per ser bons

Catastrofistes

Dependents emocionalment

Busquen la seguretat

Seguir les normes versus rebel·lar-se



L’Entusiaste



ENEATIP 7

Optimistes i alegres

Actius / Impulsius

Molta imaginació

Hedonistes

Dependents emocionalment

Fugen de les preocupacions

Poca capacitat de frustració



El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Dominants i enèrgics

Rebels

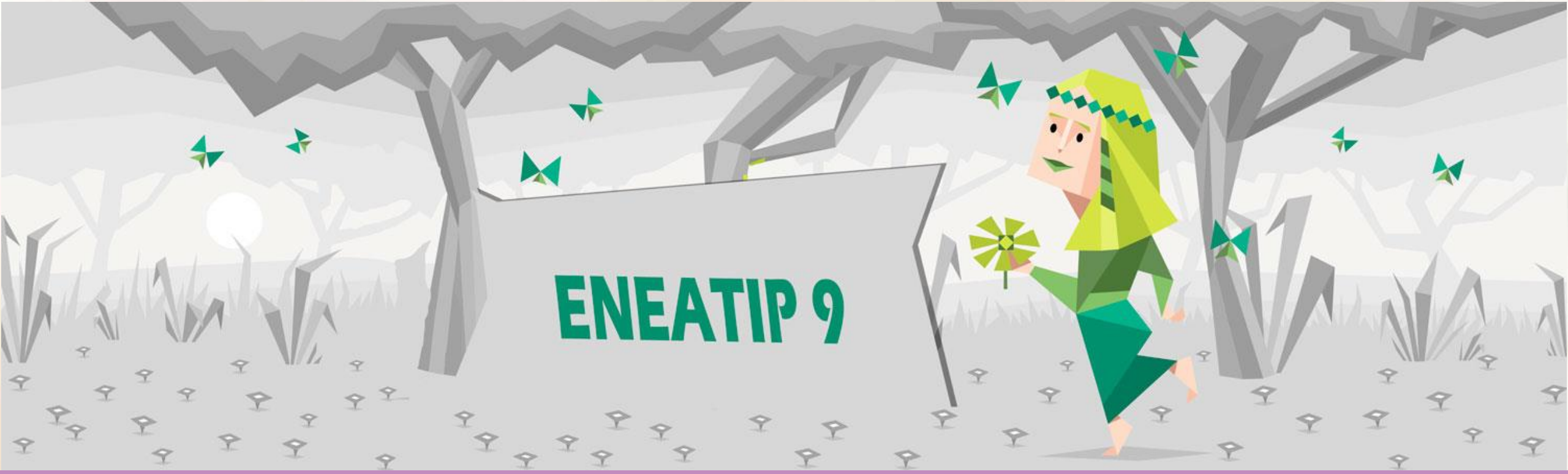
Els agrada el poder i manar

Còmodes en el conflicte

Protegeixen “als seus”

Instints intensificats (menjar, sexe...)

Treuen als altres de la zona de confort



El/La Mediadora (Pacifista)



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

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat