ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 3

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

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)

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



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)

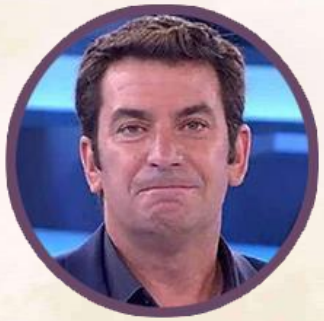


ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



Jim Carrey



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



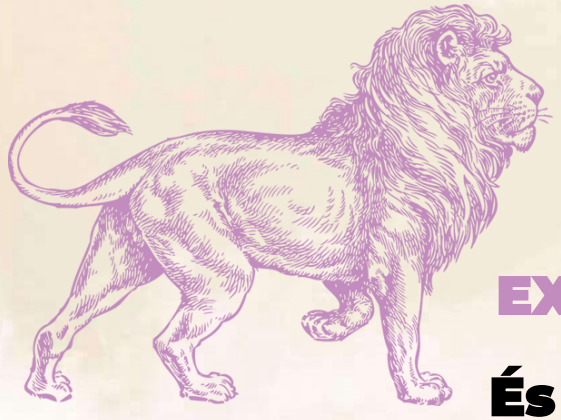
- Evita el patiment
- Es refugia en el plaer i l'activitat
- Va tirant endavant sense pensar
- Persegueix emocions agradables
- Necessitat de compartir

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



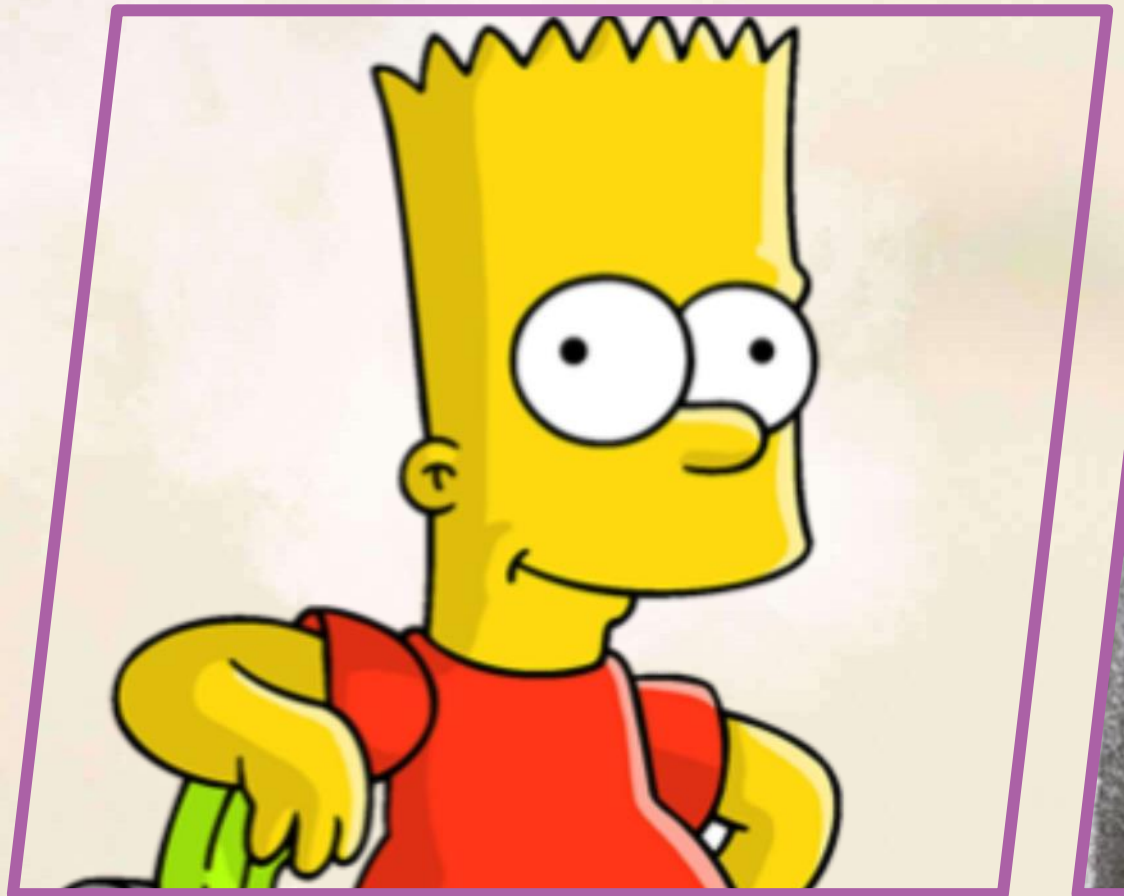
Harrison Ford



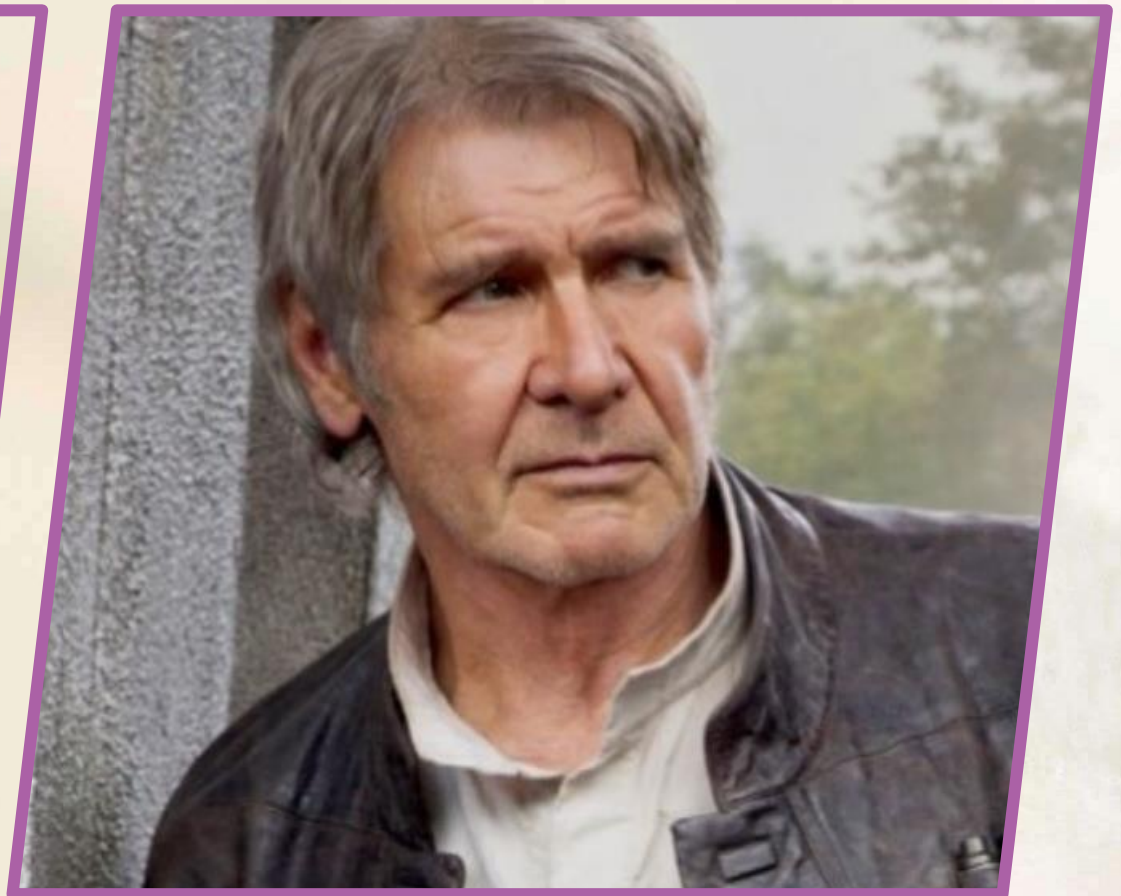
Donald Trump



Madonna



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



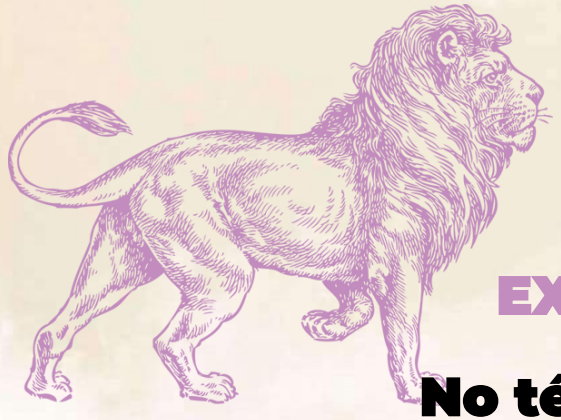
- Emocions viscerals
- Necessita validar la dominància
- Tendència perseguidora
- Amaga el patiment
- Passa pàgina i no mira enrere
- Deprecia l'emotivitat

ENEATIP 8



ZONA DE CONFORT

Domini



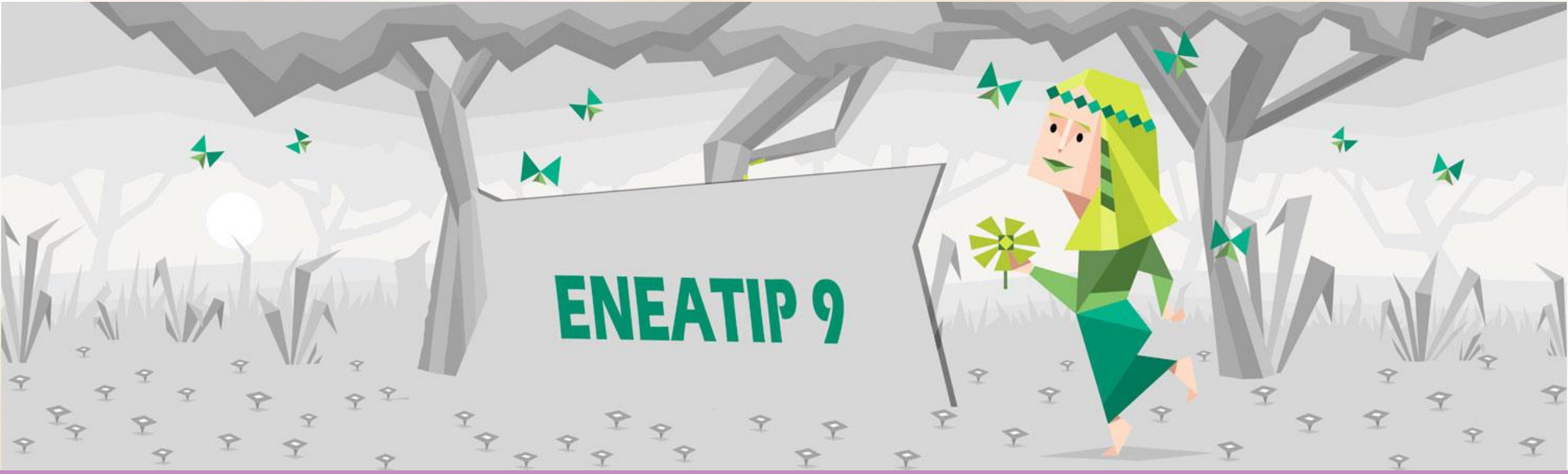
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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)*

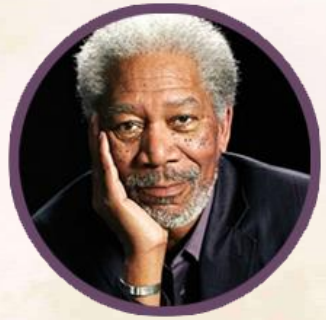


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



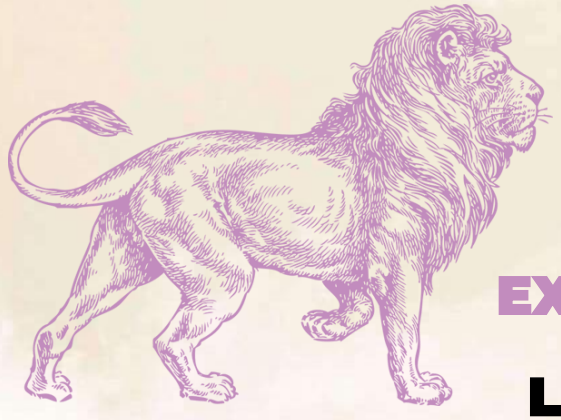
- No vol sentir emocions
- Minimitza les situacions
- Parasita emocions d'altres
- Somatitza les emocions
- No veu "el dol"
- Es paralitza

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.

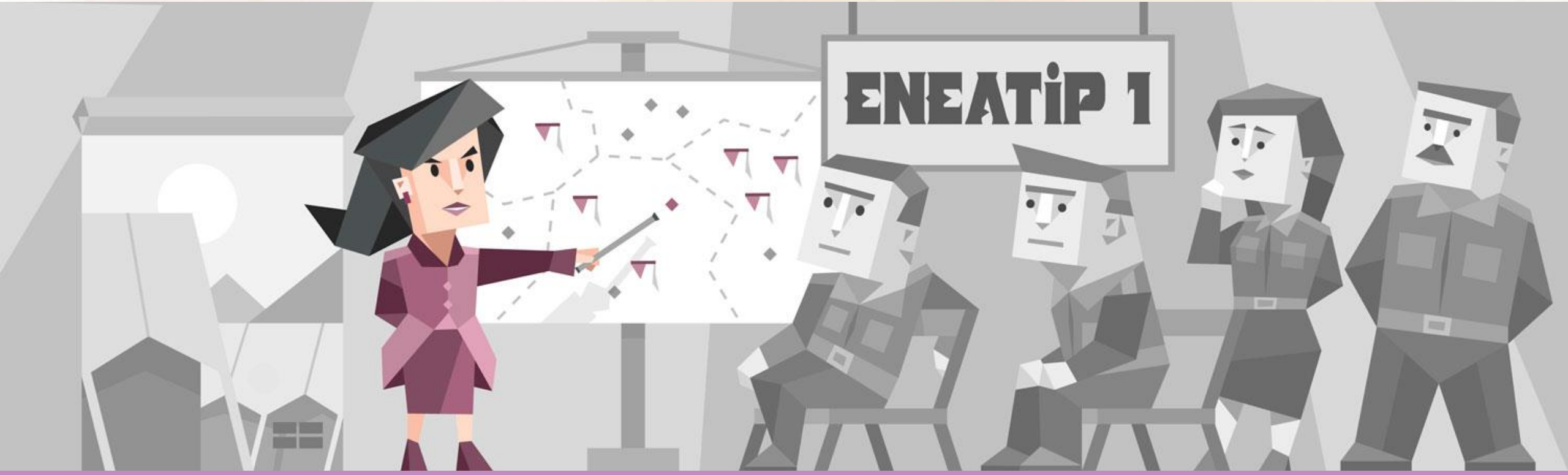









Getty Images ©



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”

Exemples vídeos Eneatips

Exemple Eneatip 1:

https://www.youtube.com/watch?v=YX6kTf08l-4

Exemple Eneatip 2:

https://www.youtube.com/watch?v=ANjqdQ3DnK4

Exemple Eneatip 3:

https://www.youtube.com/watch?v=Ftj76StIbaw&list=PLGUMCUjDvZ0CCY5VwELDVdENgN0-vRwM_&index=5

Exemple Eneatip 4:

https://www.youtube.com/watch?v=rxJTq8FpAAs

Exemple Eneatip 5:

https://www.youtube.com/watch?v=W627Nb8l1Dc&list=PLGUMCUjDvZ0AfoF3X1c0_vBR30i6ddydY&index=4

Exemple Eneatip 6:

https://www.youtube.com/watch?v=cnqVW27UAos&list=PLGUMCUjDvZ0DMVGQPlEAQ8j_Phz0JD_6e&index=13

Exemple Eneatip 7:

https://www.youtube.com/watch?v=ENpyWpPd0gw

Exemple Eneatip 8:

https://www.youtube.com/watch?v=-6hteozl_to

Exemple Eneatip 9:

https://www.youtube.com/watch?v=pXIJIHCXIrE&list=PLGUMCUjDvZ0DgdE7huwmchLI90uuE1WKs

LA FERIDA DE NAIXEMENT

La primera interpretació que fem al néixer que potencia el desenvolupament del nostre Eneatip



Sentir-se
atacats

- E8
- E1
- E3

Sentir-se
rebutjats

- E2
- E6
- E7

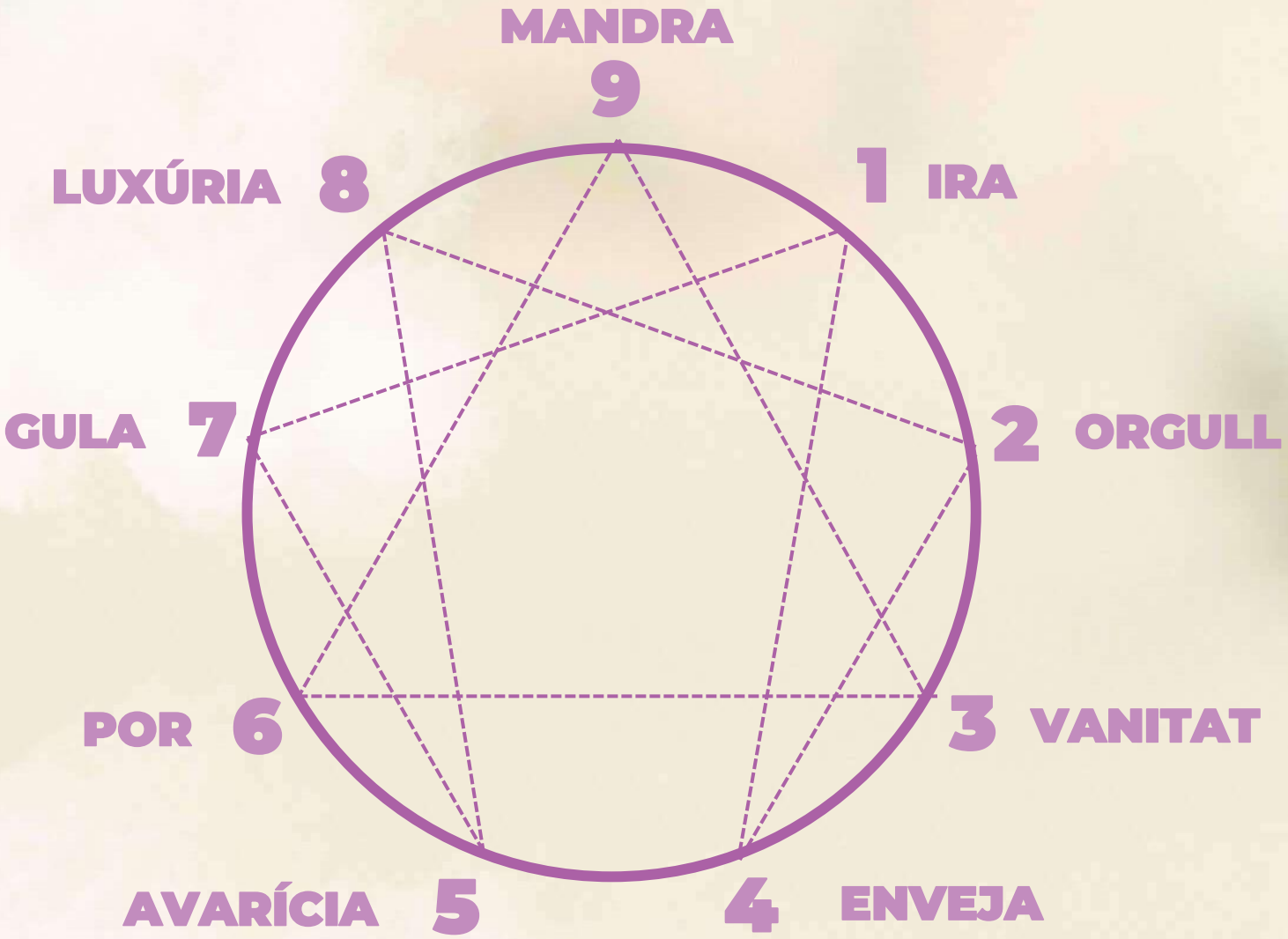
Sentir-se
abandonats

- E5
- E4
- E9

LA FERIDA DE NAIXEMENT

Necessitem retrobar el nostre NEN INTERIOR i ajudar-lo a re-interpretar la realitat.

“PECATS”


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

PASSIONS TRANSFORMACIÓ

Tipus 1 – ira/serenitat.
Tipus 2 – orgull/humilitat.
Tipus 3 – engany/autenticitat.
Tipus 4 – enveja / equanimitat.
Tipus 5 – avarícia / desaferrament (generositat)
Tipus 6 – por/valentia.
Tipus 7 – gula/sobrietat.
Tipus 8 – luxúria / magnanimitat.
Tipus 9- Mandra/ Diligència

PASSIONS TRANSFORMACIÓ

HÀBITS I MECANISMES DE DEFENSA QUE ENS DIFICULTEN ARRIBAR AL SER

IRA ressentiment, insatisfacció amb ells i el món.

ORGULL, supèrbia incapacitat de reconèixer les pròpies necessitats.

VANITAT o falsedat de donar-se més vàlua de la necessària.

ENVEJA desig de tenir el que tenen els altres i que ells no reconeixen tenir.

AVARÍCIA s'aferren als seus recursos i redueixen les necessitats.

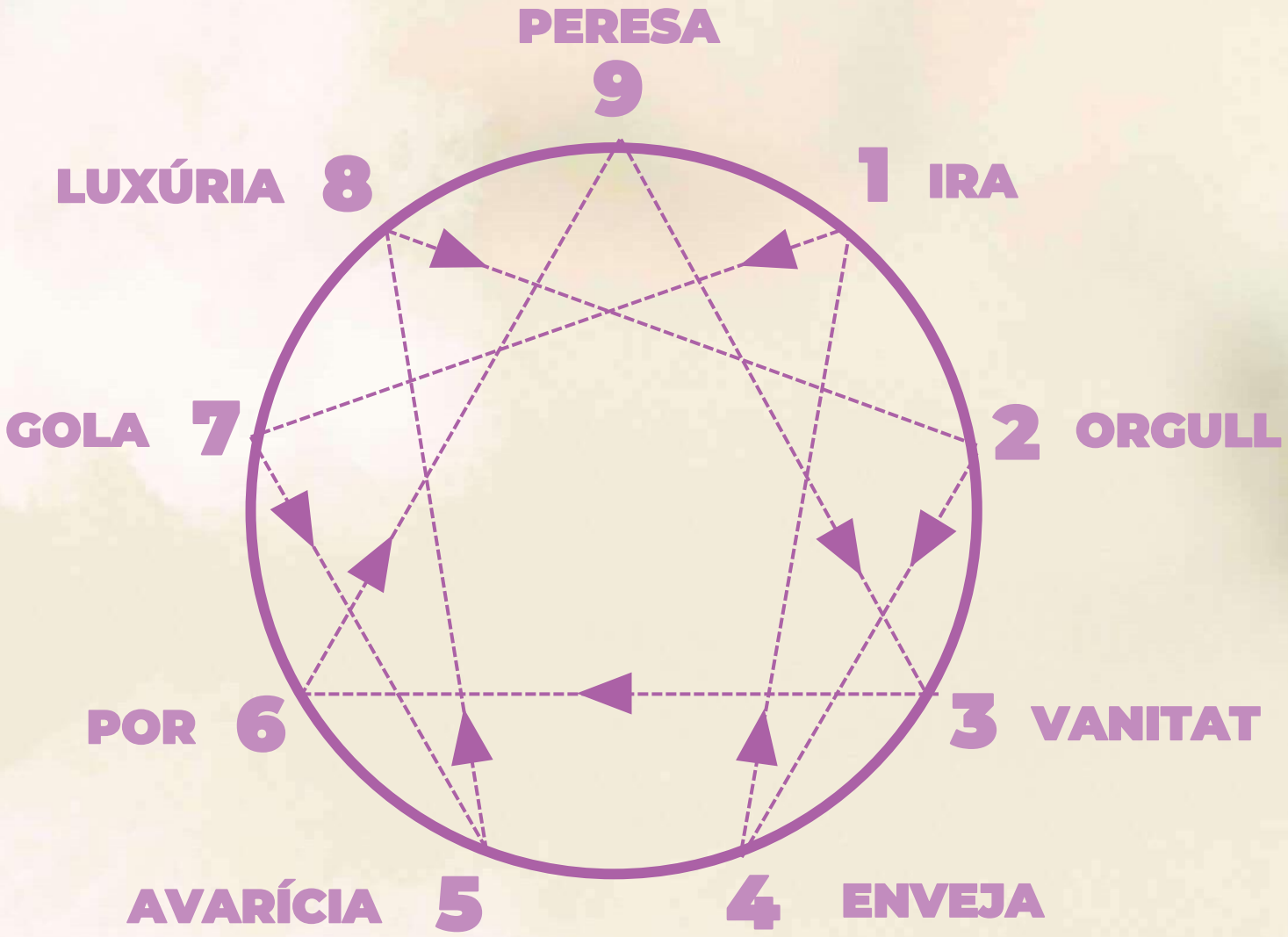
COVARDIA temen ansiosament el que pot o no passar i es preocupen.

GOLA desig insaciable d'omplir-se d'experiències i mai tenen suficient.

LUXÚRIA desig de dominància i imposició de la seva grandesa.

MANDRA per afrontar els conflictes i dificultats de la vida.

DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ



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