ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 2

PROPÒSIT DEL CURS

A través de l'eina psicològica de l'Eneagrama, aprendre a relacionar-me 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



PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

PERSONALITAT

GENÈTICA: TEMPERAMENT

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

PERSONALITAT

CONSTRUIDA:
Traumes + Sistema de creences (VALORS)

Conscients/ inconscients

PERSONALITAT

TEMPERAMENT DISFUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES LIMITANT= EGO

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

TEMPERAMENT FUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES VERDADER= SER

A LA PERSONALITAT FUNCIONAL L'ENOMENEM: SER

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

SISTEMA DE CREENCES

VALORS/PRINCIPIS (CONSIÈNCIA)

VALORS

“El cas de la noia del pont” ens ha permès observar com desenvolupem els autèntics principis.

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

CONSCIECIA: donar-se compte, percebre, observar, notar, sentir física, emocional i mentalment els estímuls o les situacions. Sense la "consciencia" no es pot desenvolupar la "conciencia".

CONCIENCIA: informació sobre els autèntics principis que permeten experimentar l'autèntica felicitat.

RESULTATS INTERNS QUE MANIFESTA LA PERSONA FELIÇ:

1. Alegria i felicitat en independència del que fan o diuen els altres

2. Estat de pau invulnerable i cap reacció vers cap situació

3. Motivació, capacitat d'entregar-se i aportar al món

RESULTATS EXTERNS QUE MANIFESTA LA PERSONA FELIÇ:

Què és l'Eneagrama?

. L’Eneagrama és un sistema de classificació de la personalitat

. Identifica nou tipus de personalitat

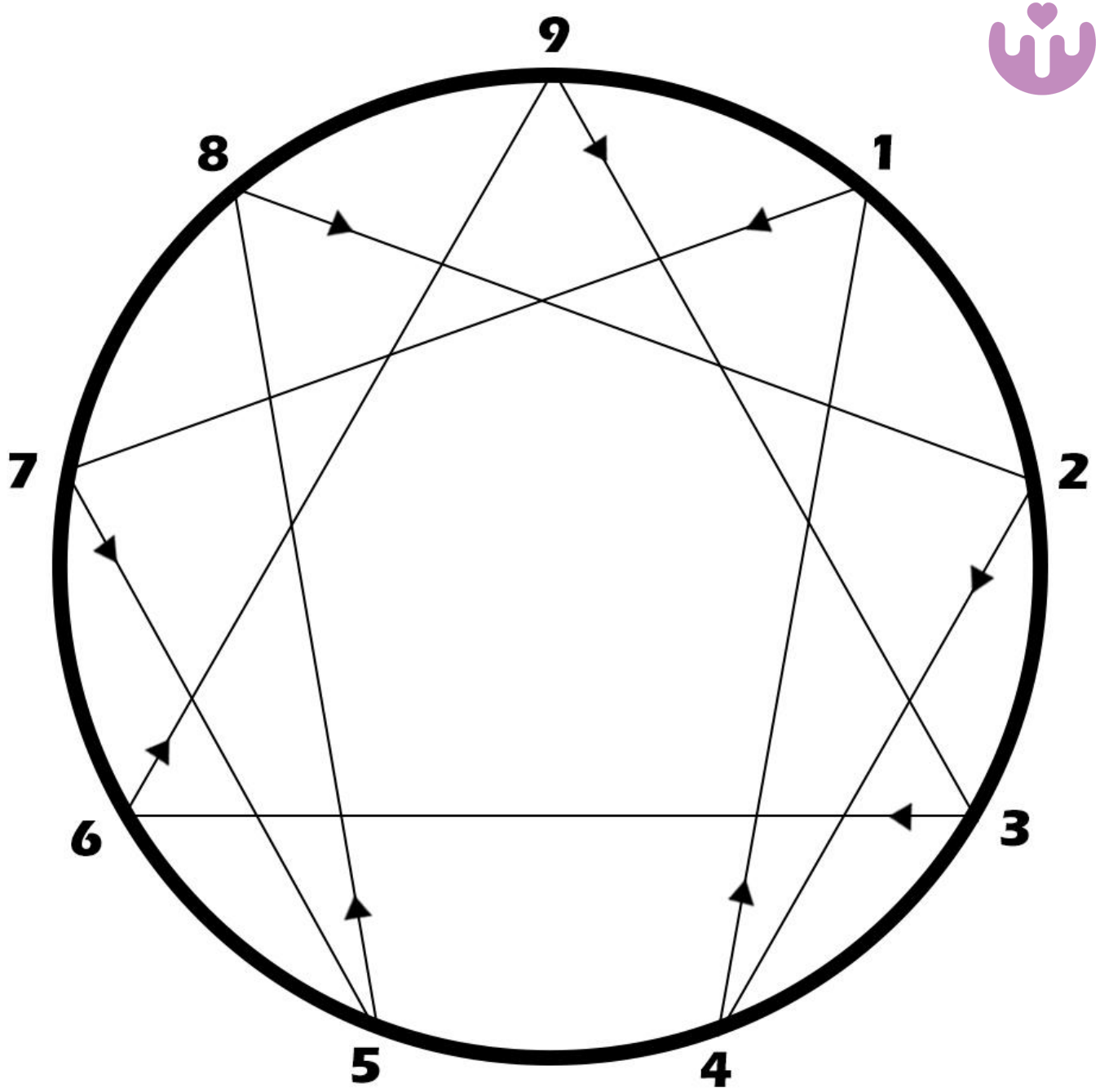
. Pot millorar les relacions interpersonals

. Ens ajuda a prendre consciència del nostre Ego

. En cap cas és una ciència exacte

. Pot ajudar a millorar els nostres resultats a la vida

ENEAGRAMA



9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**

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.

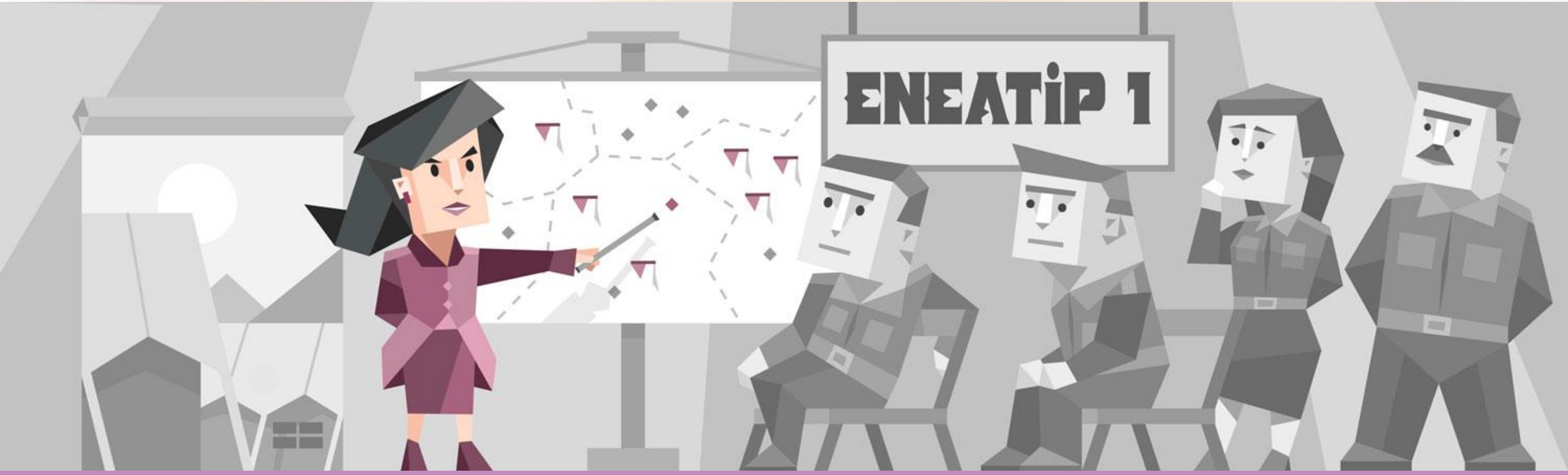
MINI TEST ENEAGRAMA

TEST ITA Riso-Hudson

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

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Idealista

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa mental

Manca adaptació



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



Fòbic



Contrafòbic

Resposta de lluita de fugida

Eviten l'element de conflicte

Busquen seguretat i protecció

Fòbic

Resposta de lluita d'atac

Desafien l'element de conflicte

Busquen autonomia i independència

Contrafòbic



Exemple:
https://www.youtube.com/watch?v=YX6kTfO8I-4



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



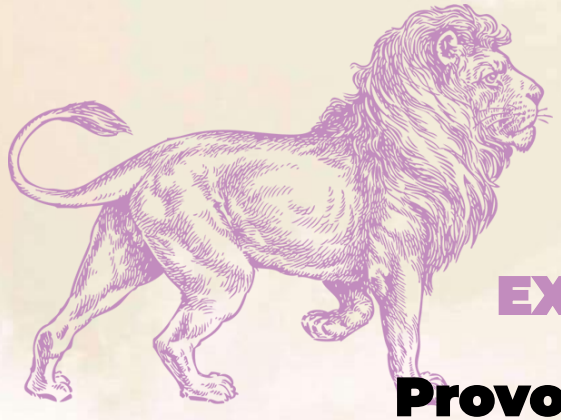
- Bloqueja les emocions
- Activa l'autocontrol
- Emocions amb "retard"
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Racionalitza les emocions

ENEATIP 1



ZONA DE CONFORT

Control i rutines



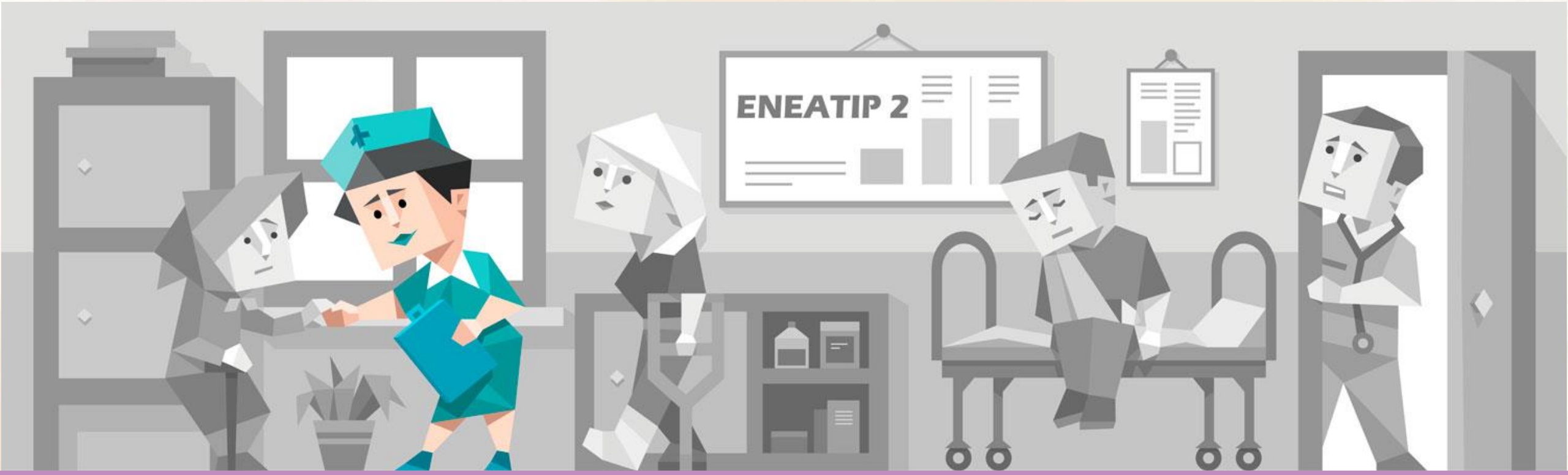
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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

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



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



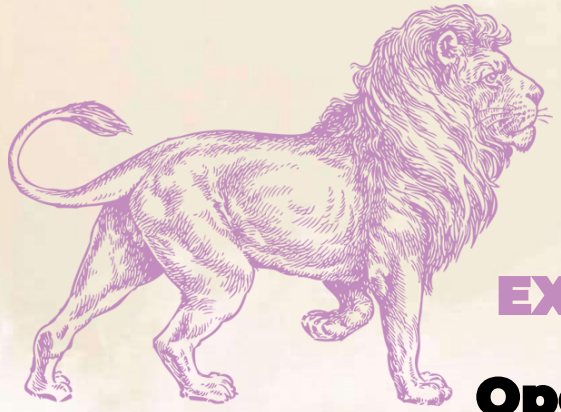
- Exalta les emocions
- Les trasllada al camp relacional
- Tendència a sentir-se dolgut/da
- Interès en emocions humanes
- Rebutja emocions que fereixin l'orgull
- Alta resiliència emocional

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

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



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



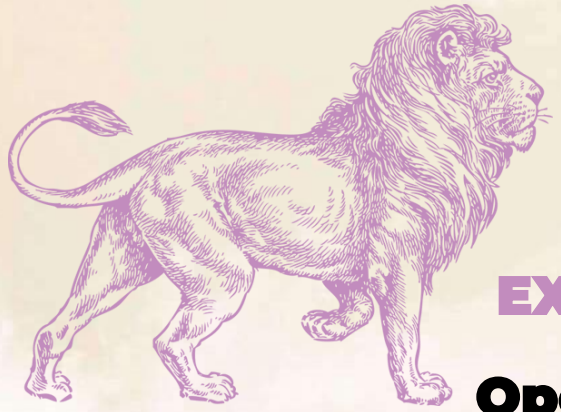
- Refreda les emocions
- Activa l'autocontrol
- Emocions soterrades (enveja)
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Manipulació d'emocions
- Racionalitza les emocions

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

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



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



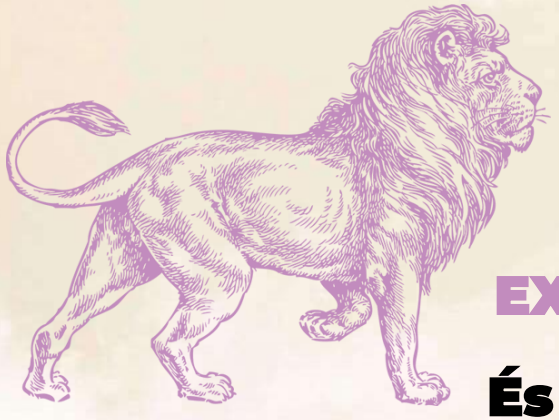
- Exalta les emocions
- Fa una muntanya d'un gra de sorra
- Necessita emocions intenses
- Necessita veure emocions en els altres
- Transforma les idees en emocions

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. És 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

S’estressa si...

“Necessita o el necessiten”



ENEATIP 5

Personatges ficticis



Sheldon Cooper
(The Big Bang Theory)



Elliot
(Mr. Robot)



Dr. House
(House)

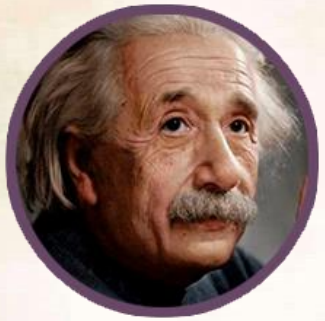


Sherlock
Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



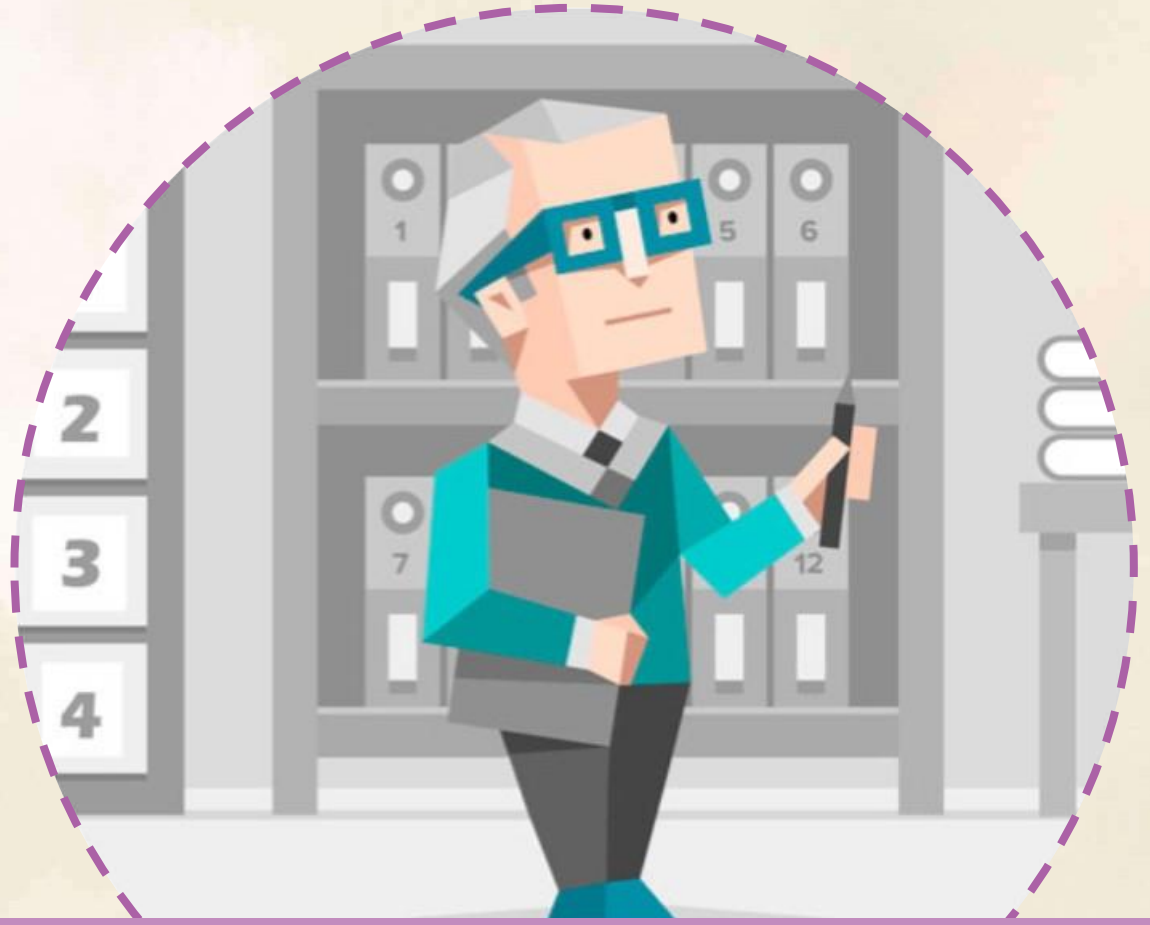
Agatha Christie



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



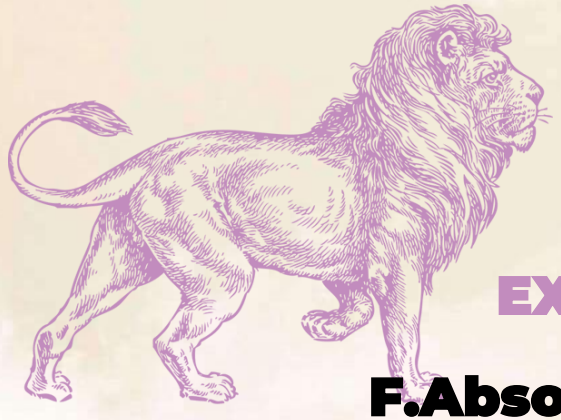
- Creu no tenir emocions
- Activa l'autocontrol
- Somatitza les emocions
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Racionalitza les emocions fins anular-les

ENEATIP 5



ZONA DE CONFORT

Ment racional



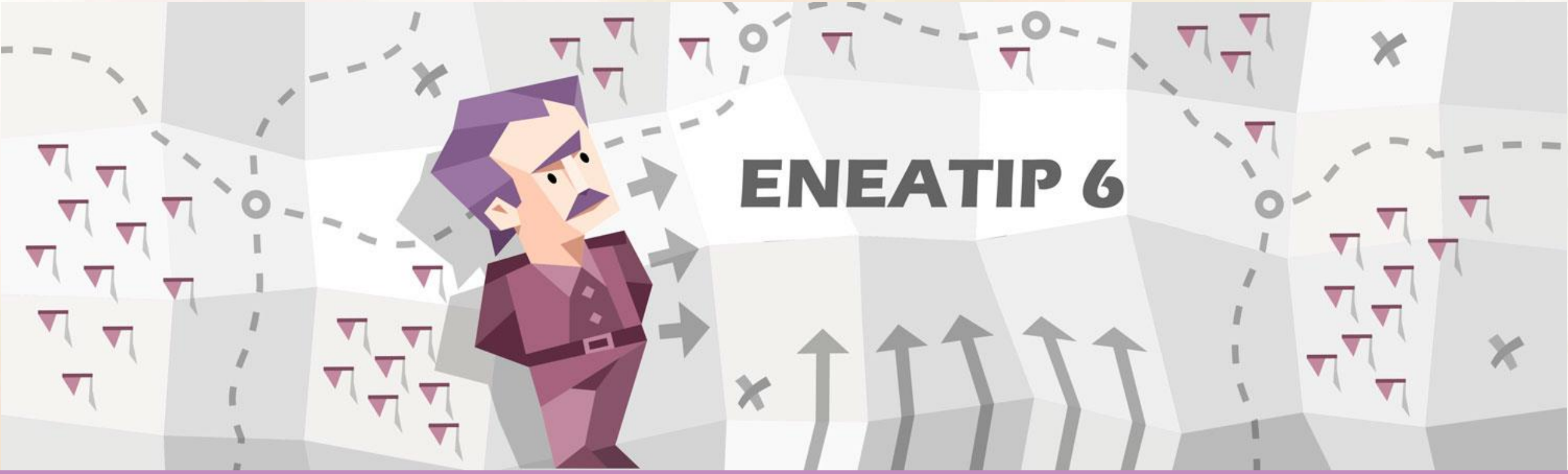
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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

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



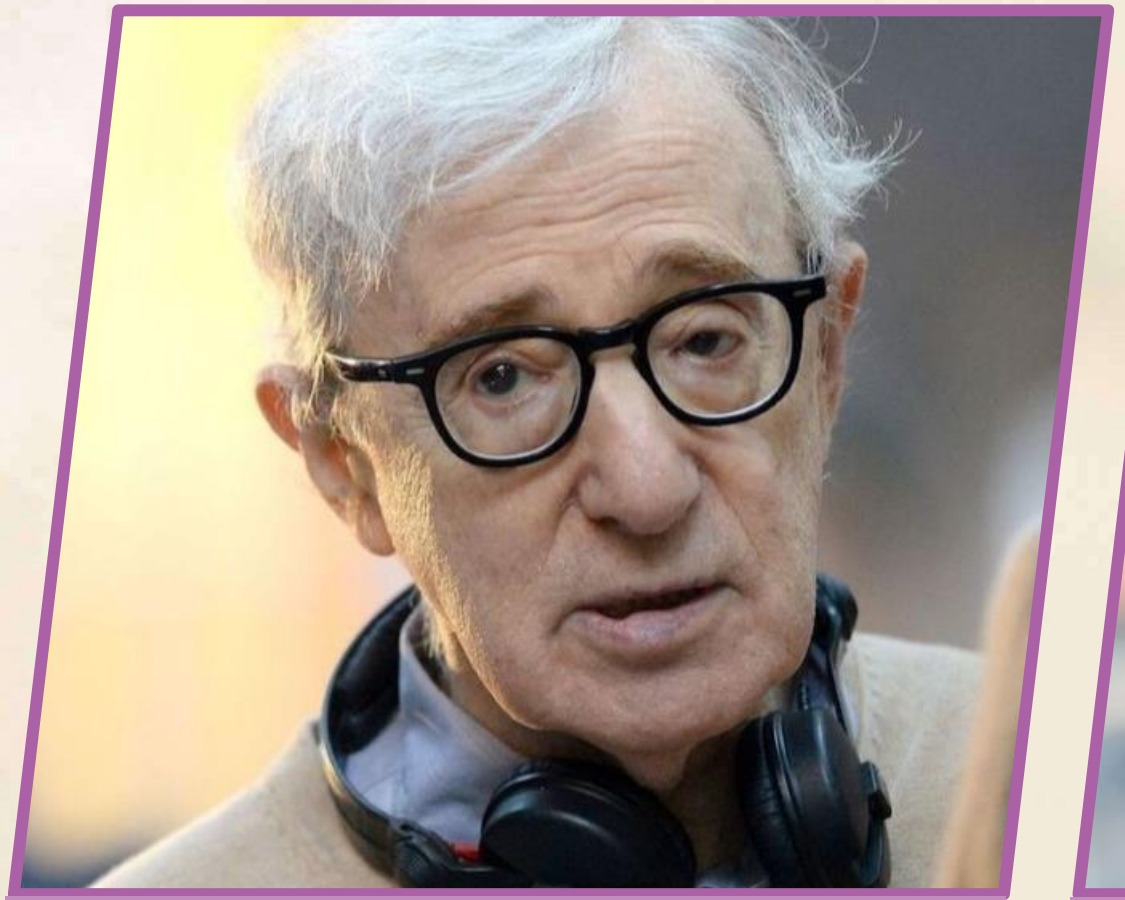
Scarlett Johansson



Mel Gibson



Jennifer Aniston



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



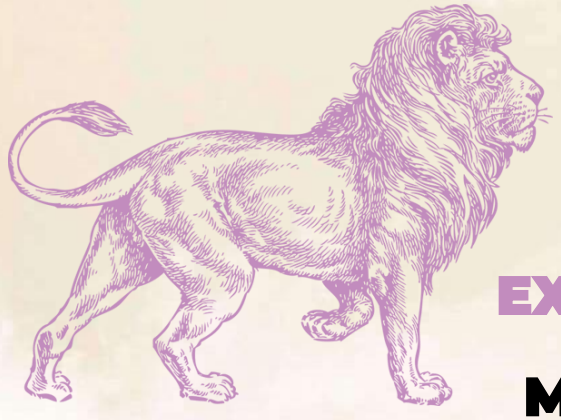
- Bloqueja les emocions
- Activa l'autocontrol
- Es refugia en les rutines i certeses
- Dosifica la tensió acumulada
- Busca respostes contundents

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

S’estressa si...

“Pateix”



ENEATIP 7

Personatges ficticis



Peter Pan



Jack Dawson
(Titanic)



Spider-Man



Homer Simpson
(Los Simpson)

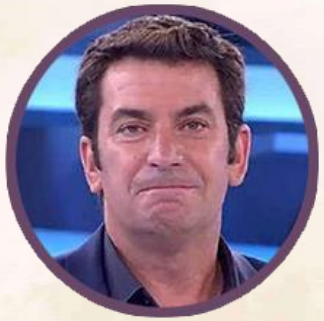


ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



Jim Carrey



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



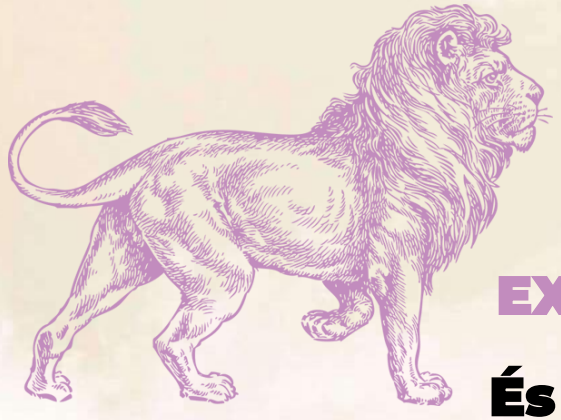
- Evita el patiment
- Es refugia en el plaer i l'activitat
- Va tirant endavant sense pensar
- Persegueix emocions agradables
- Necessitat de compartir

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

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



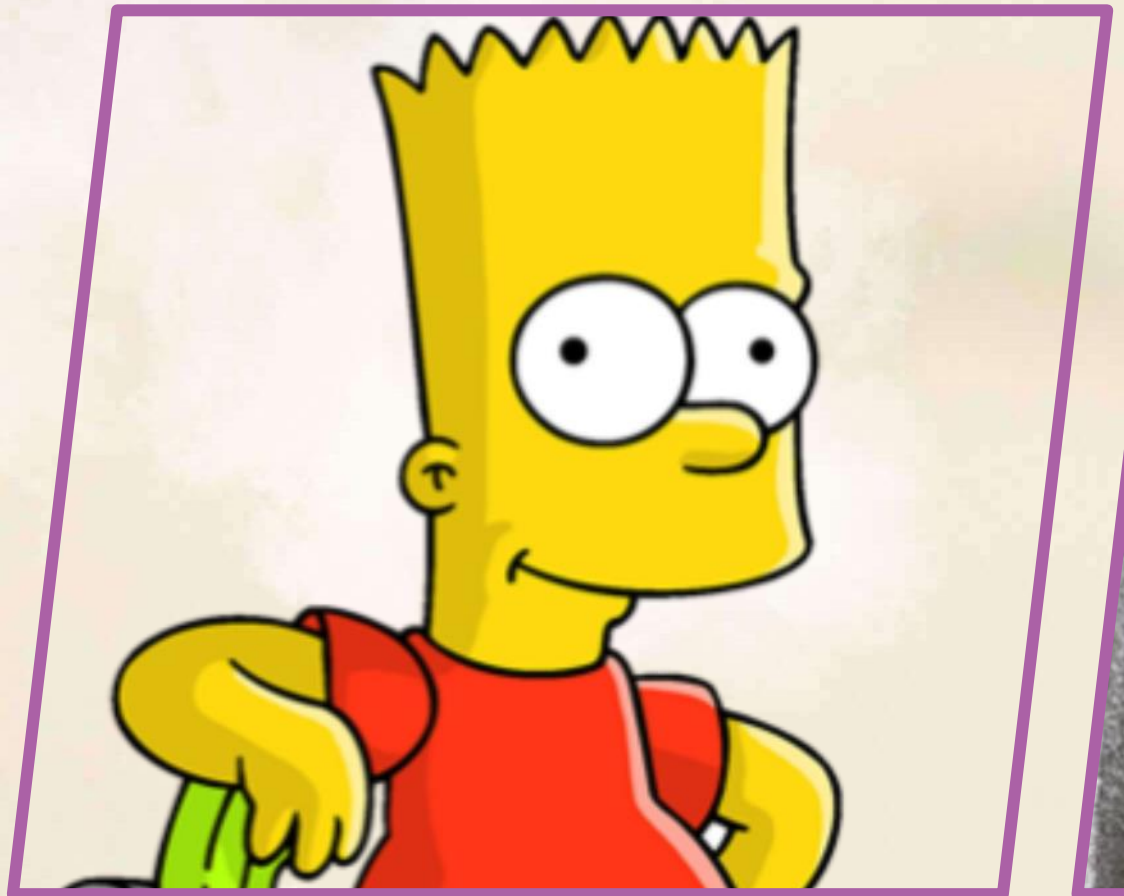
Harrison Ford



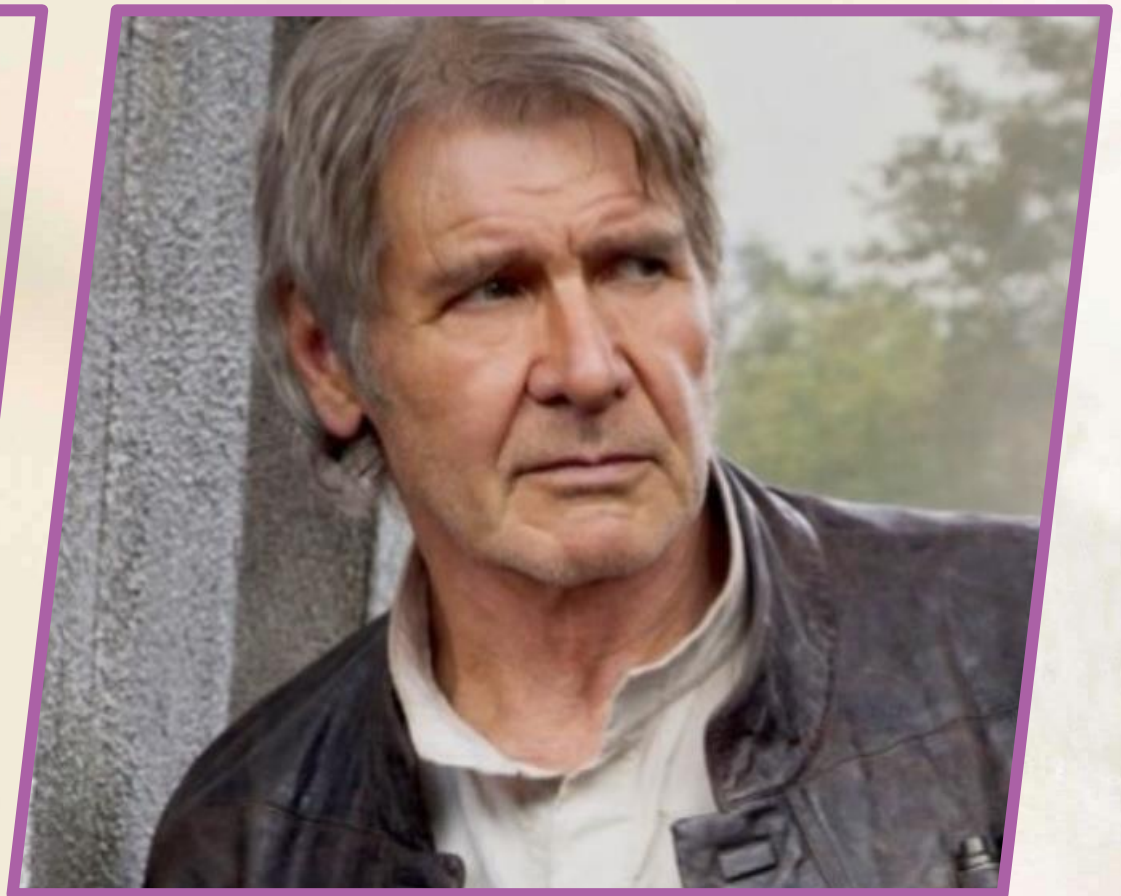
Donald Trump



Madonna



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



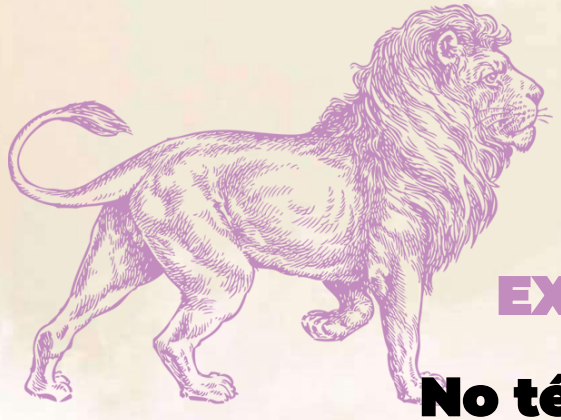
- Emocions viscerals
- Necessita validar la dominància
- Tendència perseguidora
- Amaga el patiment
- Passa pàgina i no mira enrere
- Deprecia l'emotivitat

ENEATIP 8



ZONA DE CONFORT

Domini



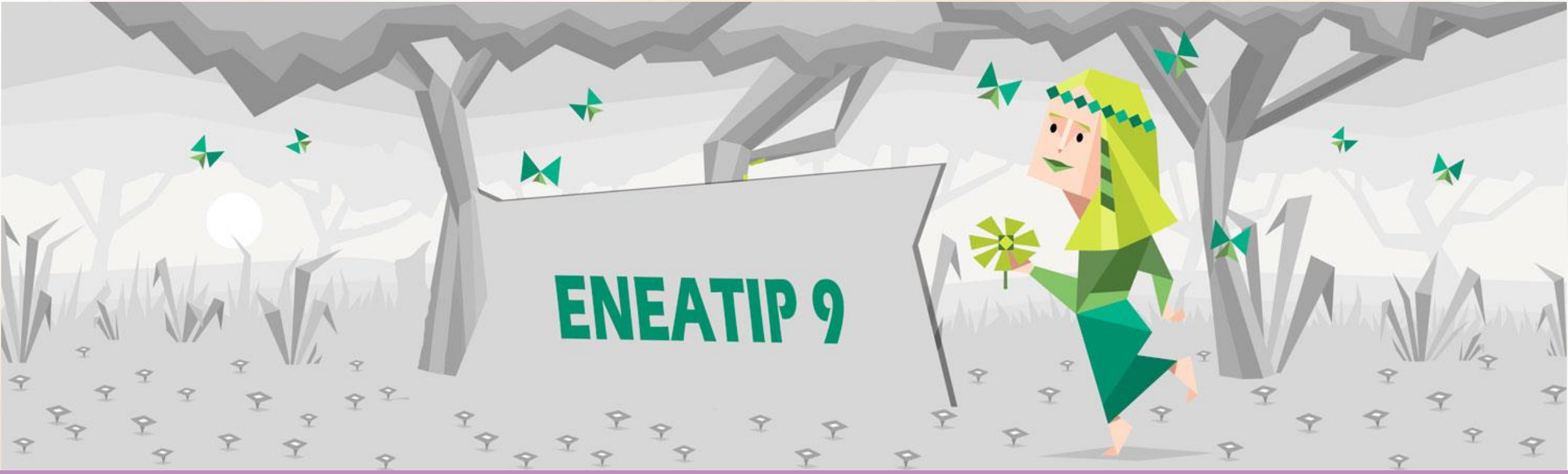
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



ENEATIP 9

Personatges ficticis



Bridget Jones



Chandler Bing *(Friends)*



Sancho Panza



Walter White *(Breaking Bad)*

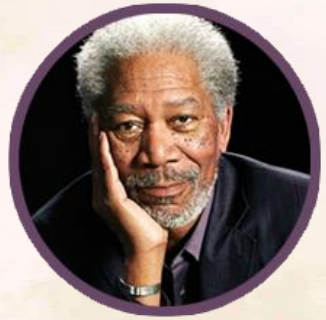


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



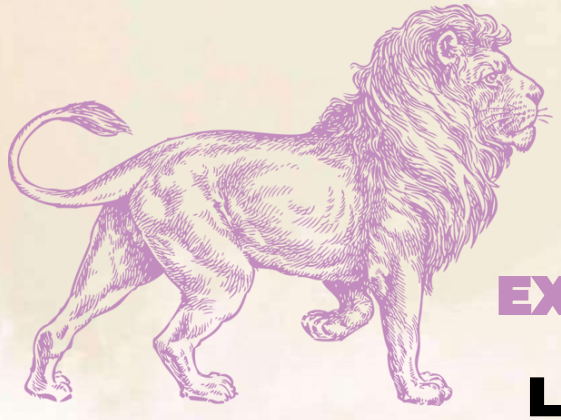
- No vol sentir emocions
- Minimitza les situacions
- Parasita emocions d'altres
- Somatitza les emocions
- No veu "el dol"
- Es paralitza

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 ©

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