ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 2

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

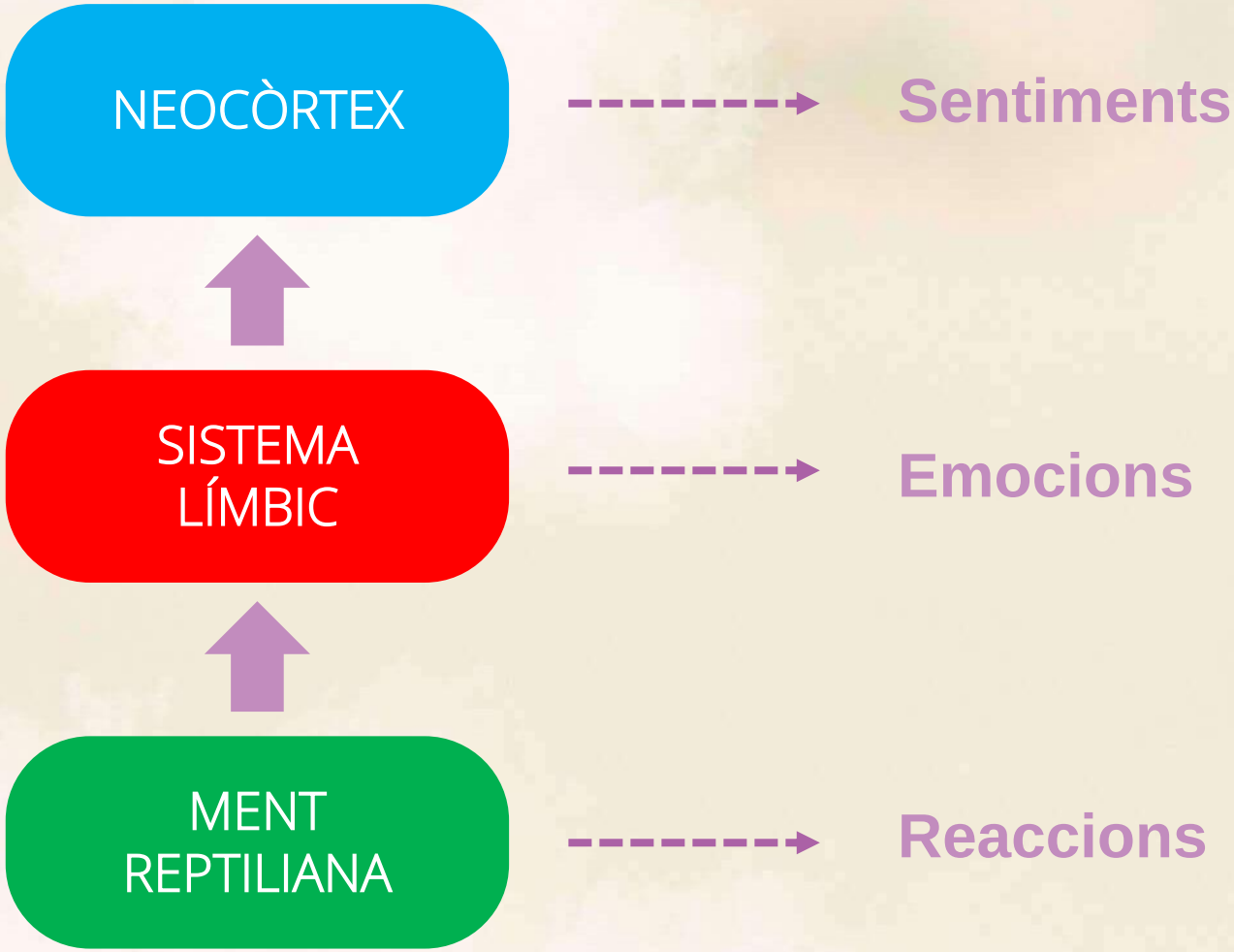
BASES EMOCIONALS

ENEAGRAMA

El context físic de la

GESTIÓ EMOCIONAL

El context físic de les emocions



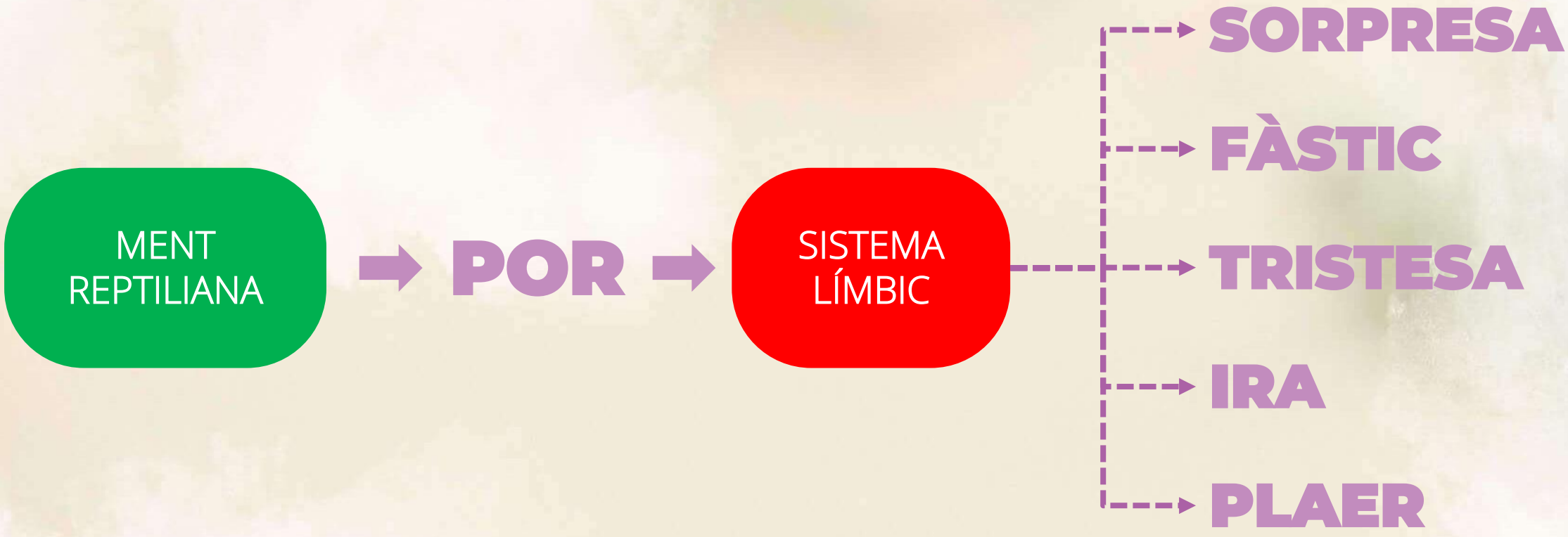
Què són les emocions?

El context físic de les emocions

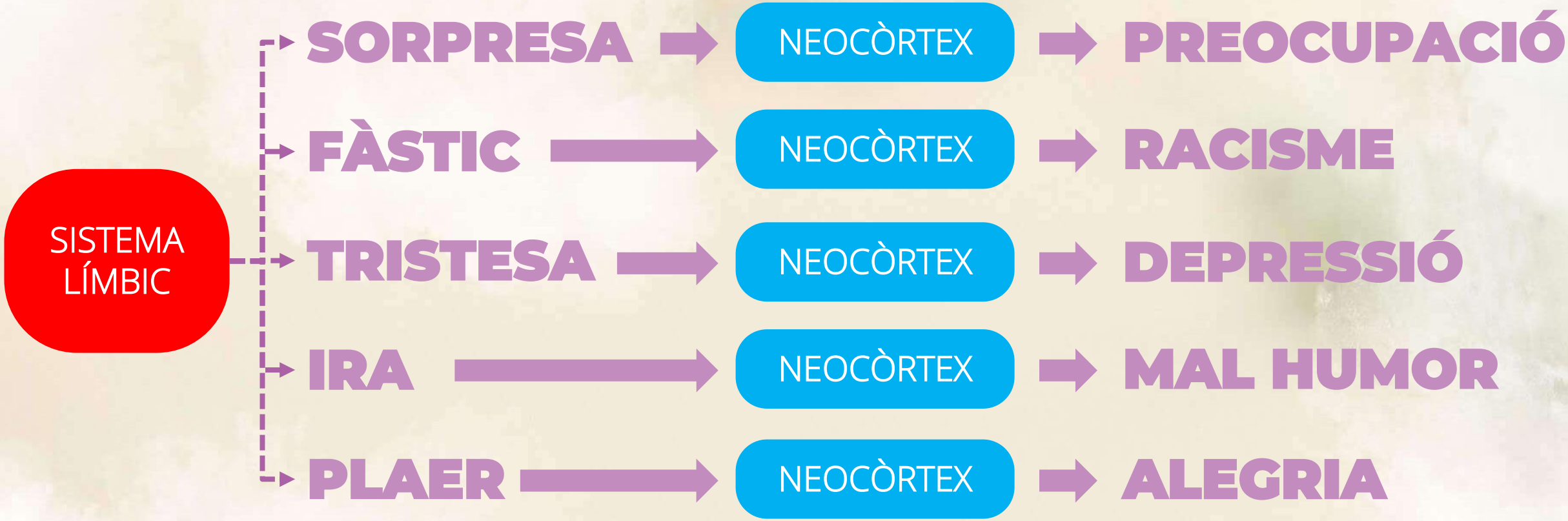


Quines emocions hi ha?

El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Què és la POR?

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

· 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 funcional o disfuncional

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

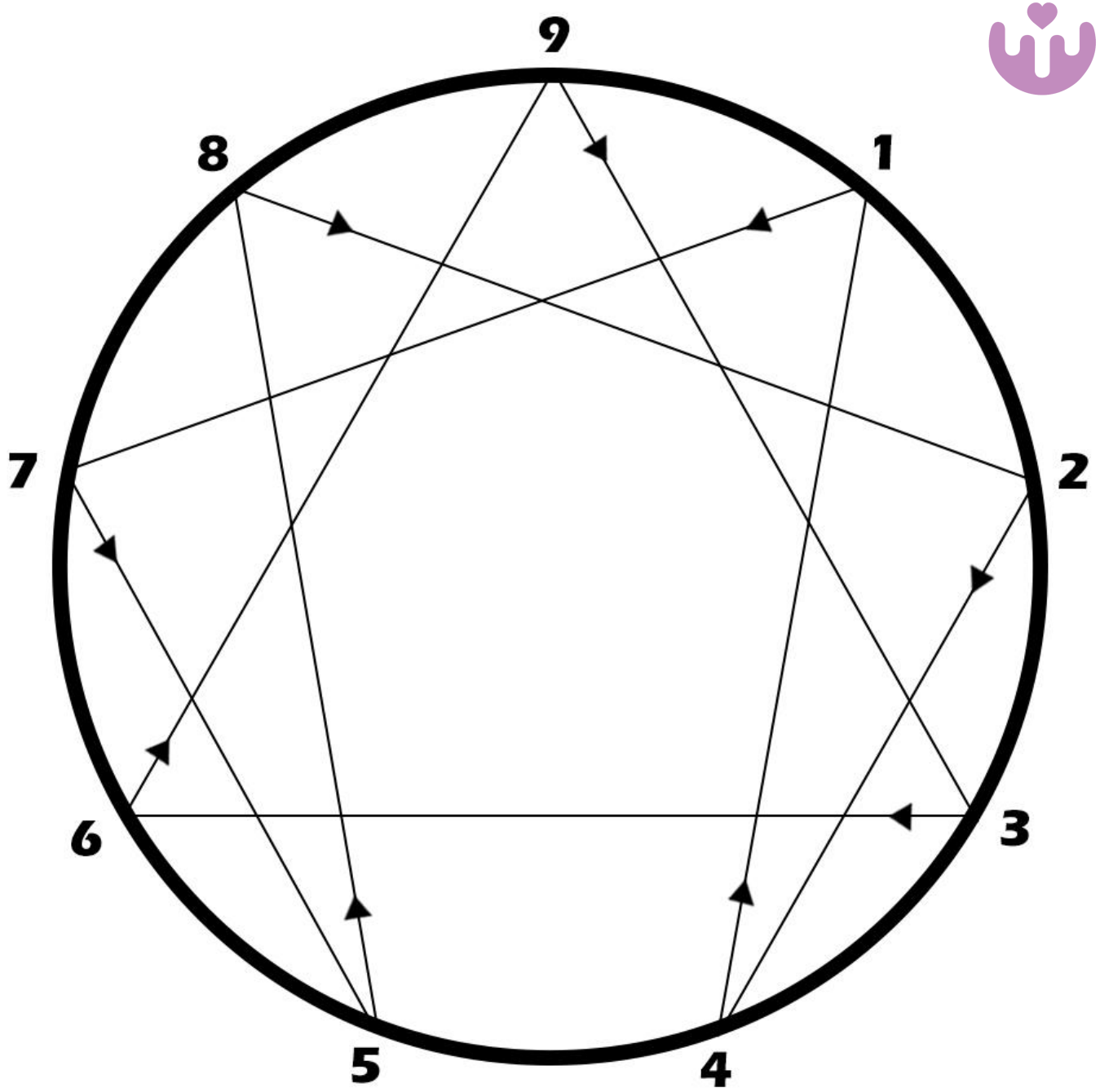
PERSONALITAT

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

Què és l'Eneagrama?

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

ENEAGRAMA



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

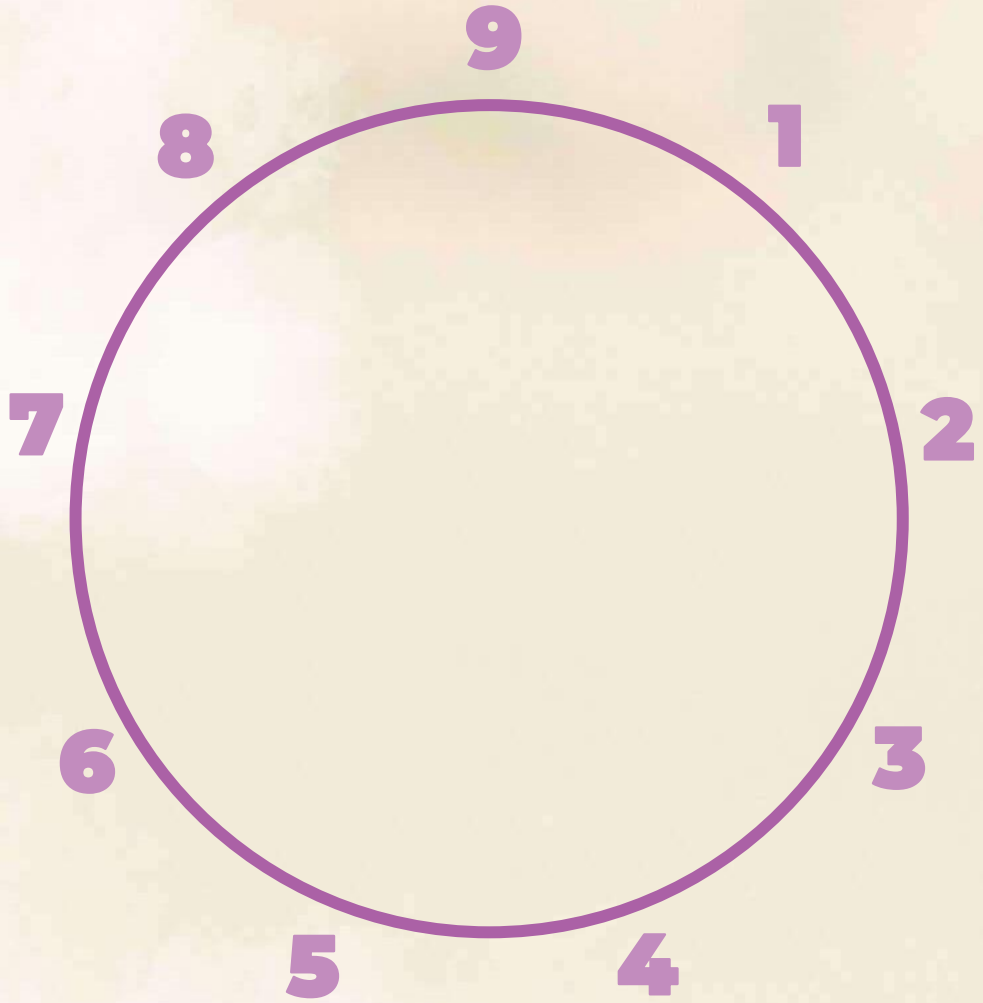
Taules Evolució

Direcció integració i desintegració

Ales

ENEATIPS

ENEATIPS



9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

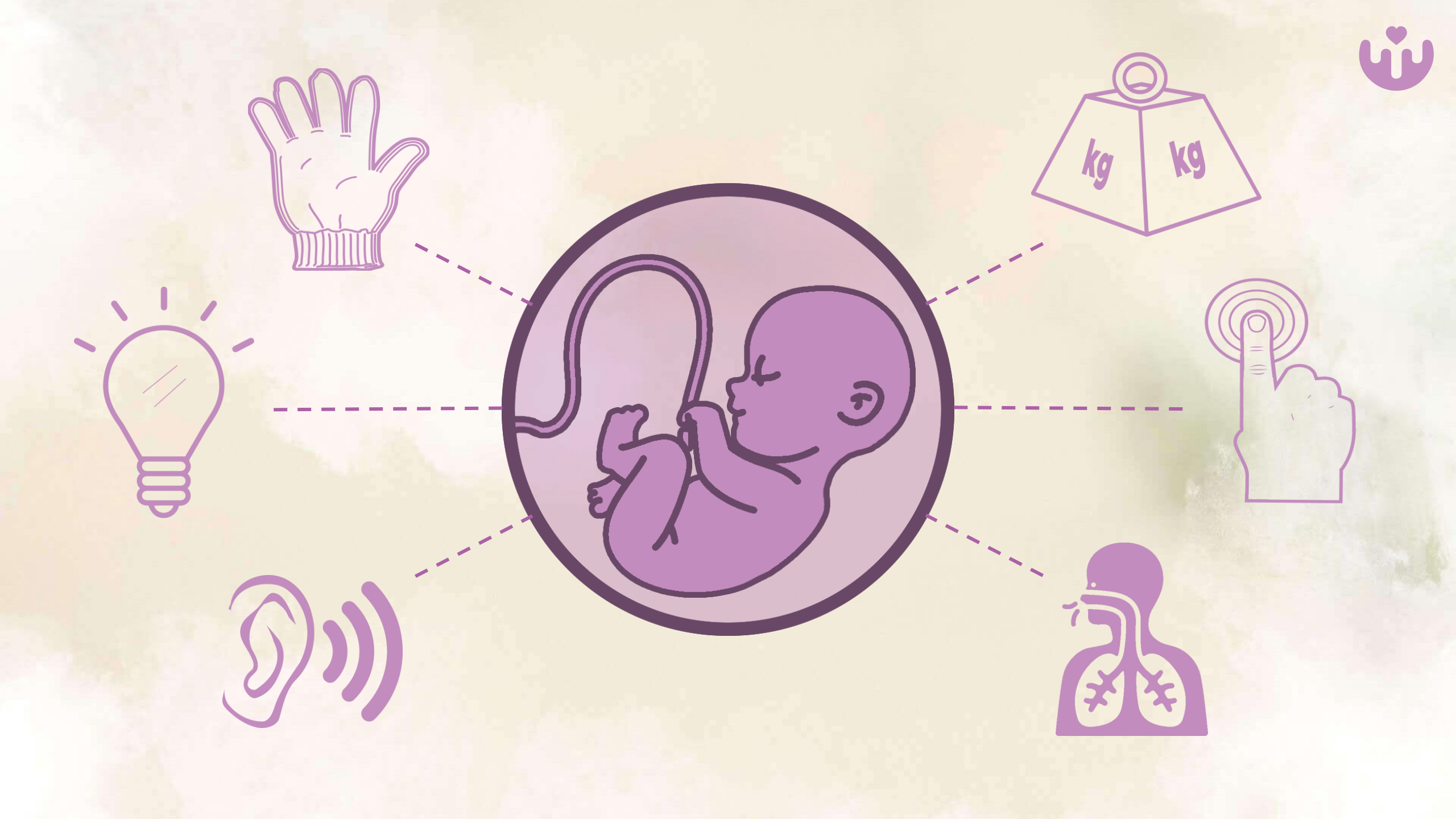
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?

Segons els LLINDARS, REACCIONS, TEMPERATURA (instint)


kg
kg



LA ZONA DE CONFORT



3
INTERPRETACIONS



El ventre matern és la nostra zona de confort. En el moment del naixement realitzem

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



Sentir-se
atacats

- E8
- E1
- E3

Sentir-se
rebutjats

- E2
- E6
- E7

Sentir-se
abandonats

- E5
- E4
- E9

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

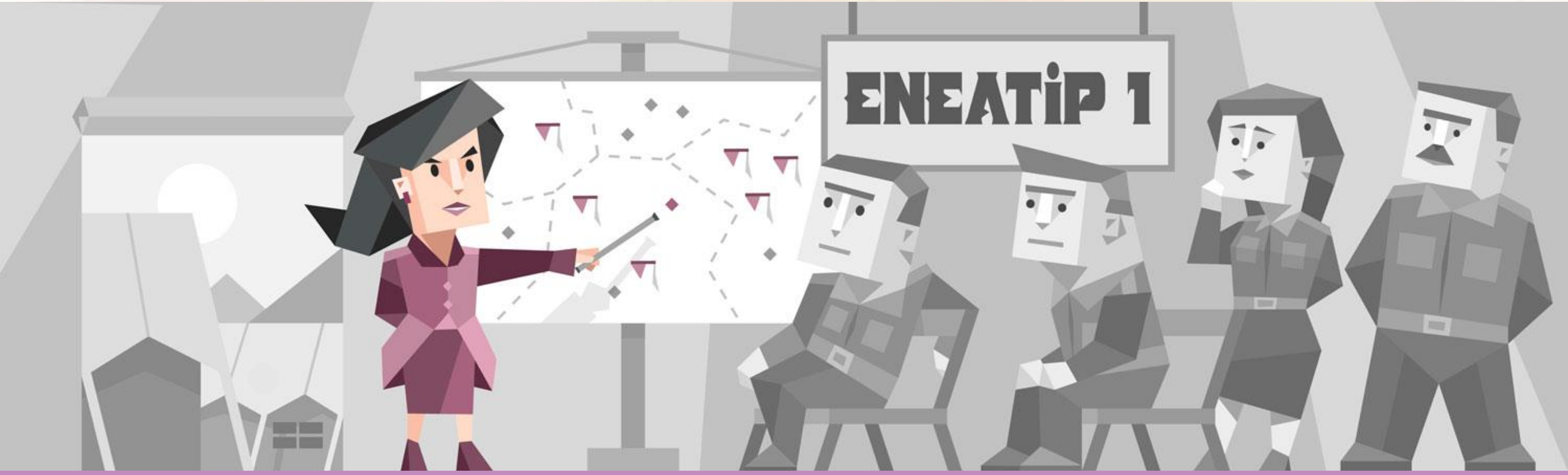
(per aprendre a estimar-nos i estimar els altres sense patir)

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

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista/El reformador



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



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



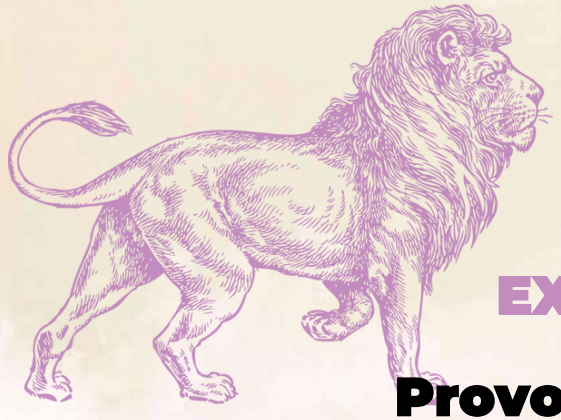
- Bloqueja les emocions
- Activa l'autocontrol
- Emocions amb "retard"
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Racionalitza les emocions

ENEATIP 1



ZONA DE CONFORT

Control i rutines



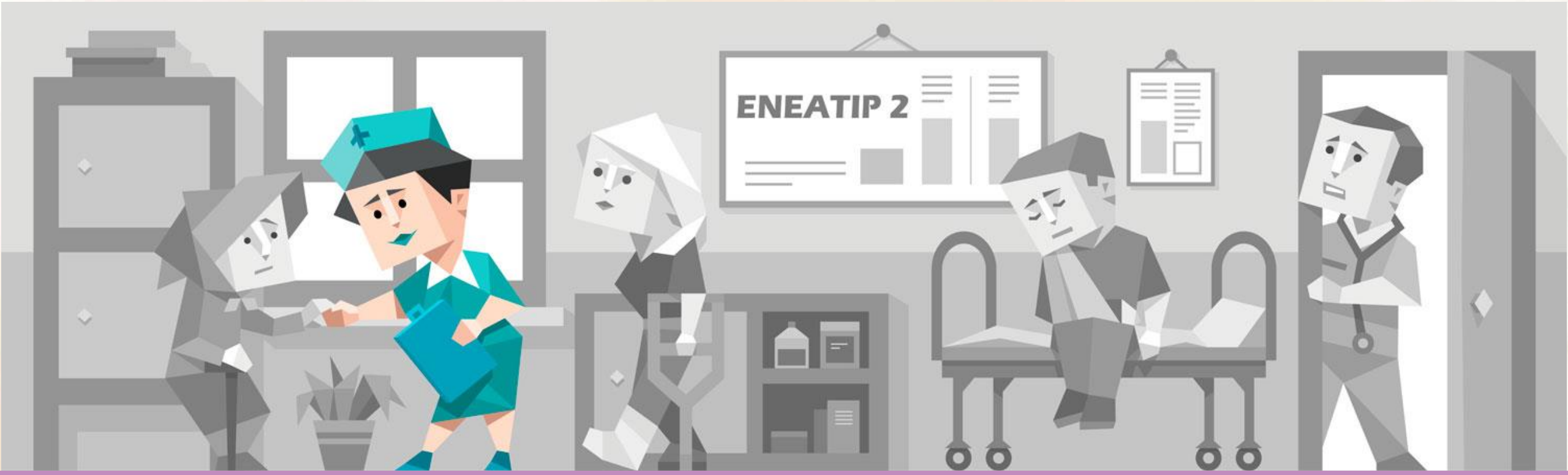
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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**



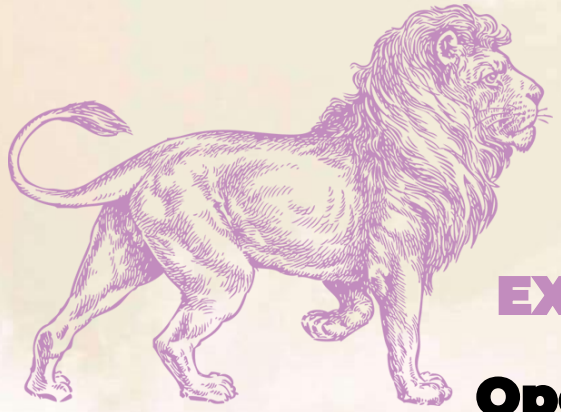
- Exalta les emocions
- Les trasllada al camp relacional
- Tendència a sentir-se dolgut/da
- Interès en emocions humanes
- Rebutja emocions que fereixin l'orgull
- Alta resiliència emocional

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

Pedro Sánchez



Contrafòbic

El Lobo...



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



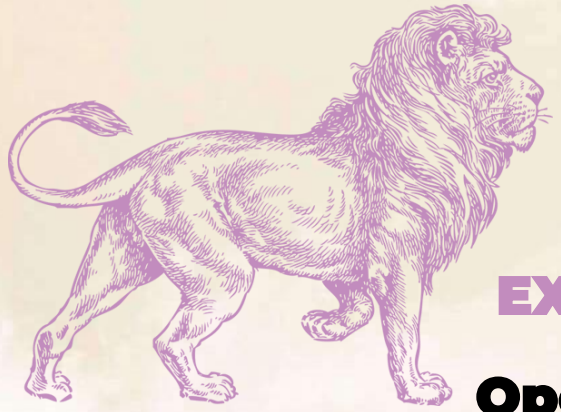
- Refreda les emocions
- Activa l'autocontrol
- Emocions soterrades (enveja)
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Manipulació d'emocions
- Racionalitza les emocions

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
Winona Ryder



Contrafòbic
Angelina Jolie



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



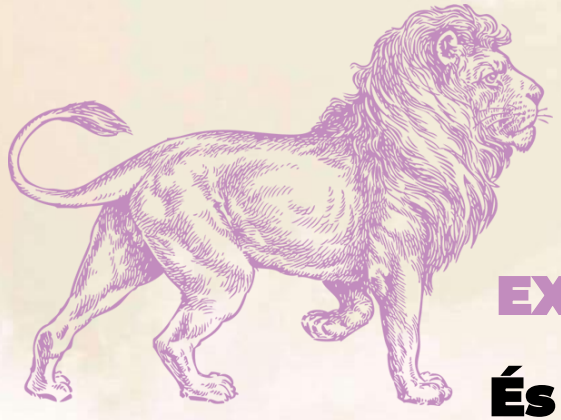
- Exalta les emocions
- Fa una muntanya d'un gra de sorra
- Necessita emocions intenses
- Necessita veure emocions en els altres
- Transforma les idees en emocions

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)

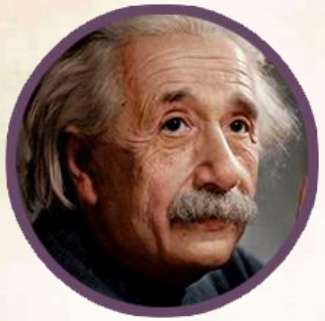


Sherlock
Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



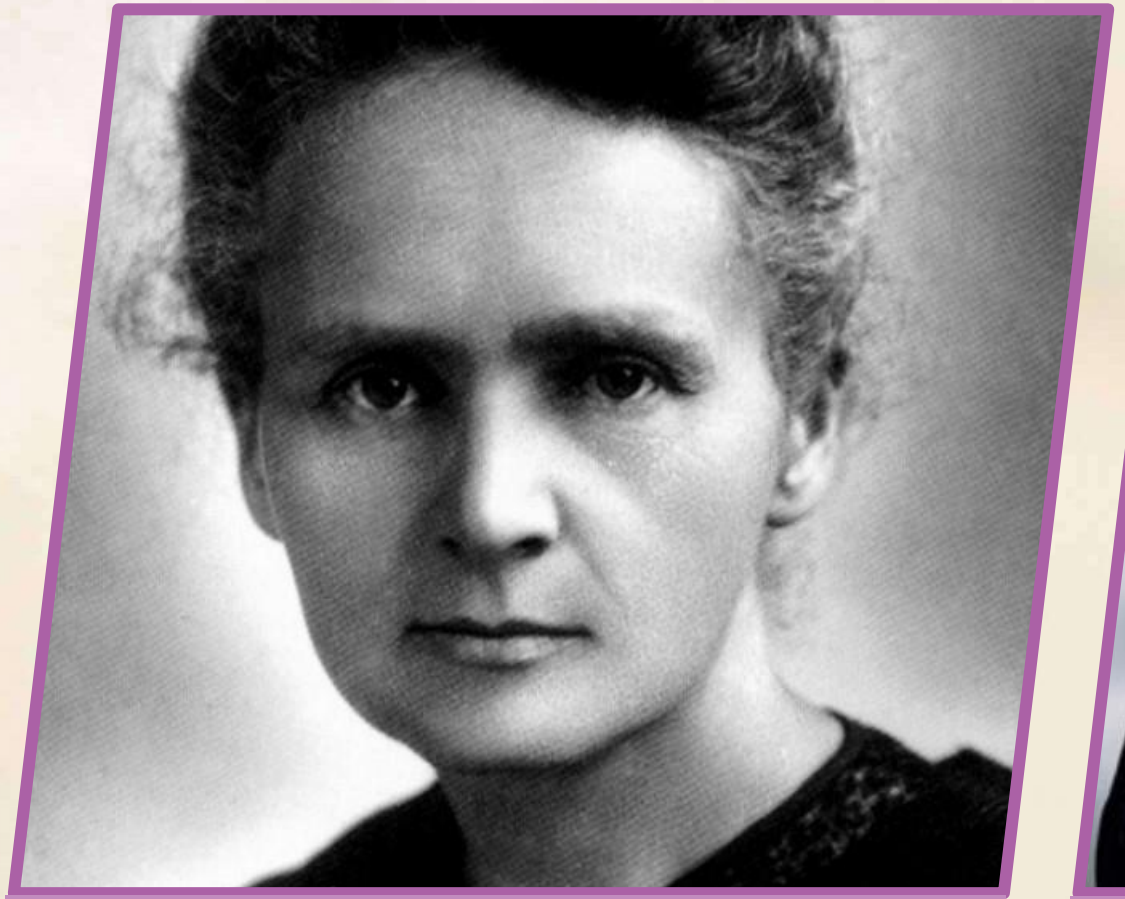
Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



Agatha Christie



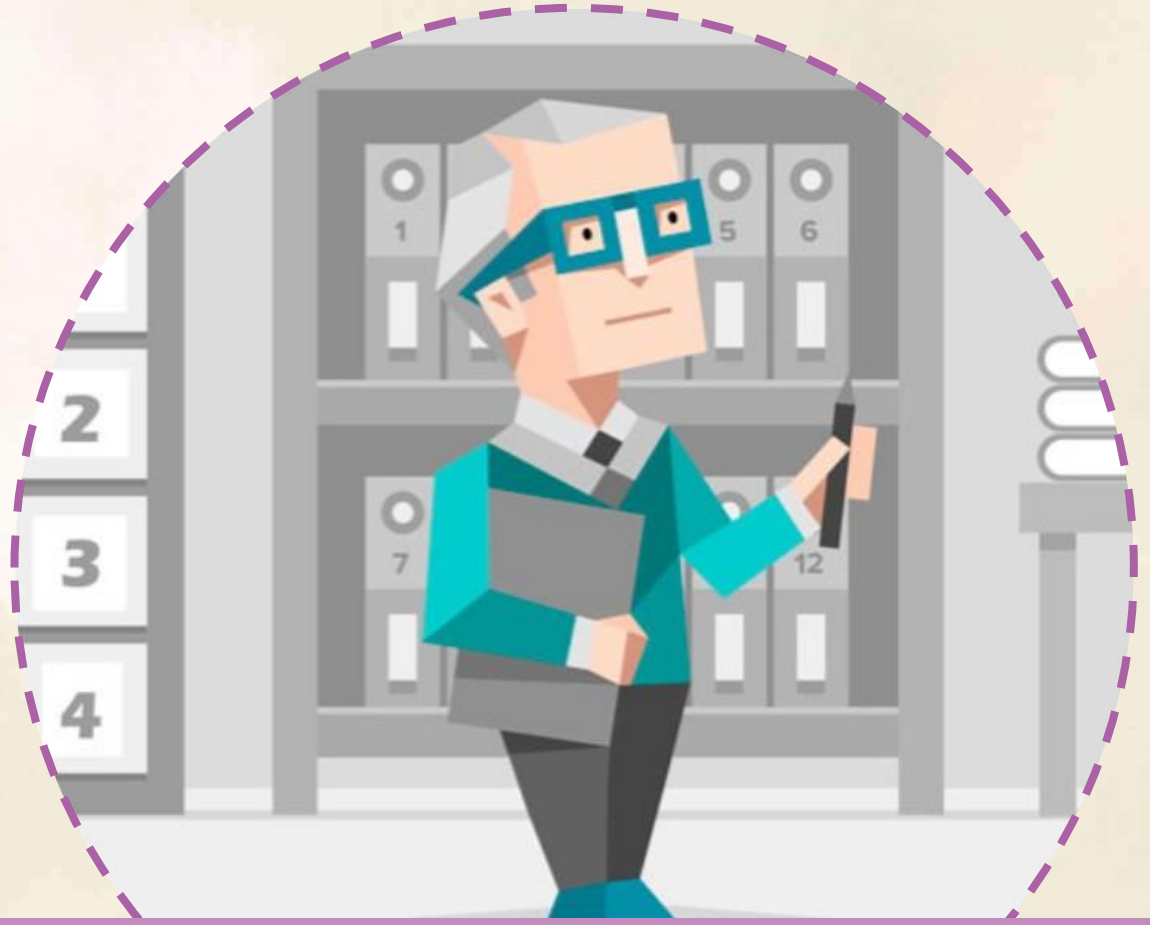
Fòbic

Marie Curie



Contrafòbic

Dr House



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



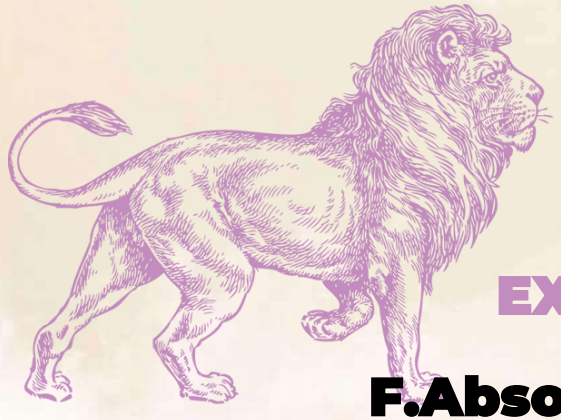
- Creu no tenir emocions
- Activa l'autocontrol
- Somatitza les emocions
- Acumula tensió que explota/implosiona
- Racionalitza les emocions fins anular-les

ENEATIP 5



ZONA DE CONFORT

Ment racional



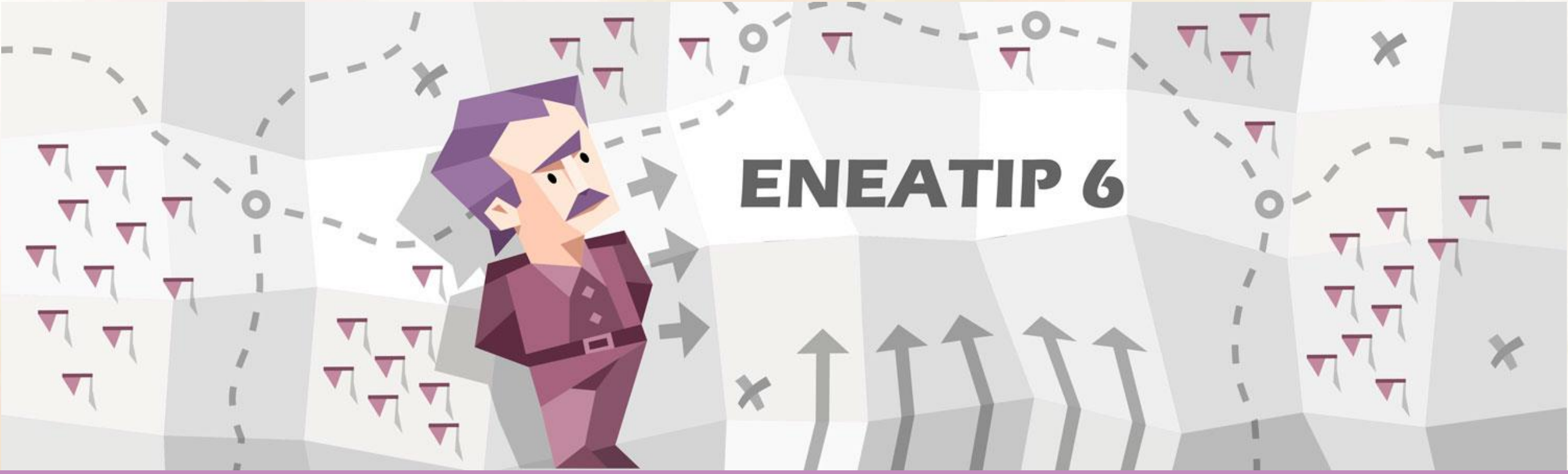
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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



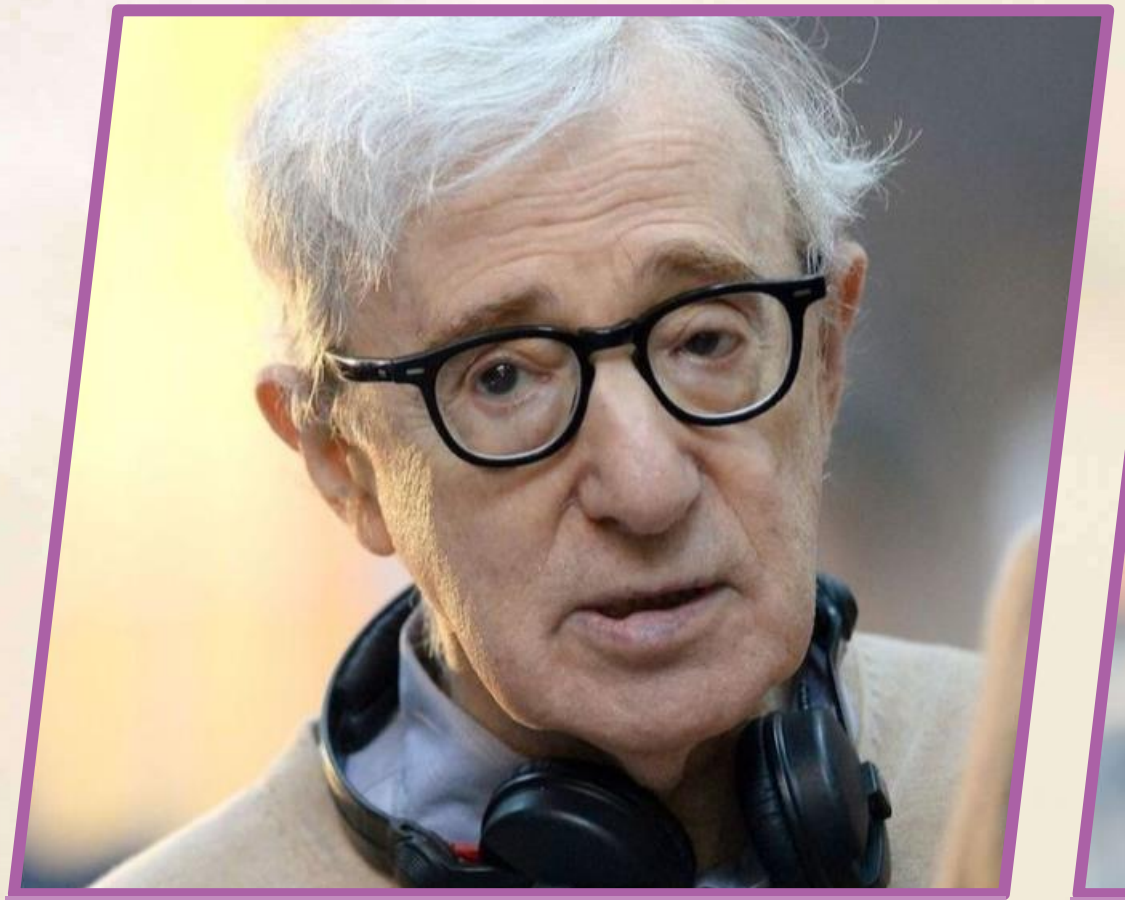
Scarlett Johansson



Mel Gibson: Braveheart



Jennifer Aniston



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



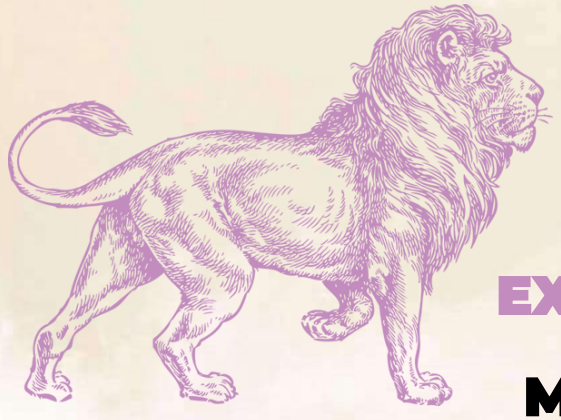
- Bloqueja les emocions
- Activa l'autocontrol
- Es refugia en les rutines i certeses
- Dosifica la tensió acumulada
- Busca respostes contundents

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
Tu amigo-vecino



Homer Simpson
(Los Simpson)

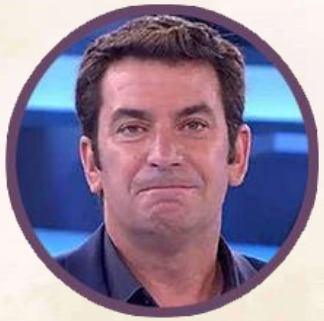


ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



Jim Carrey



Fòbic

Humorista



Contrafòbic

Jack aventurer



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



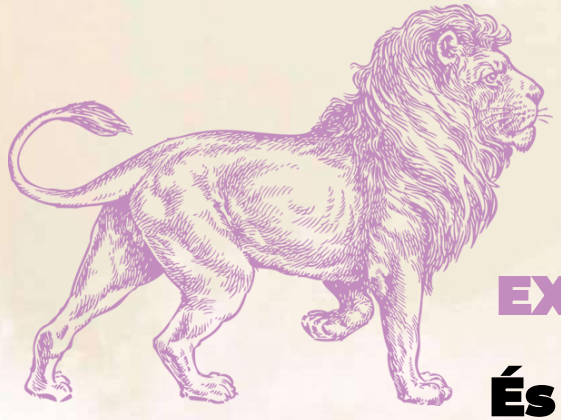
- Evita el patiment
- Es refugia en el plaer i l'activitat
- Va tirant endavant sense pensar
- Persegueix emocions agradables
- Necessitat de compartir

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



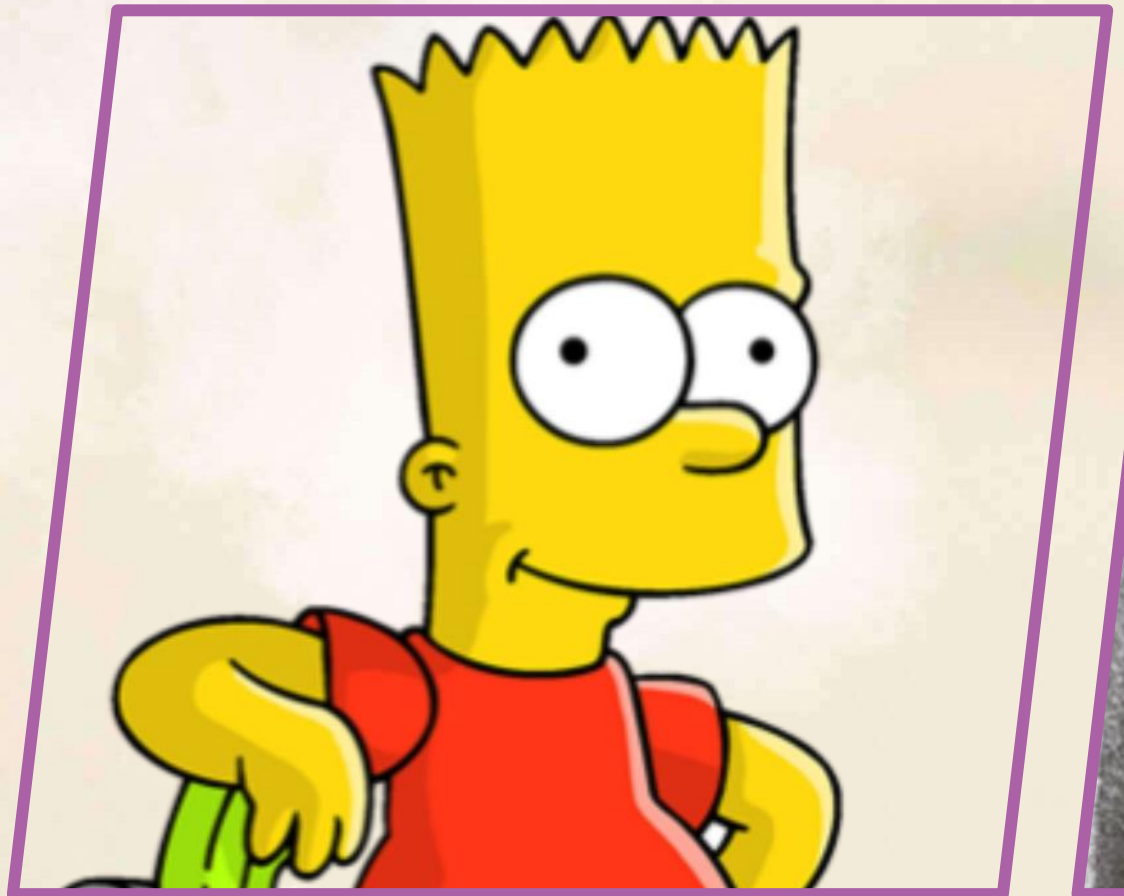
Harrison Ford



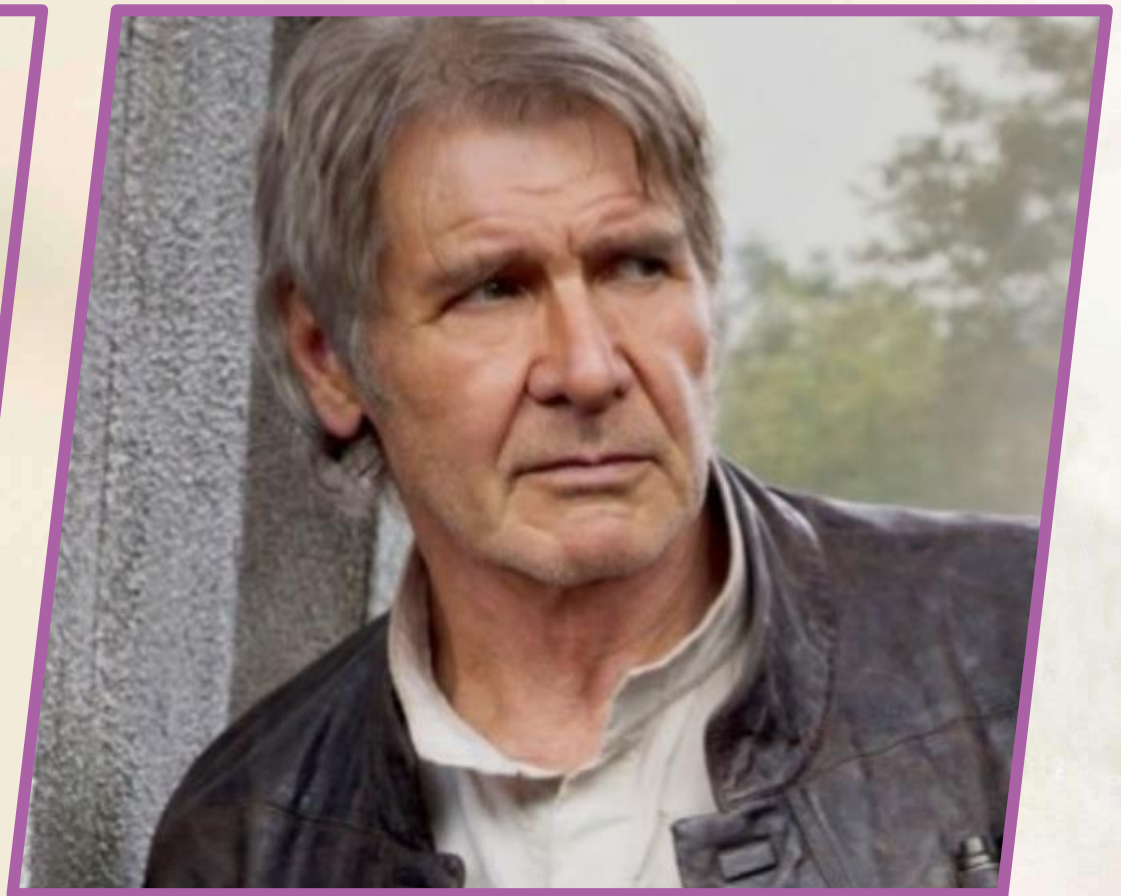
Donald Trump



Madonna



Fòbic



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



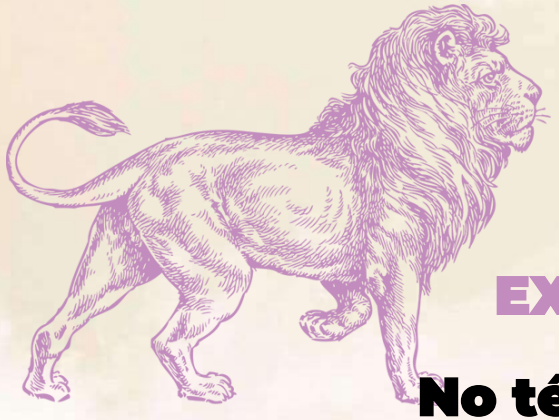
- Emocions viscerals
- Necessita validar la dominància
- Tendència perseguidora
- Amaga el patiment
- Passa pàgina i no mira enrere
- Deprecia l'emotivitat

ENEATIP 8



ZONA DE CONFORT

Domini



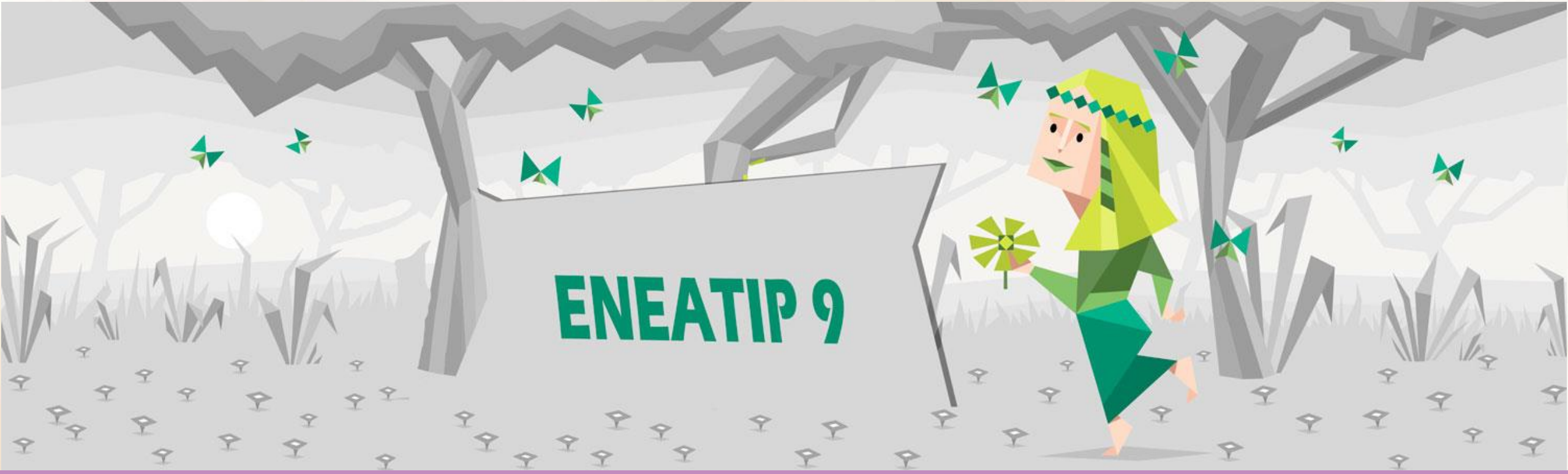
SITUACIÓ EXCEPCIONAL

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)*

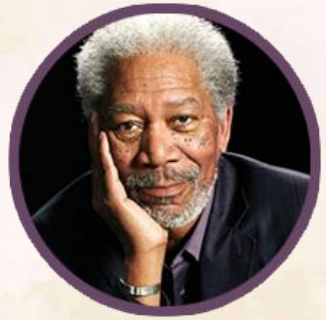


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



Fòbic
Walter White



Contrafòbic



Com gestiona les emocions?

Com gestiona les **emocions**



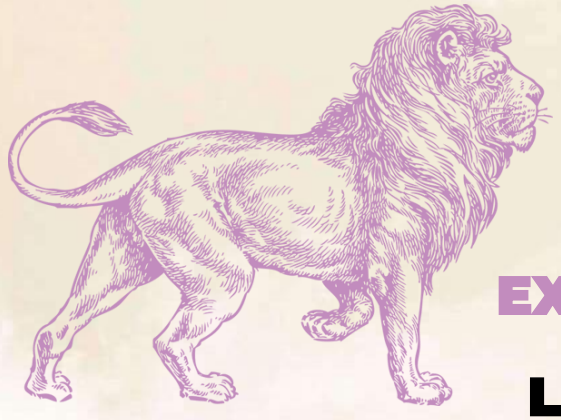
- No vol sentir emocions
- Minimitza les situacions
- Parasita emocions d'altres
- Somatitza les emocions
- No veu "el dol"
- Es paralitza

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/

ENLLAÇ TEST RÀPID RISO- HUDSON

https://testeneagrama.com/web/fastTest.html

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat