

TREBALL EN EQUIP

creant relacions harmòniques

SESSIÓ 2



Kintsugi

El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

Criteris d'avaluació

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%**

TREBALL EN EQUIP

TREBALL EN EQUIP

Grup de persones que treballen conjuntament per aconseguir un PROPÒSIT comú.


for the
birds

TREBALL EN EQUIP

Grup de persones que treballen conjuntament per aconseguir un **PROPÒSIT comú**.

TREBALL EN EQUIP

PROPÒSIT ?

UNIVERSO 25

1968, John B. Calhoun



UNIVERSO 25

1968, John B. Calhoun



TREBALL EN EQUIP

Grup de persones que treballen conjuntament per aconseguir un PROPÒSIT comú.

TREBALL EN EQUIP

PERSONES ?

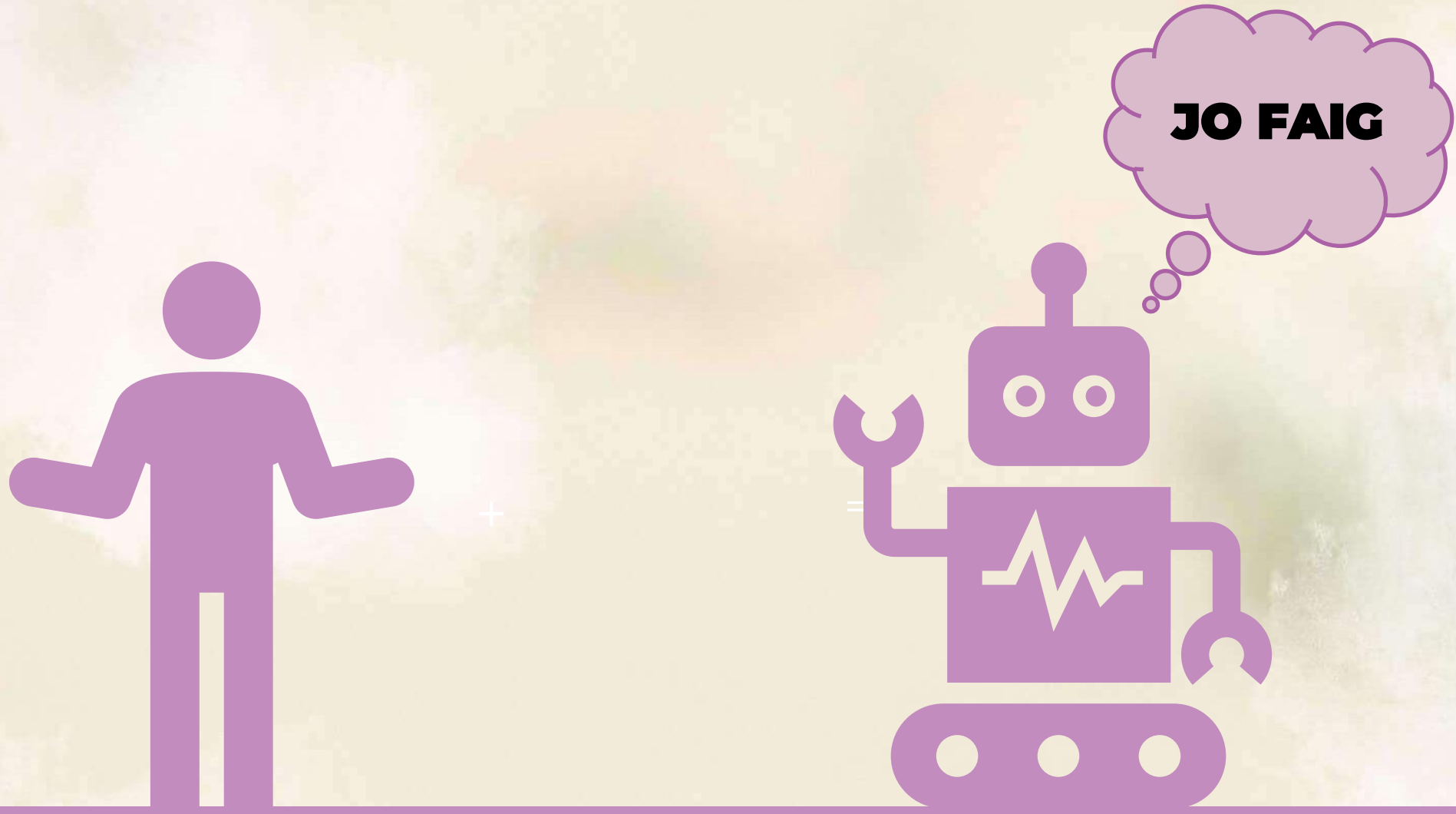
ES POT TREBALLAR EN EQUIP AMB UNA

IA?

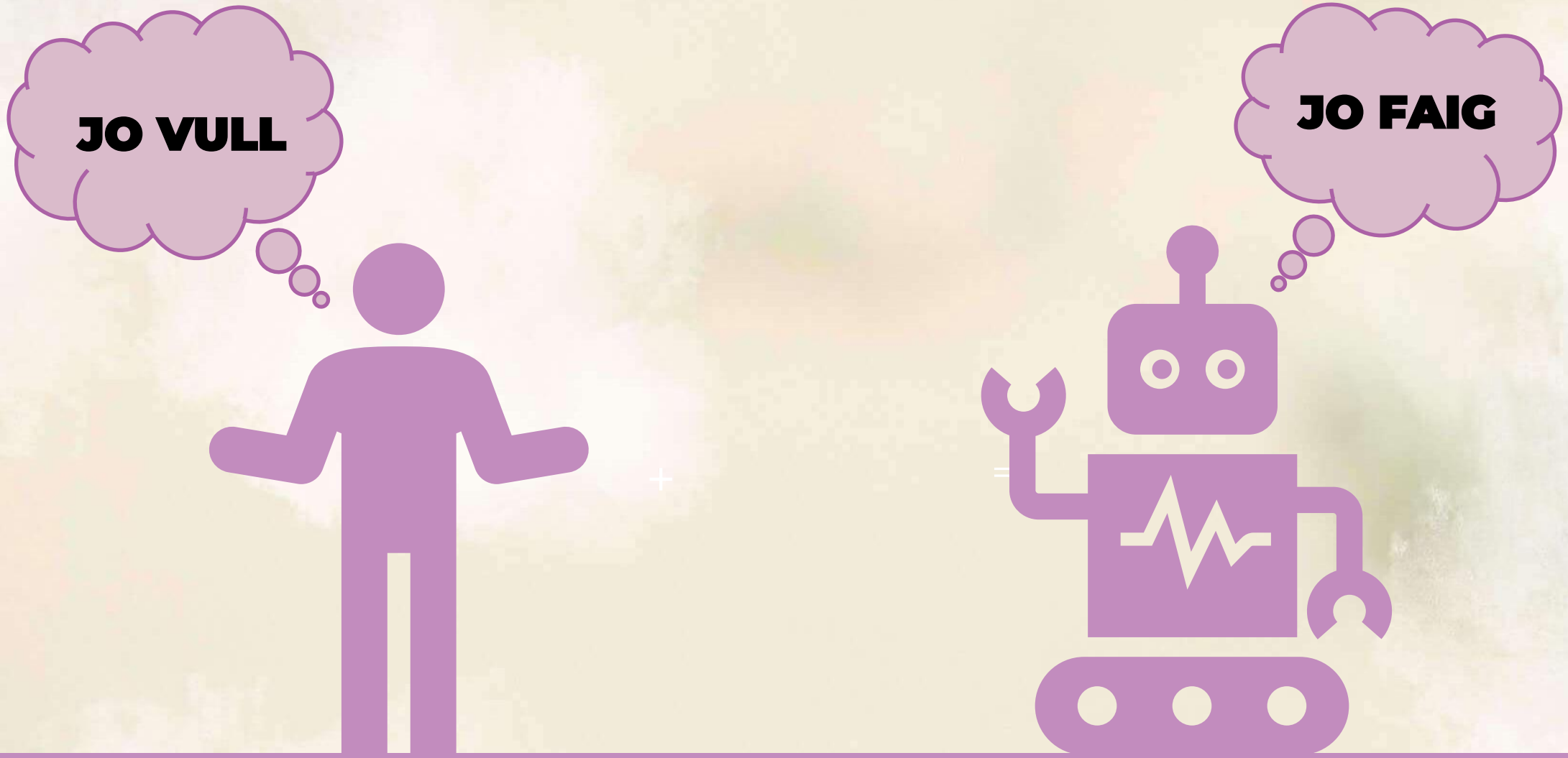




Diferència



Diferència



Diferència



Diferència

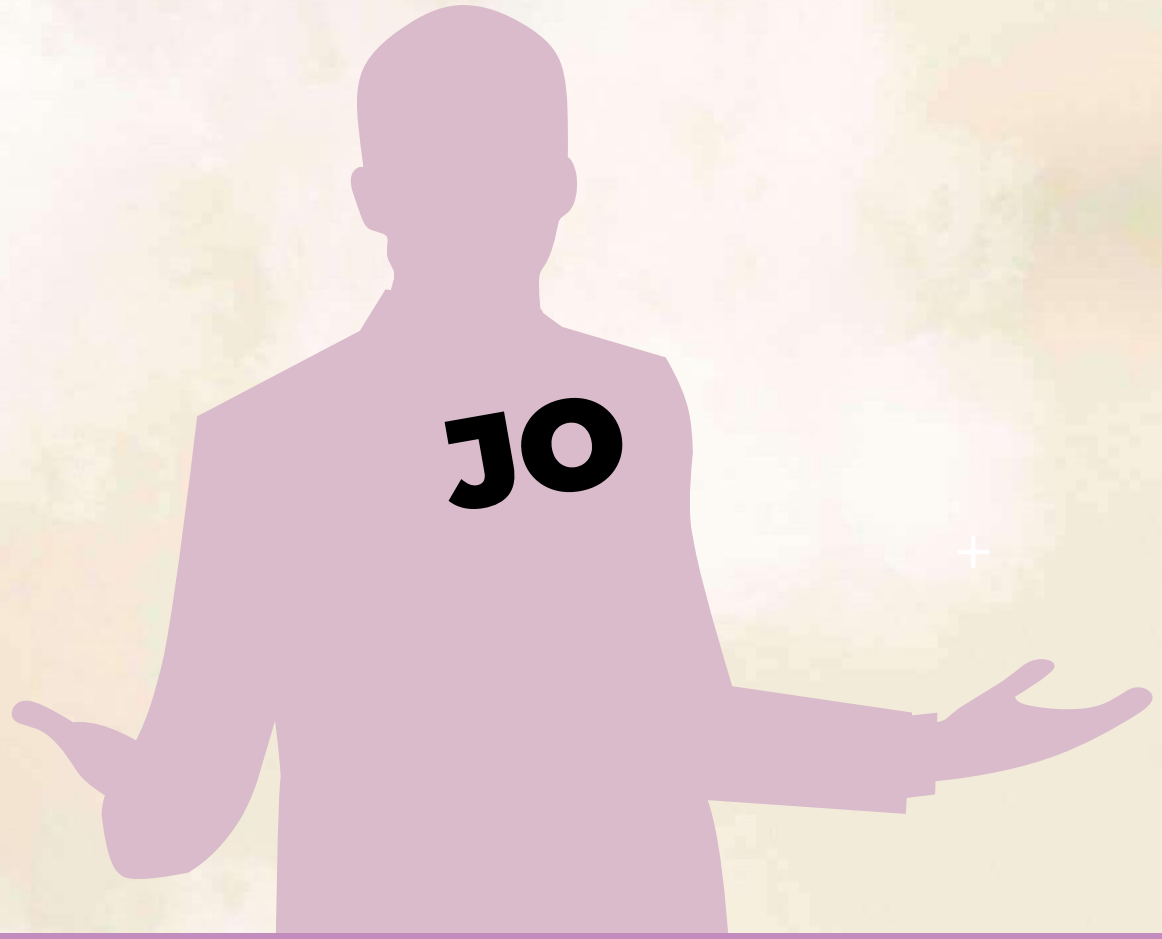


Diferència



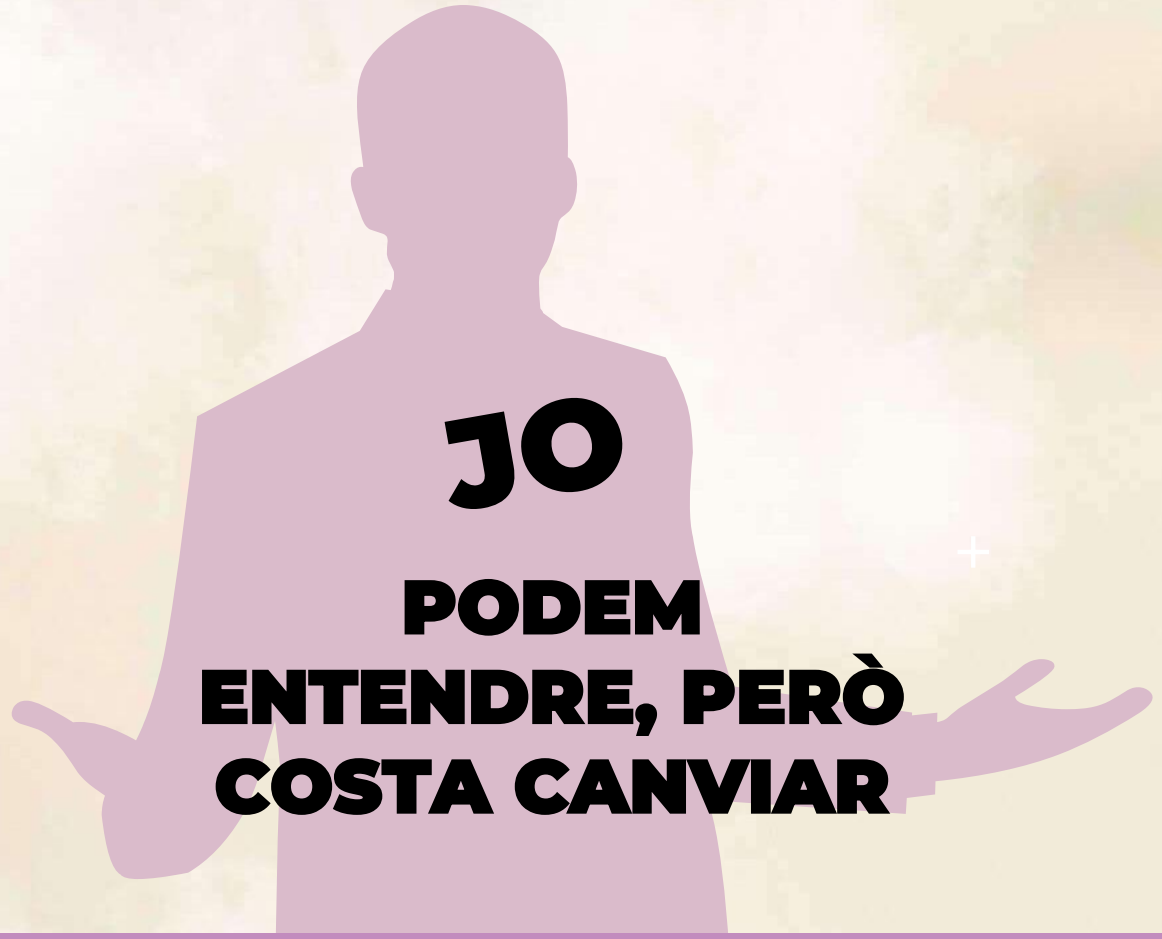


Relacions humanes





Relacions humanes



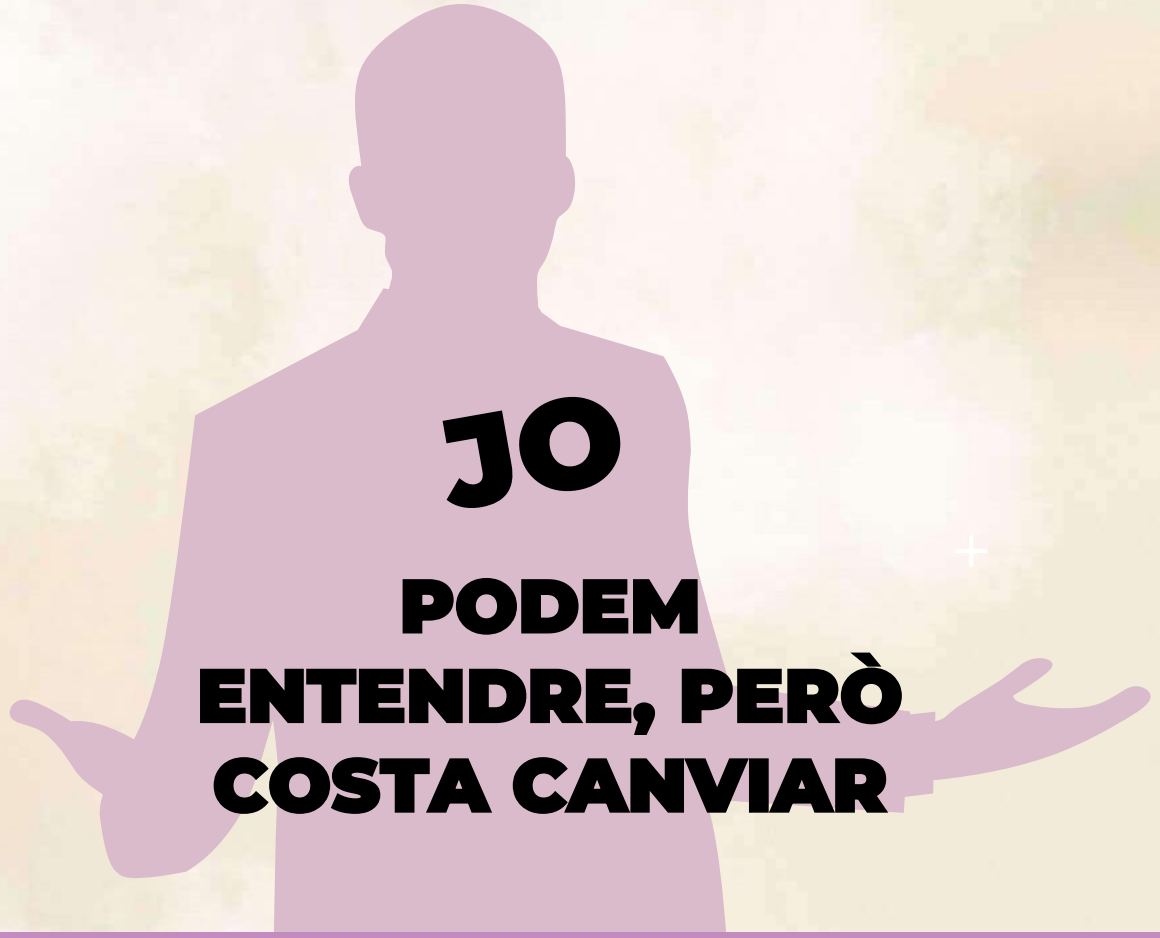
JO

PODEM ENTENDRE, PERÒ COSTA CANVIAR



TU

Relacions humanes



JO

PODEM ENTENDRE, PERÒ COSTA CANVIAR



TU

PODEM ENTENDRE, PERÒ NO CANVIAR

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

PERSONA =

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

PERSONA = **PERSONALITAT**

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

PERSONA = PERSONALITAT x ESTRÉS

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

$$\text{PERSONA} = \frac{\text{PERSONALITAT} \times \text{ESTRÉS}}{\text{GESTIÓ EMOCIONAL}}$$

Fes una llista indicant:

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

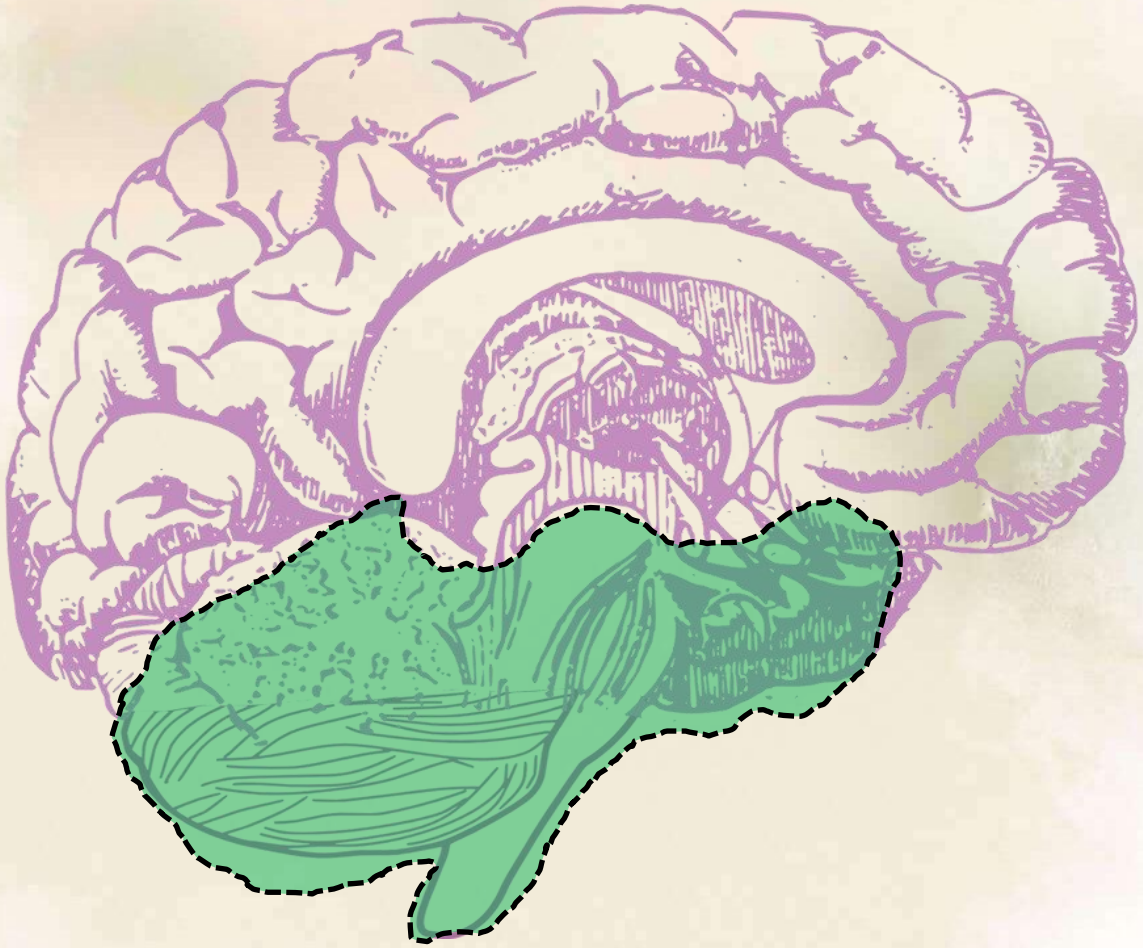
El context físic de la

GESTIÓ EMOCIONAL

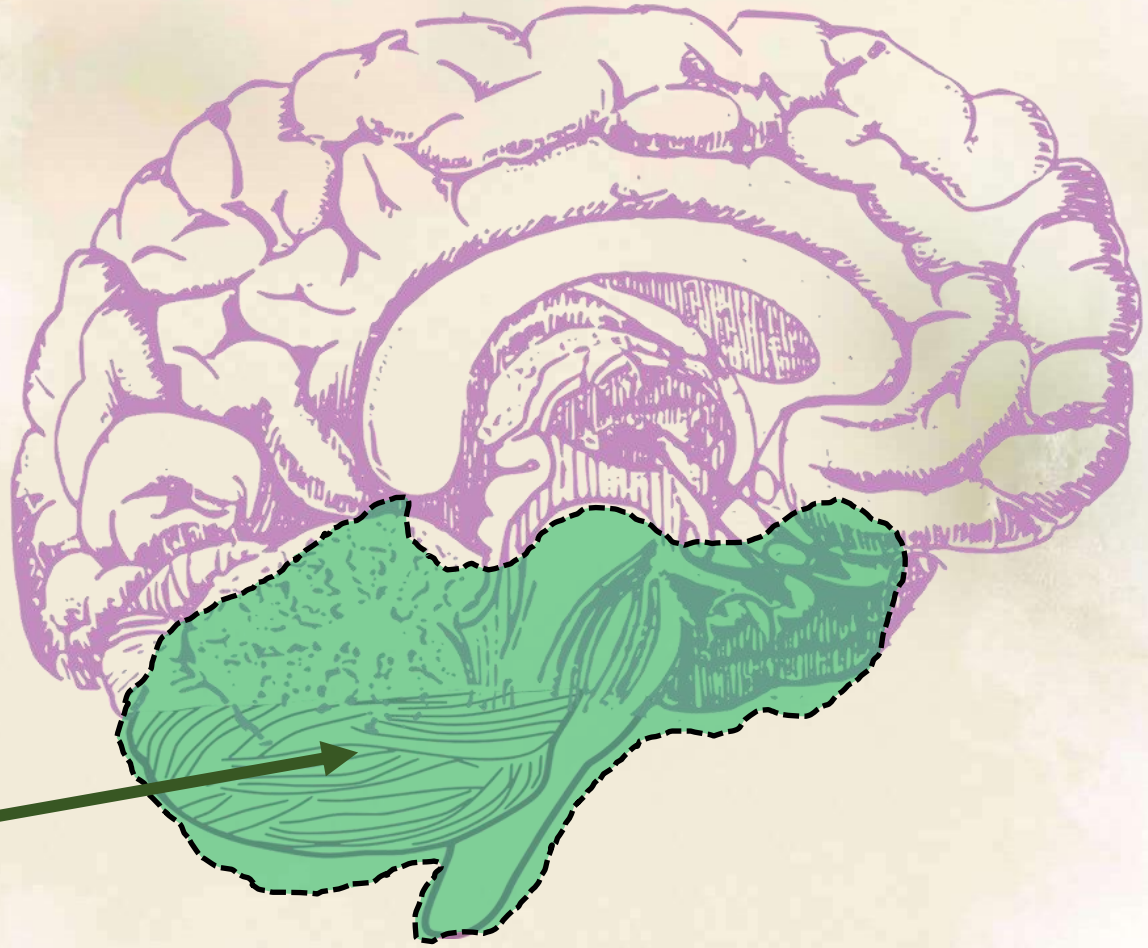
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

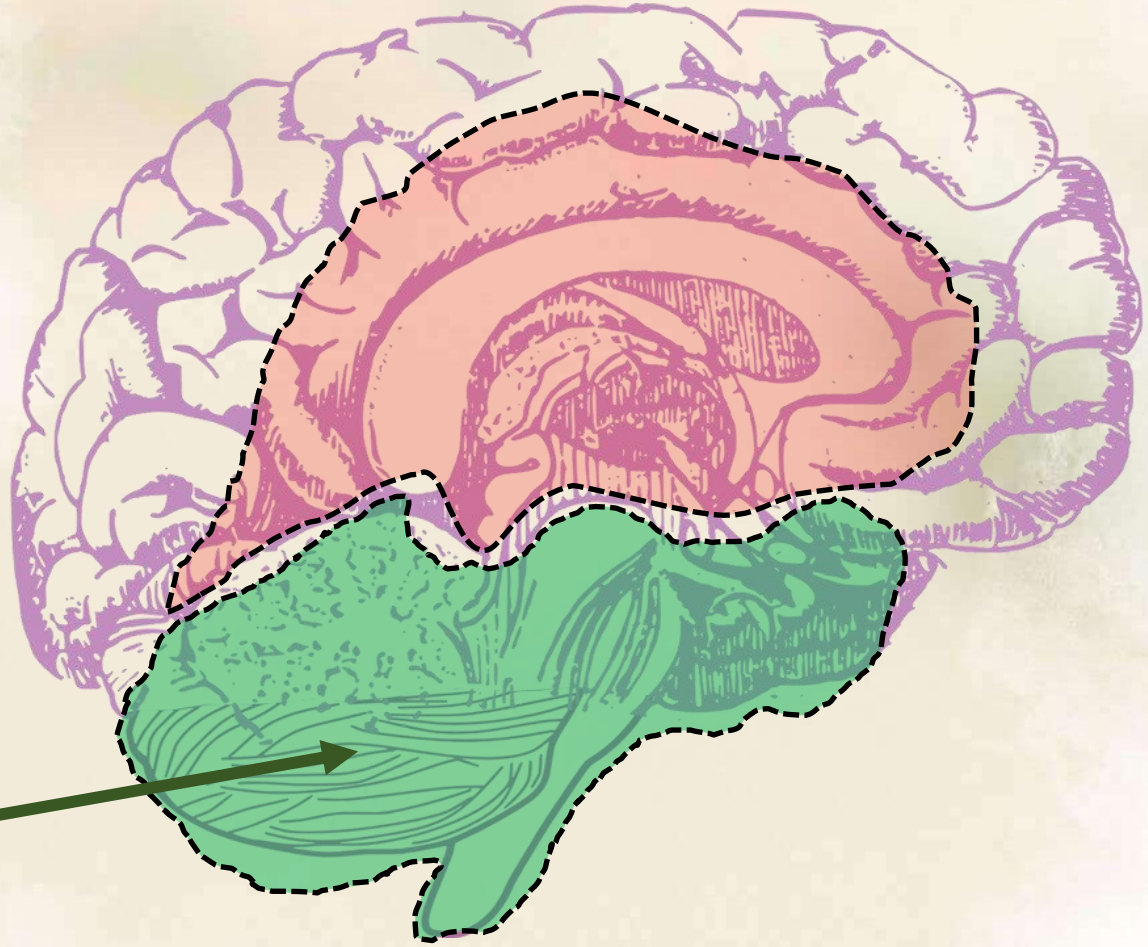


El context físic de les emocions



MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

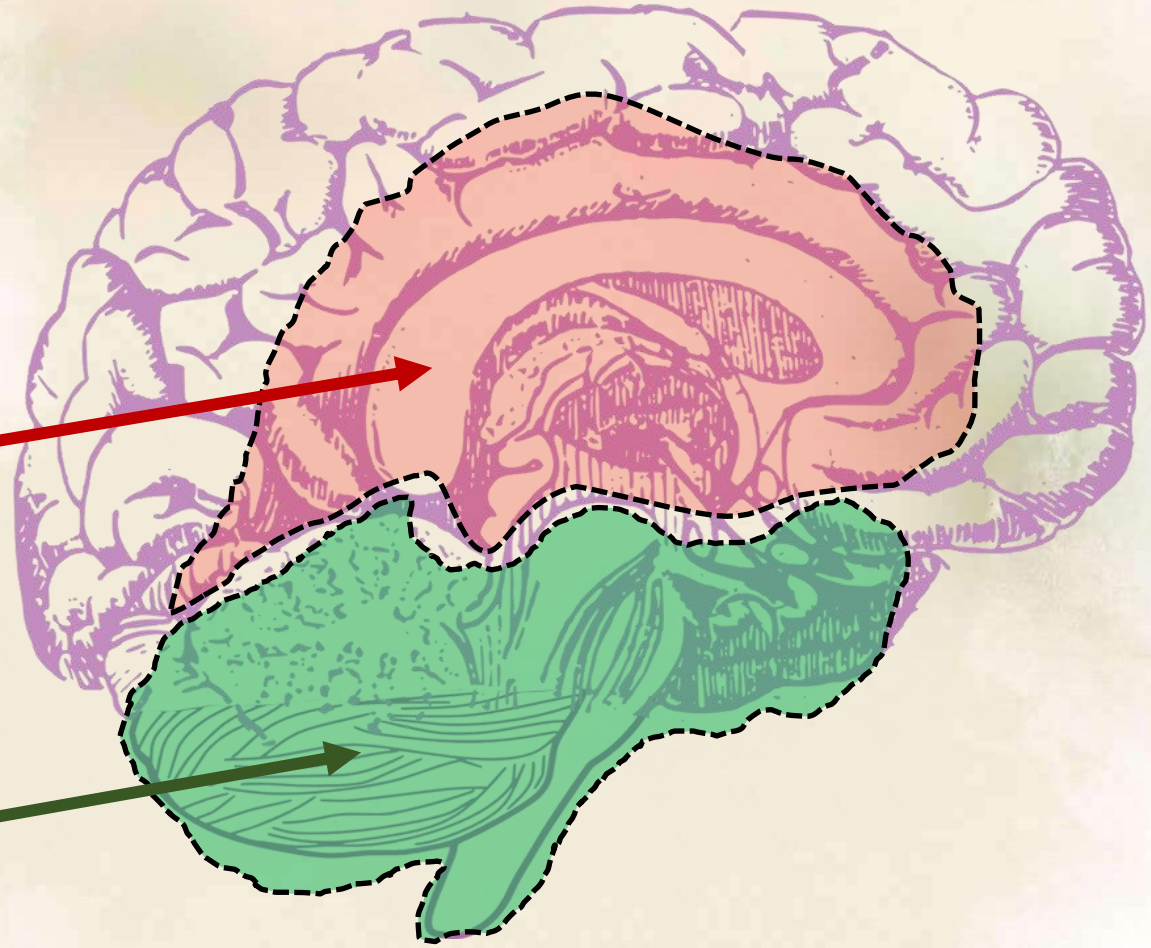


MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

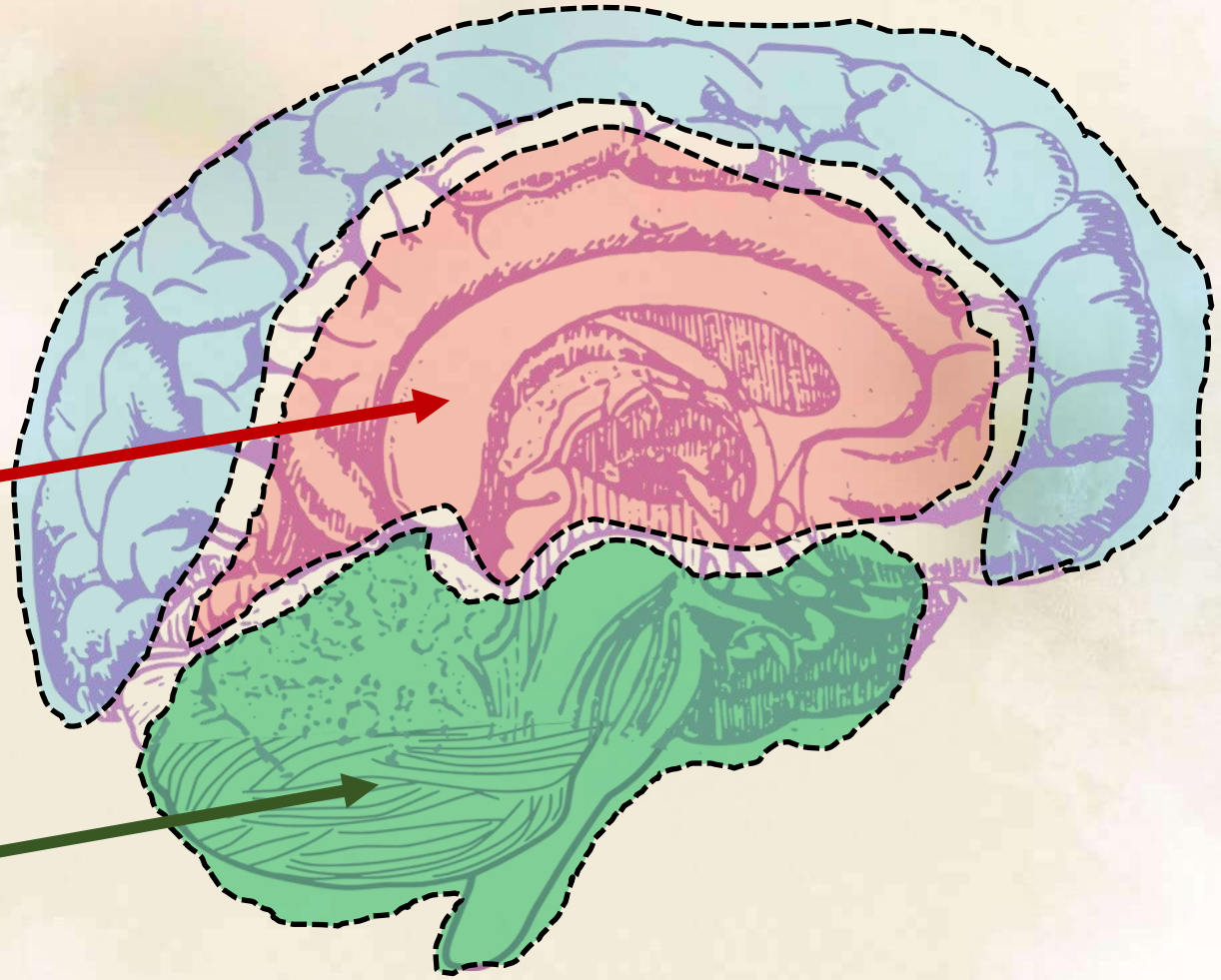
MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

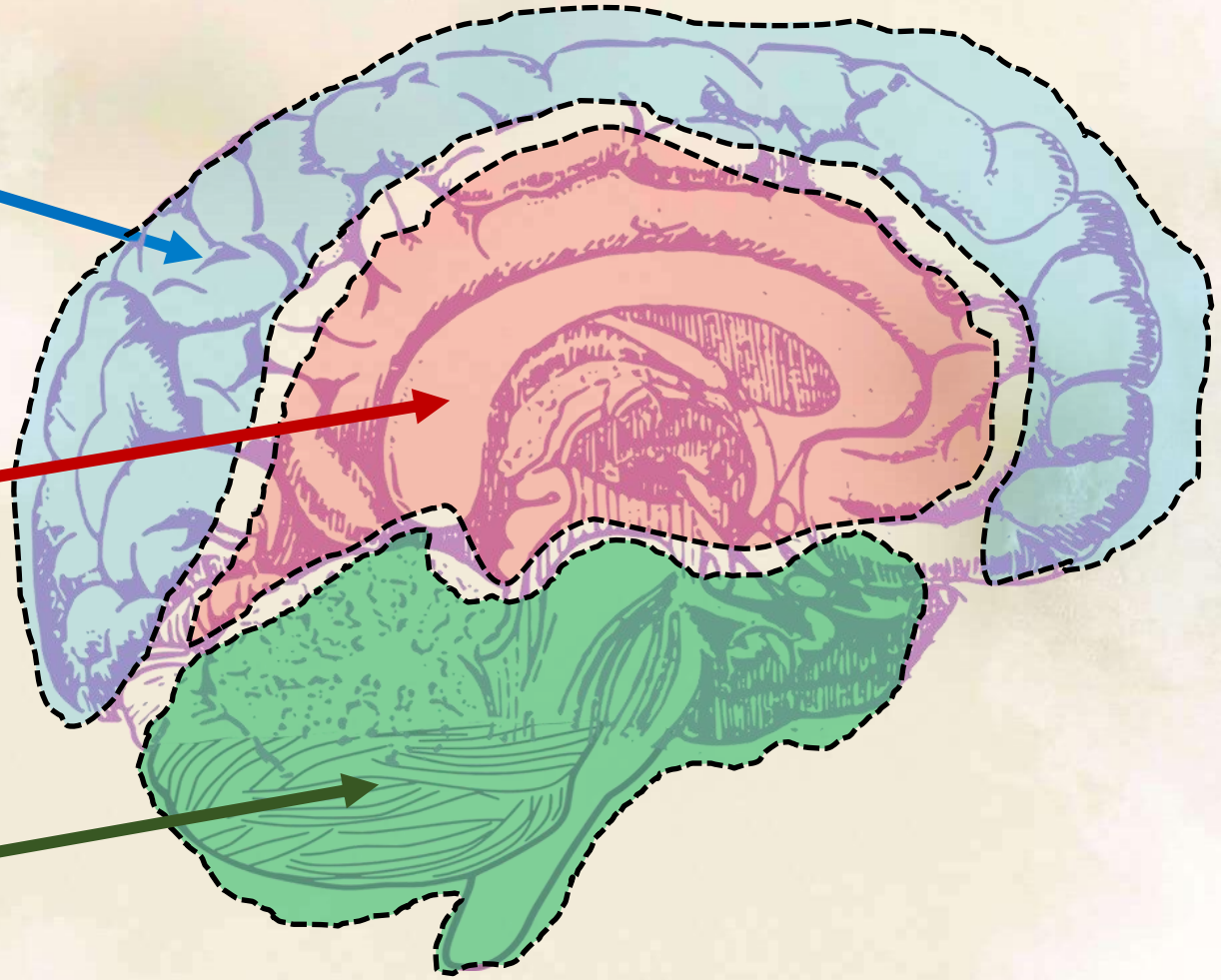


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



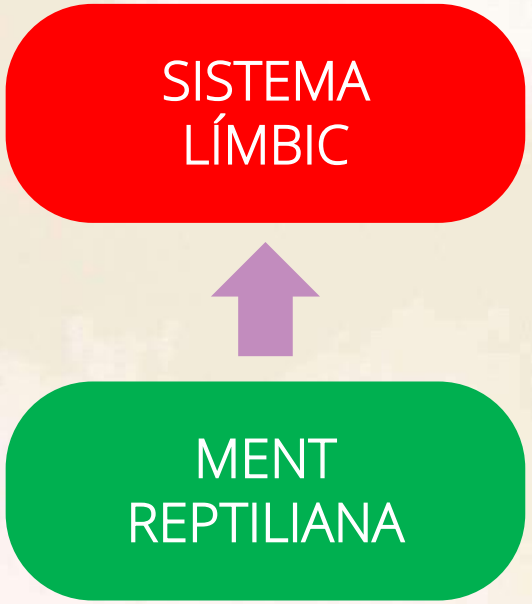
MENT
REPTILIANA

El context físic de les emocions

MENT
REPTILIANA

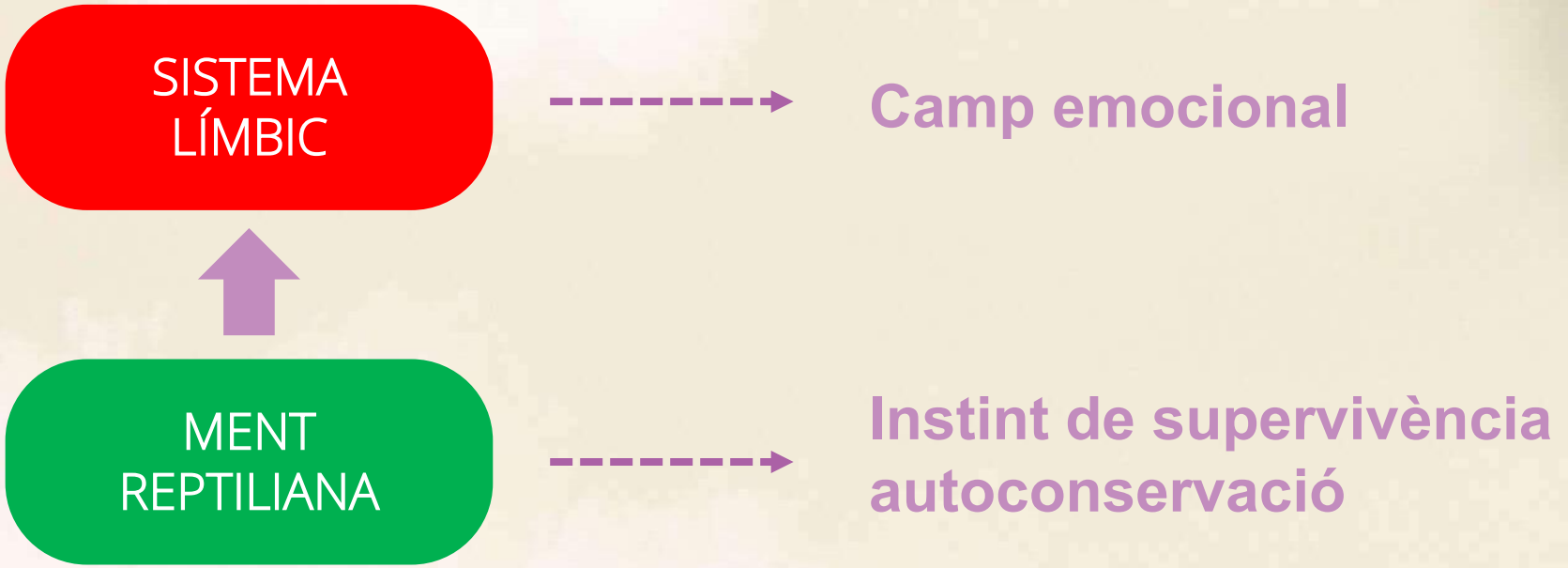
Instint de supervivència / autoconservació

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

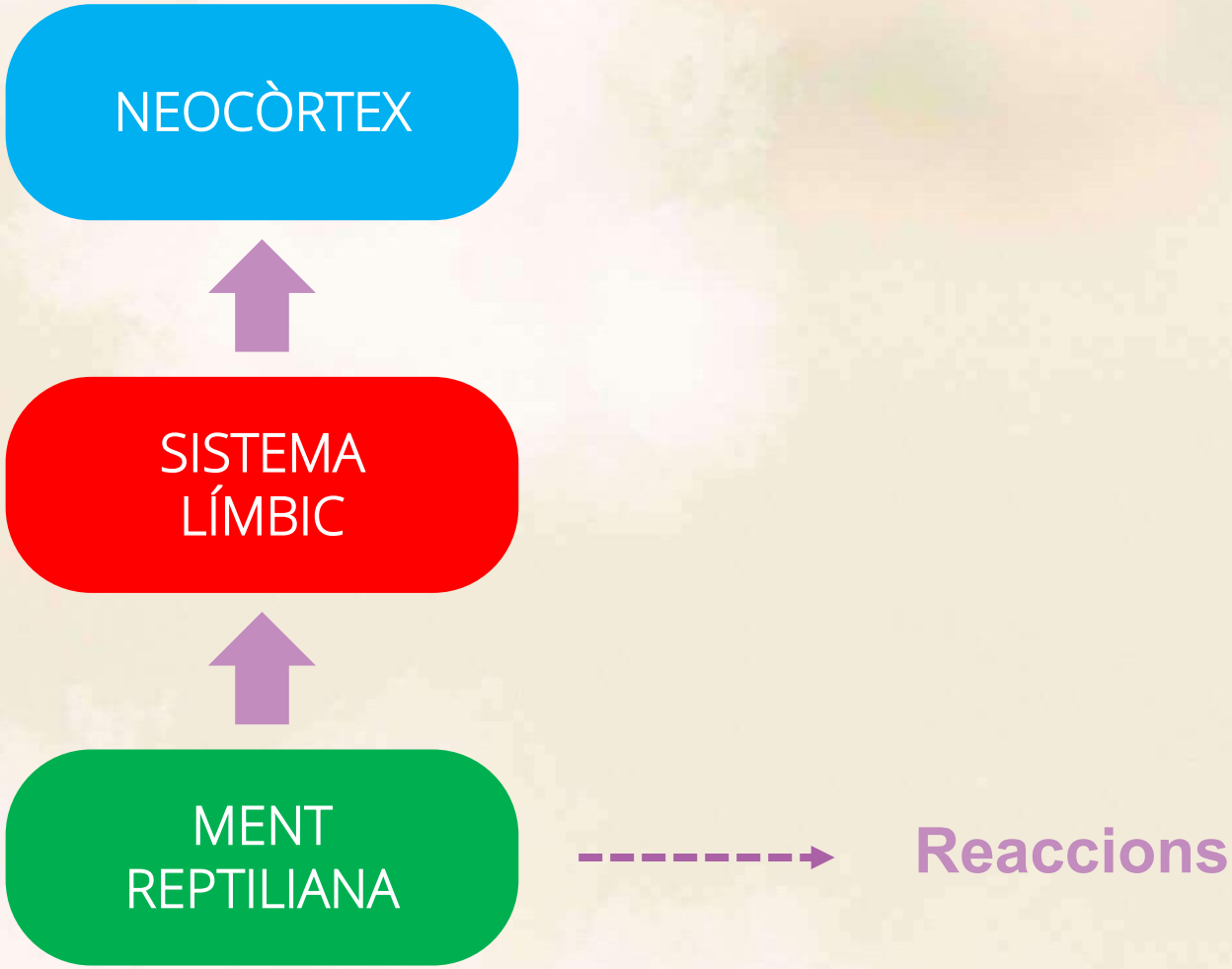
Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

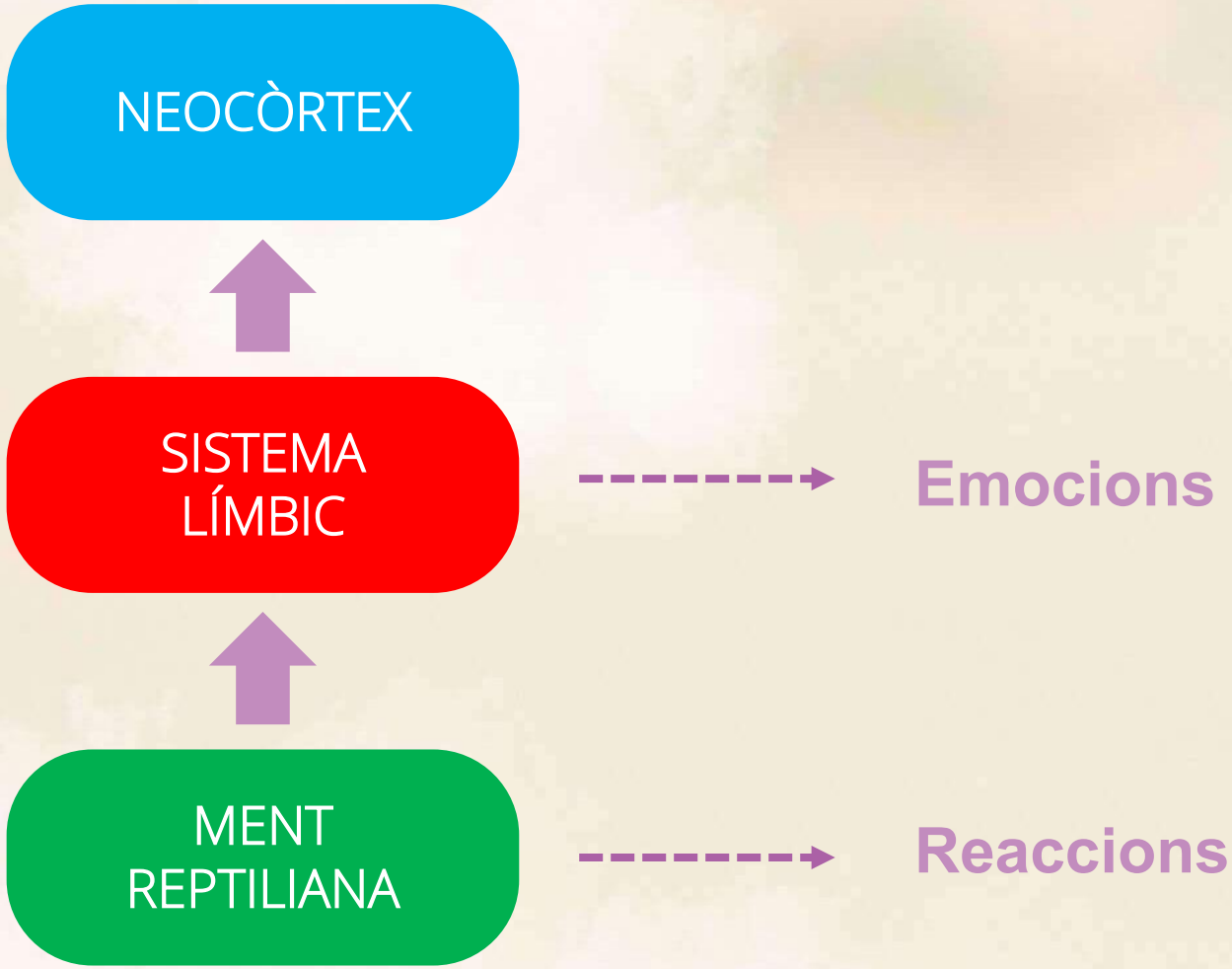
El context físic de les emocions



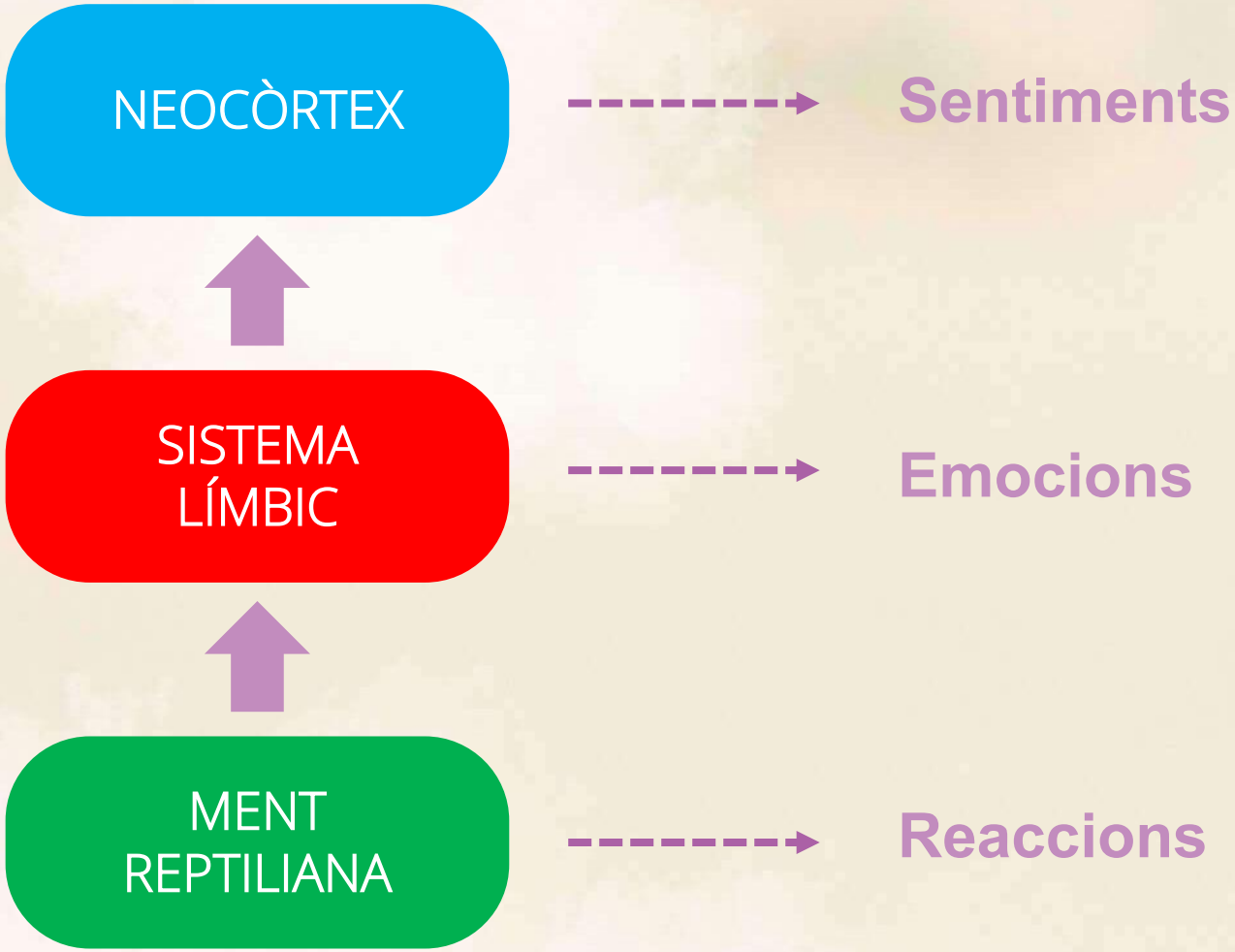
El context físic de les emocions



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

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



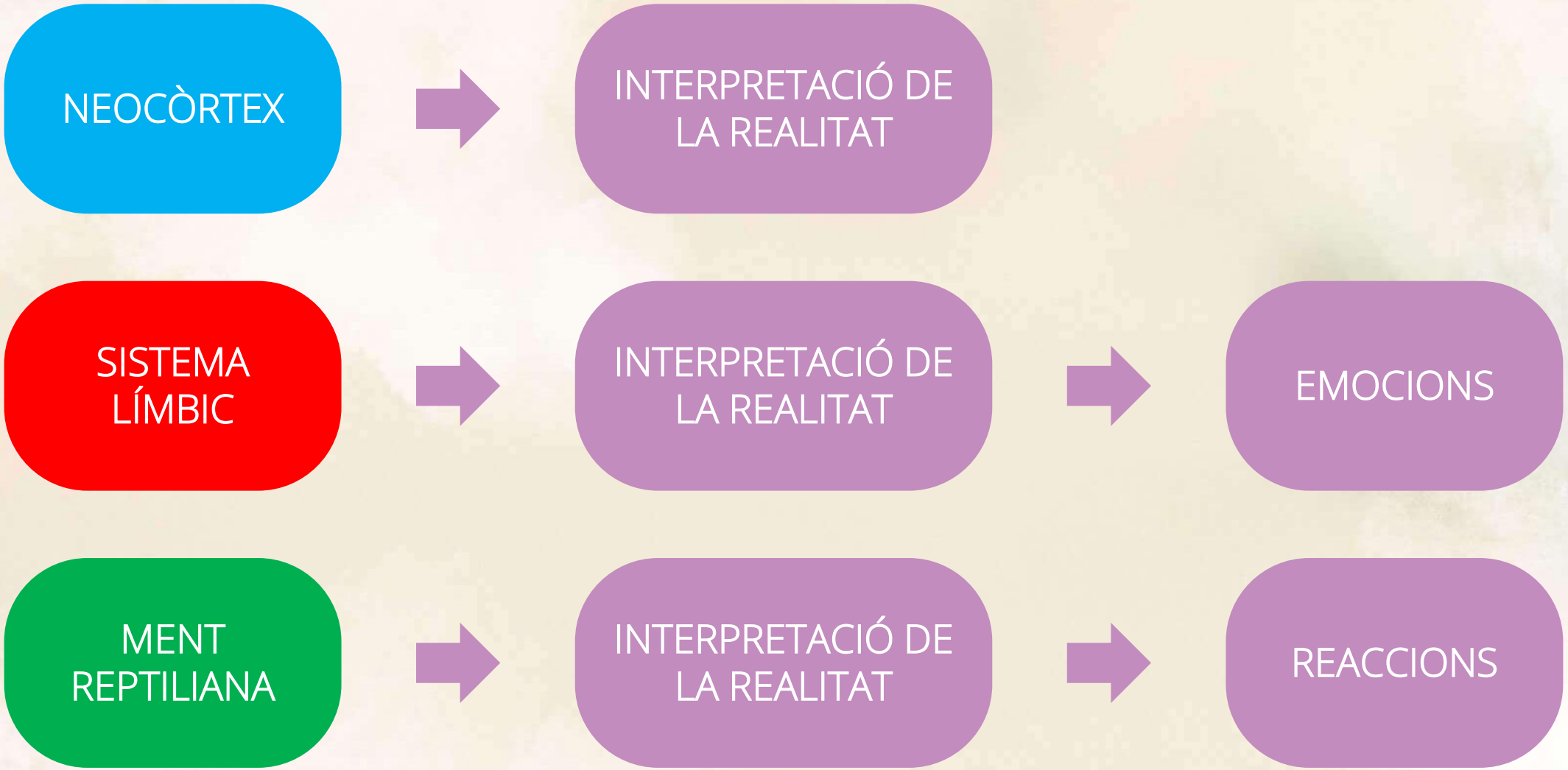
El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → EMOCIONS

MENT REPTILIANA → INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT → REACCIONS

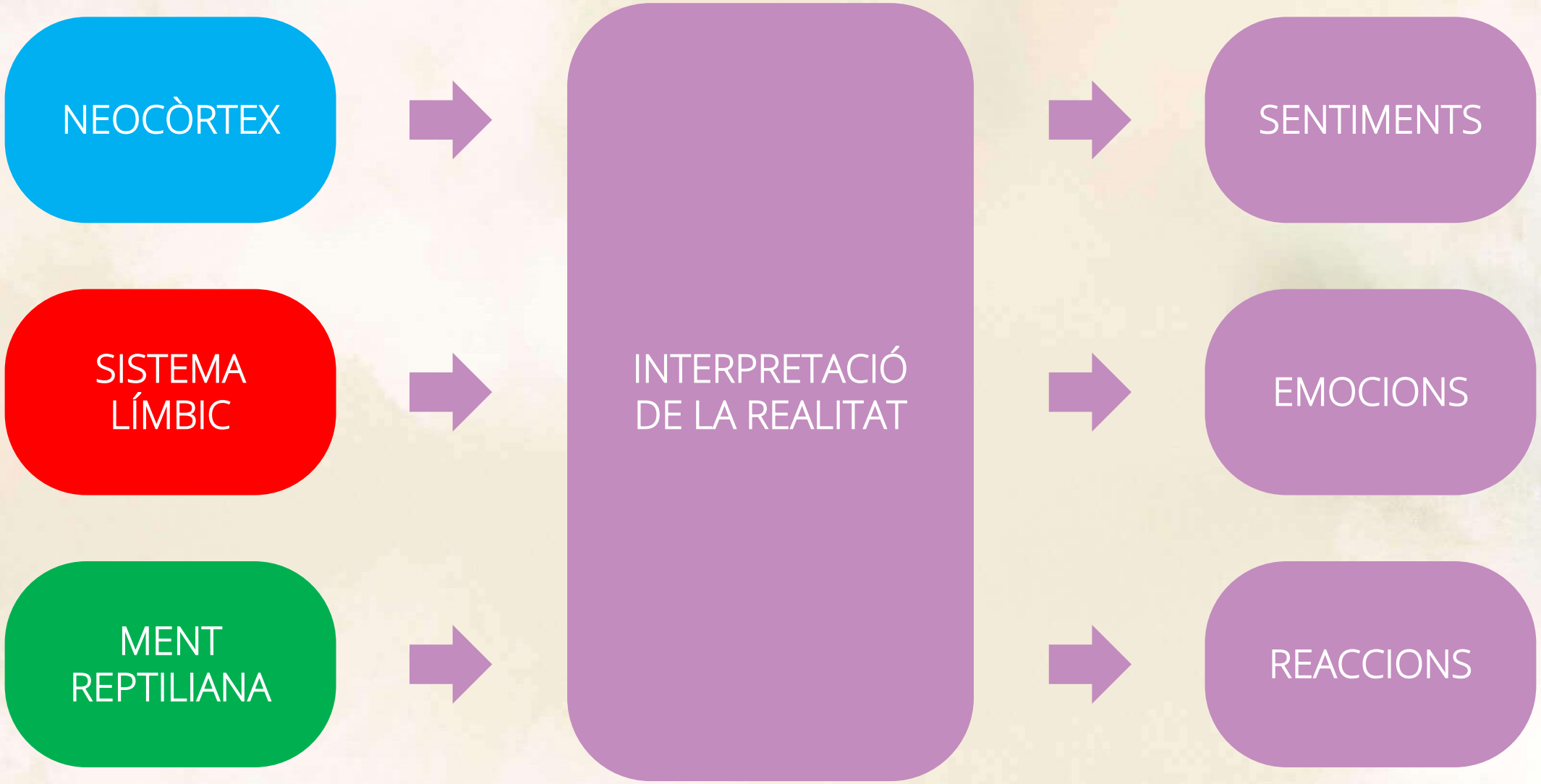
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

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?

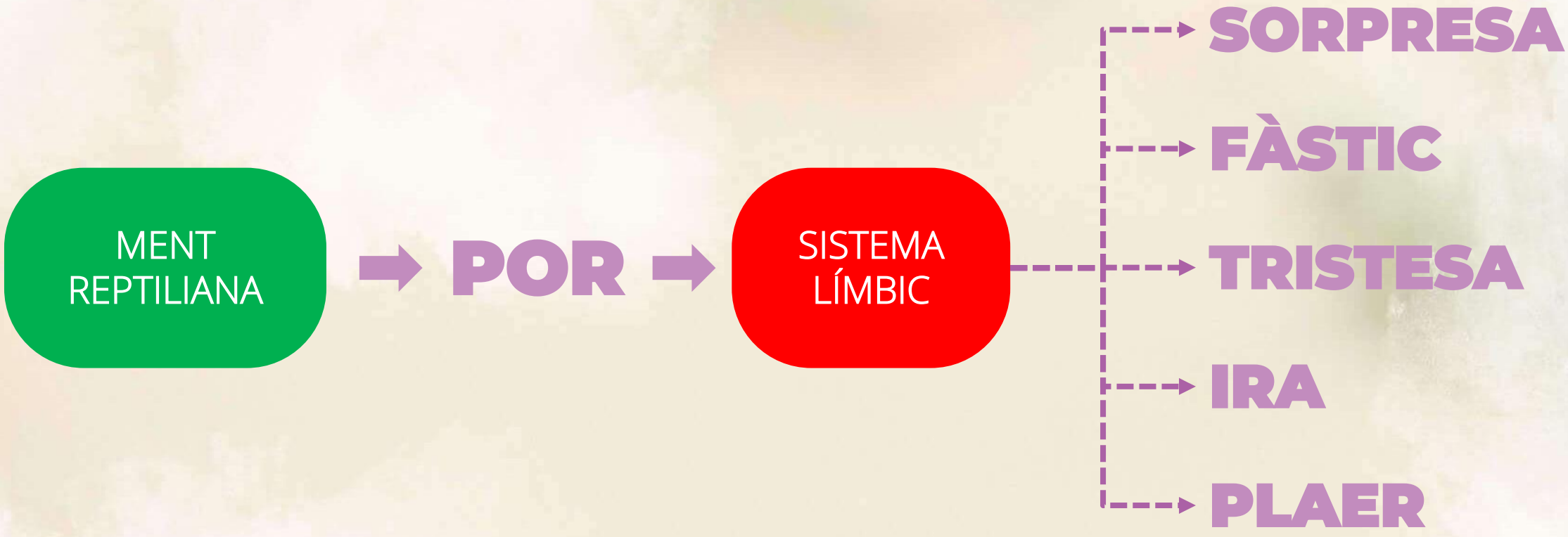
MENT
REPTILIANA

MENT
REPTILIANA

➡ **POR**

MENT REPTILIANA → **POR** → SISTEMA LÍMBIC

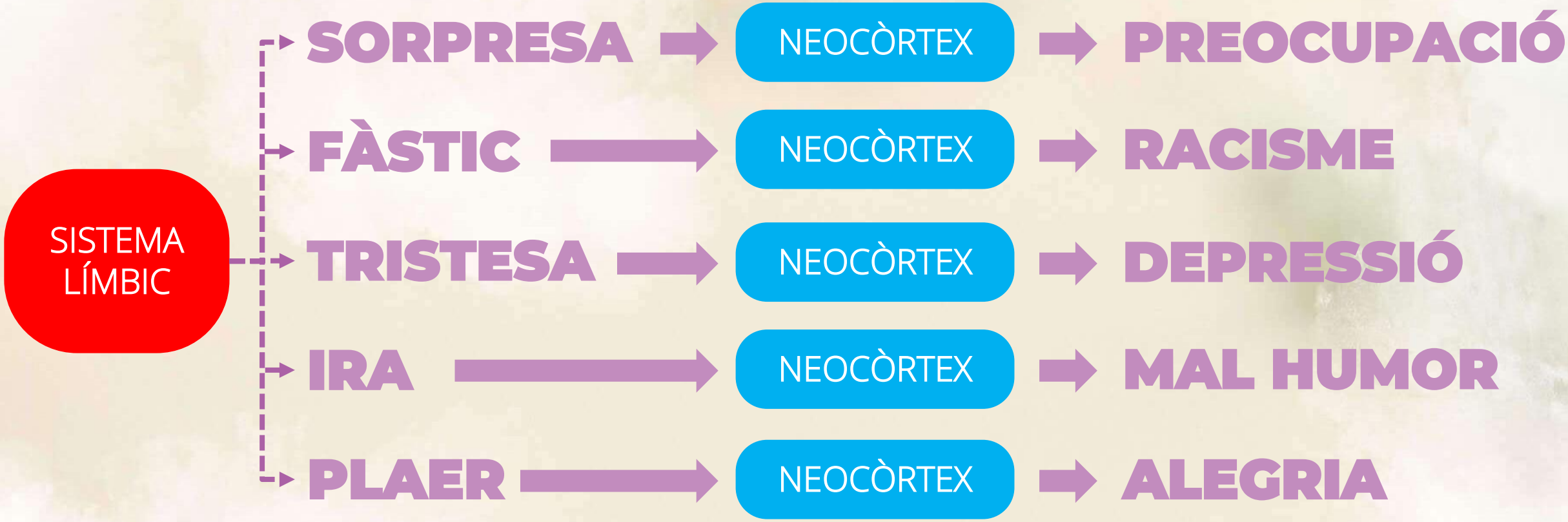
El context físic de les emocions



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)



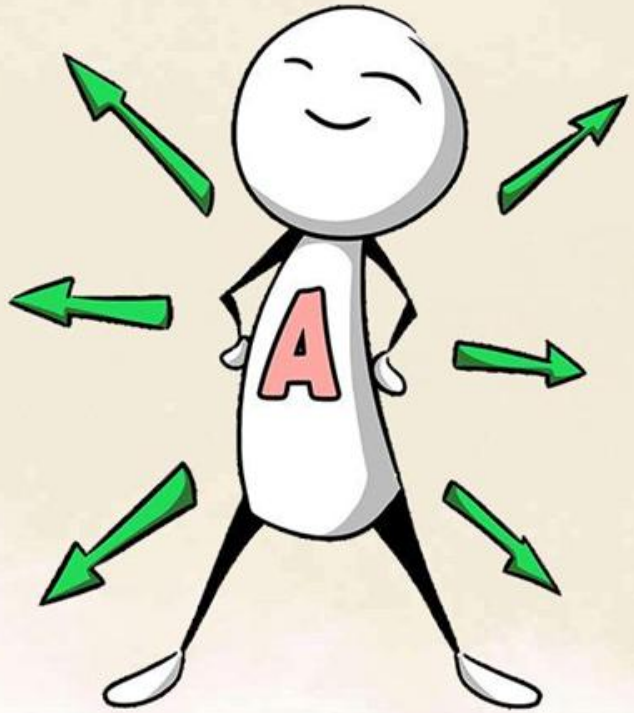
FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· 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

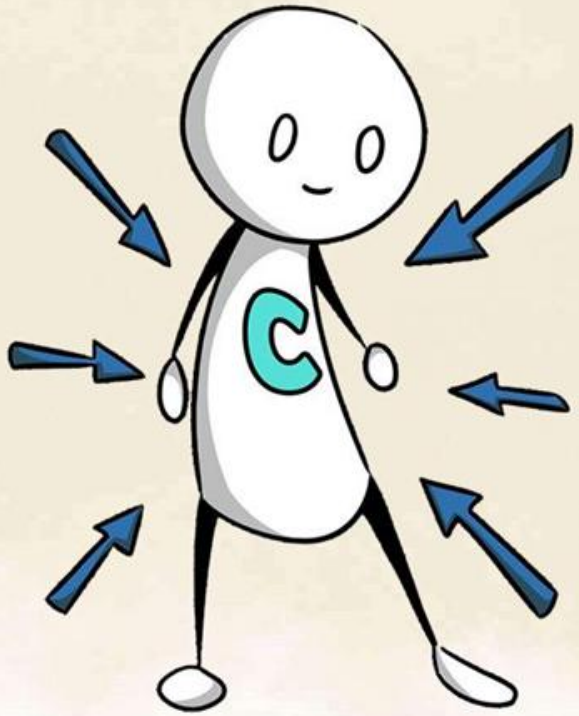
COMPETITIU

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)



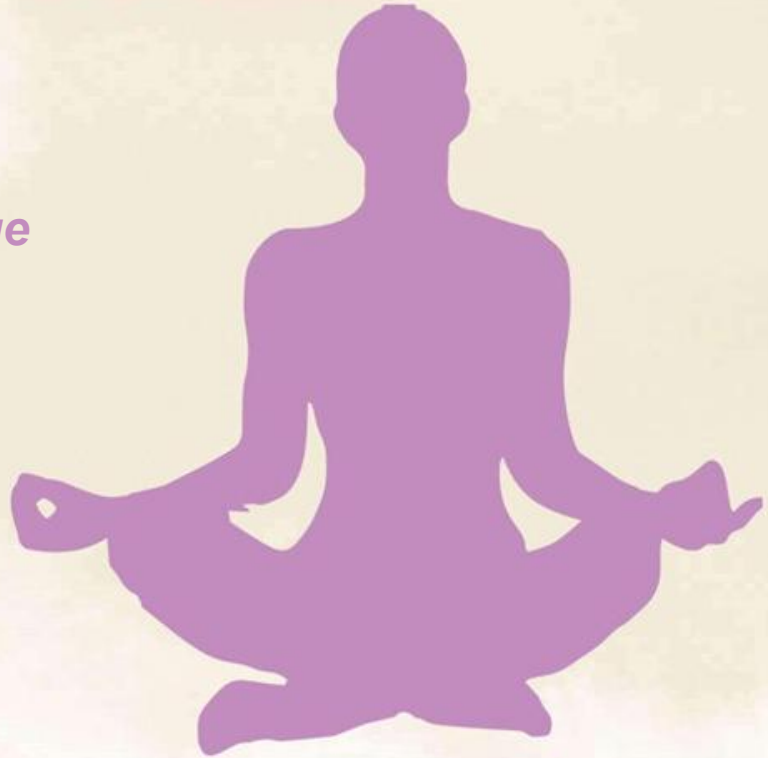
BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· 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

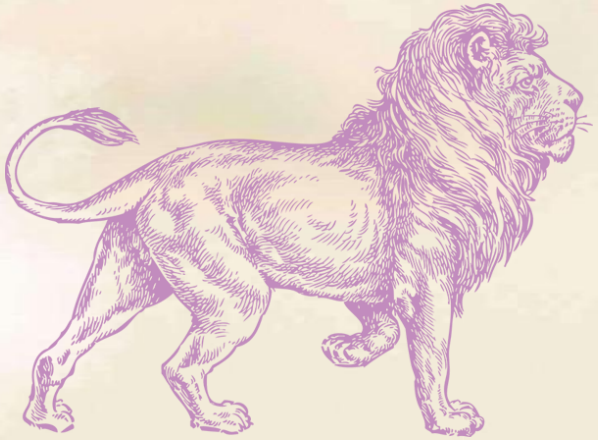


LA ZONA DE CONFORT



ZONA DE CONFORT



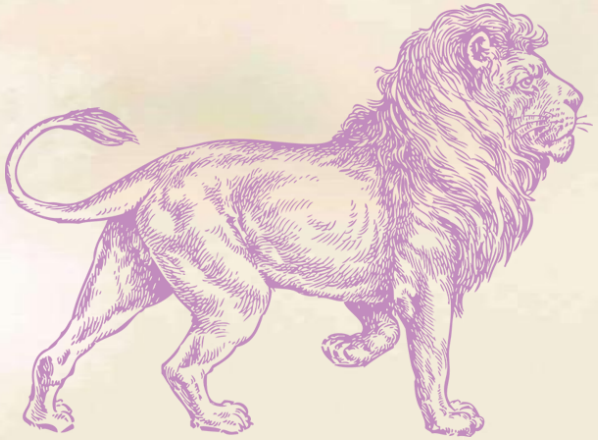


ZONA DE CONFORT

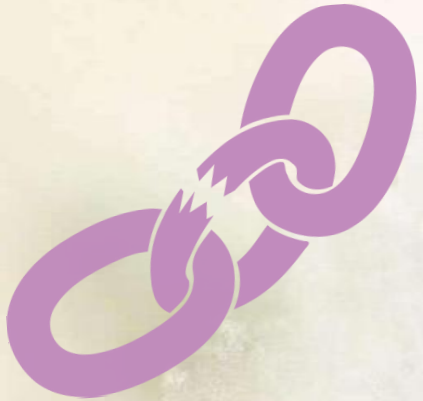
SITUACIÓ EXCEPCIONAL



ZONA DE CONFORT



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

TENSIÓ =

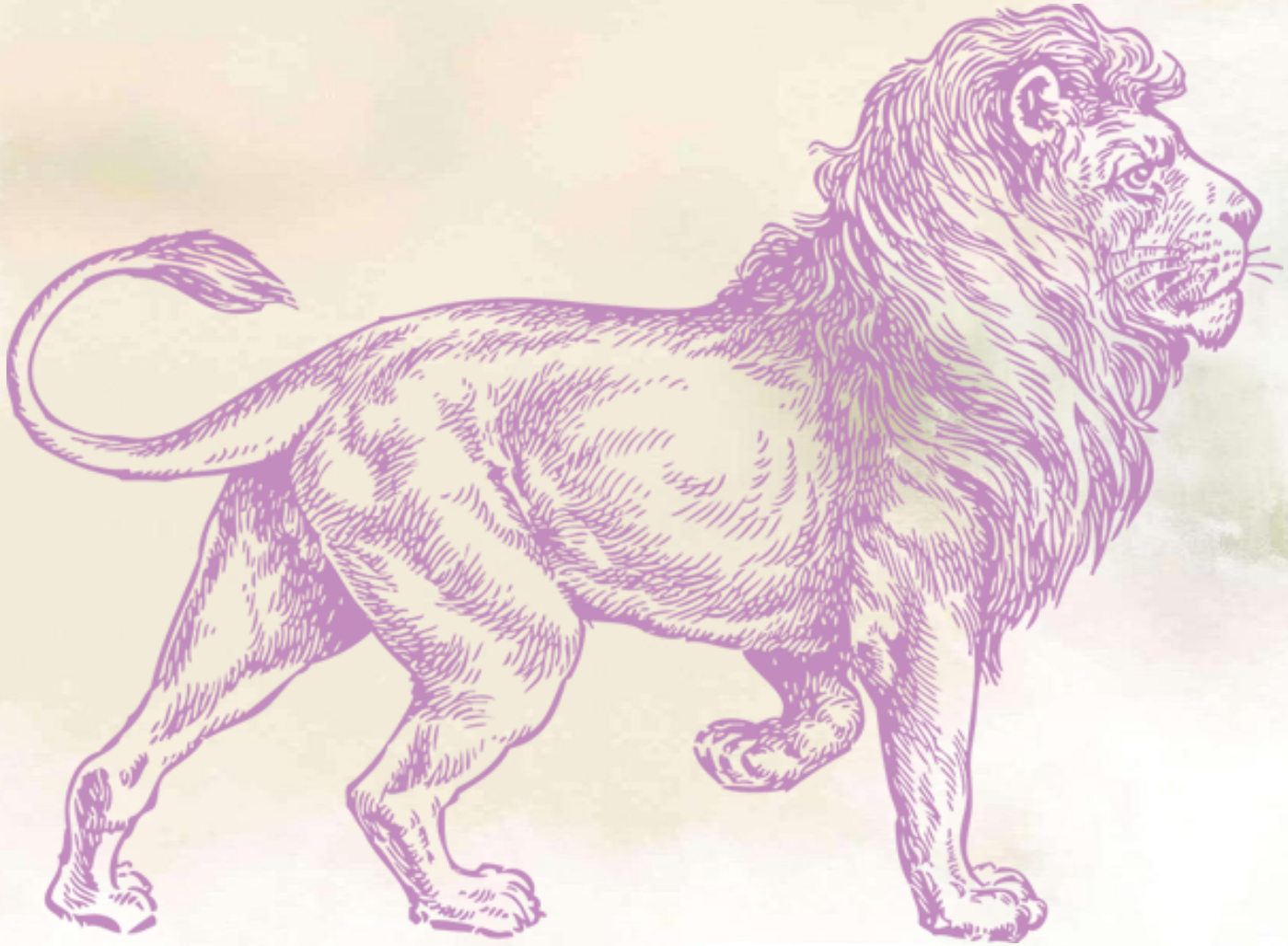
TENSIÓ = ESTRÈS

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

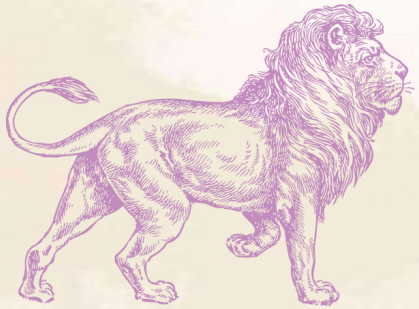
El coixí social

Variables socioeconòmiques

Trauma *(Sortida de la zona de confort)*

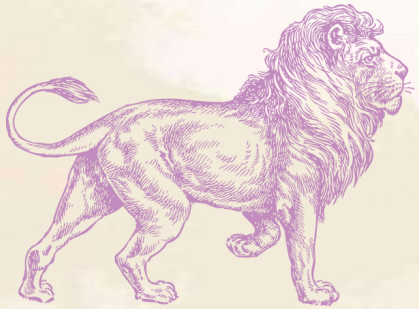
La personalitat

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?

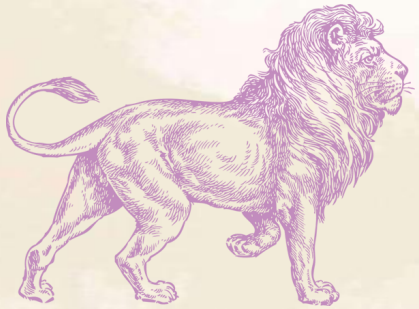


SITUACIÓ EXCEPCIONAL



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

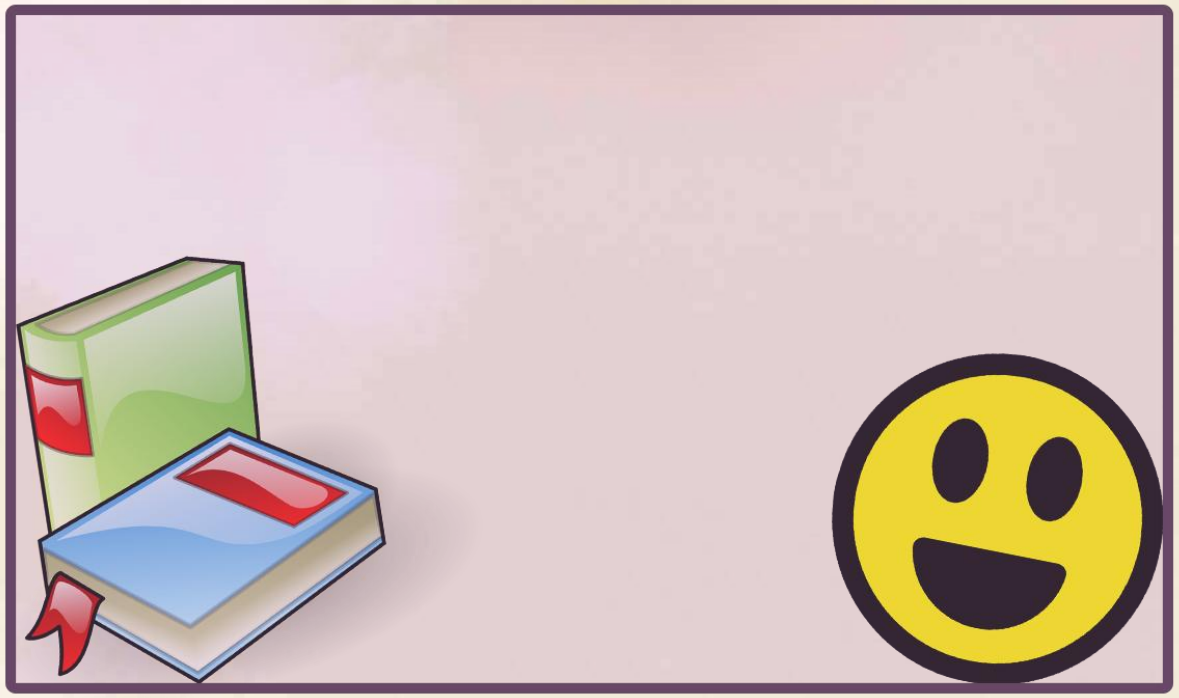




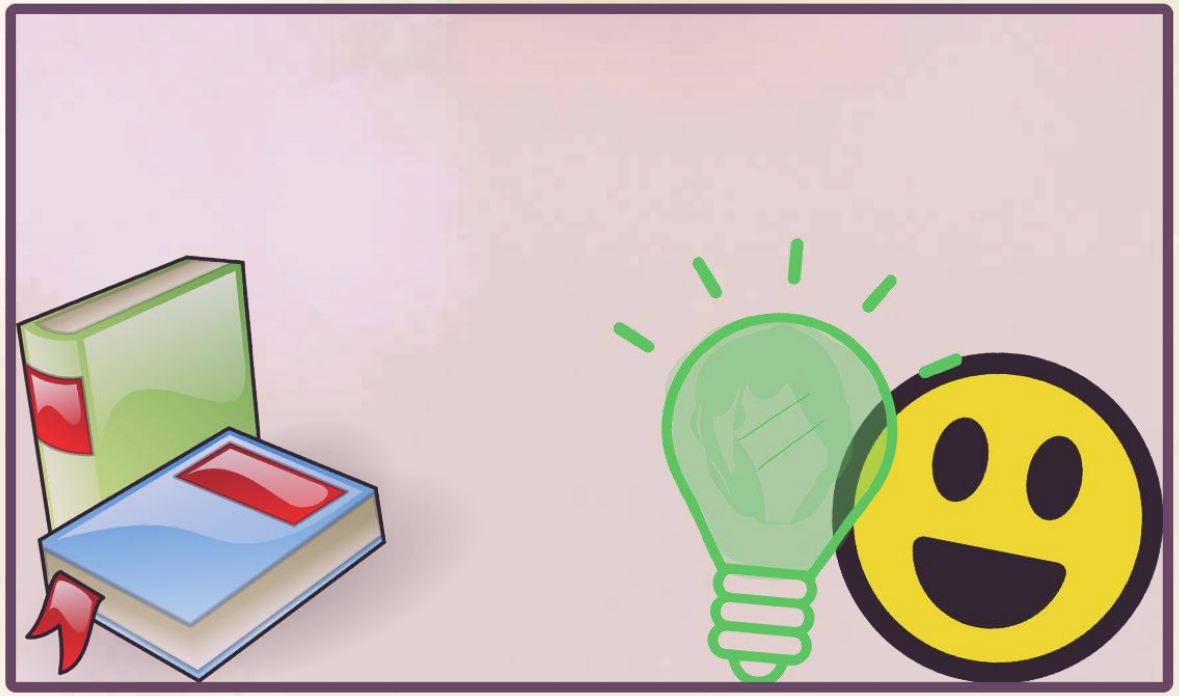
Personalitat



Personalitat



Personalitat



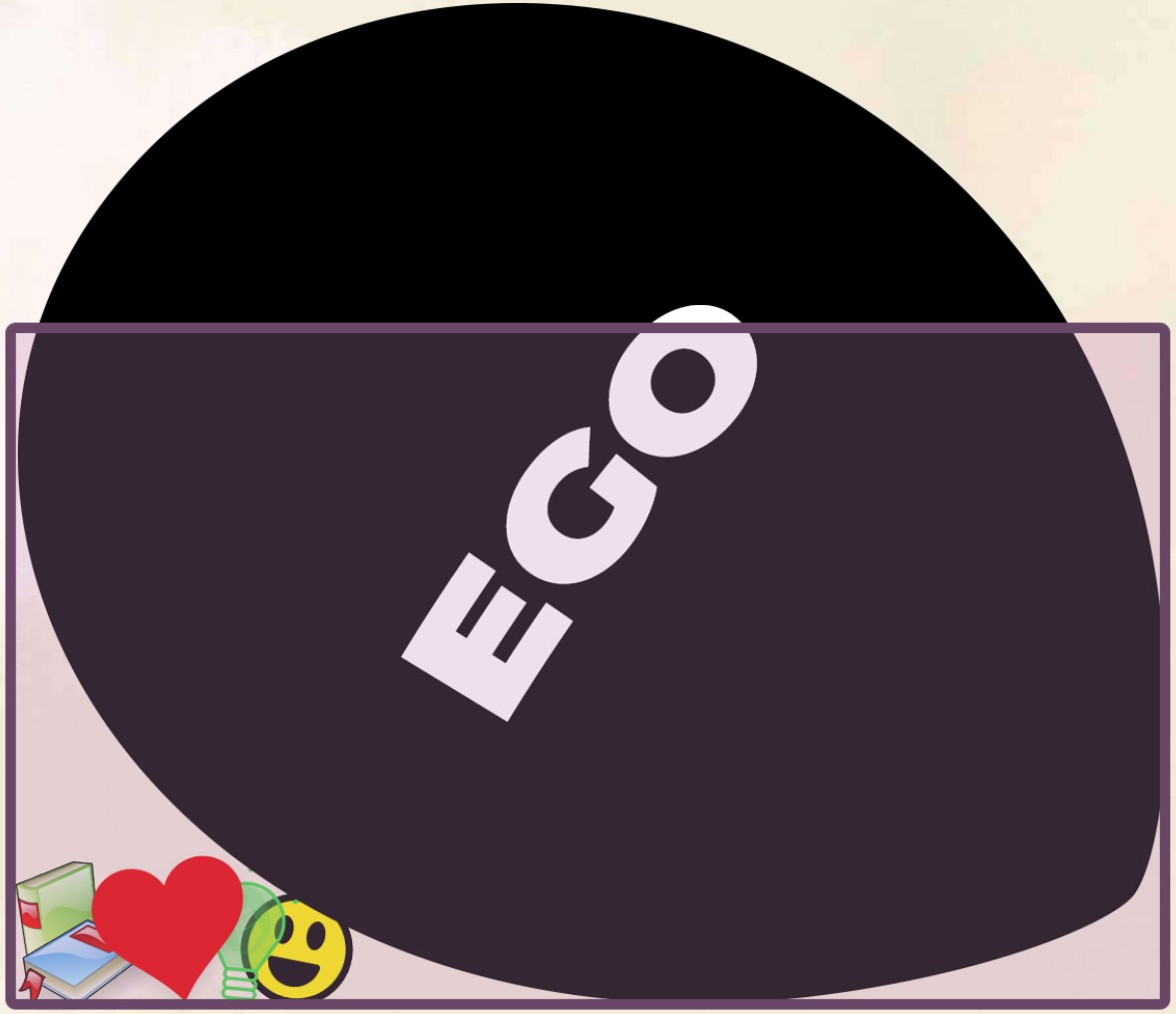
Personalitat



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



Era dels humans



Eudald Carbonell

Homo sapiens

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.

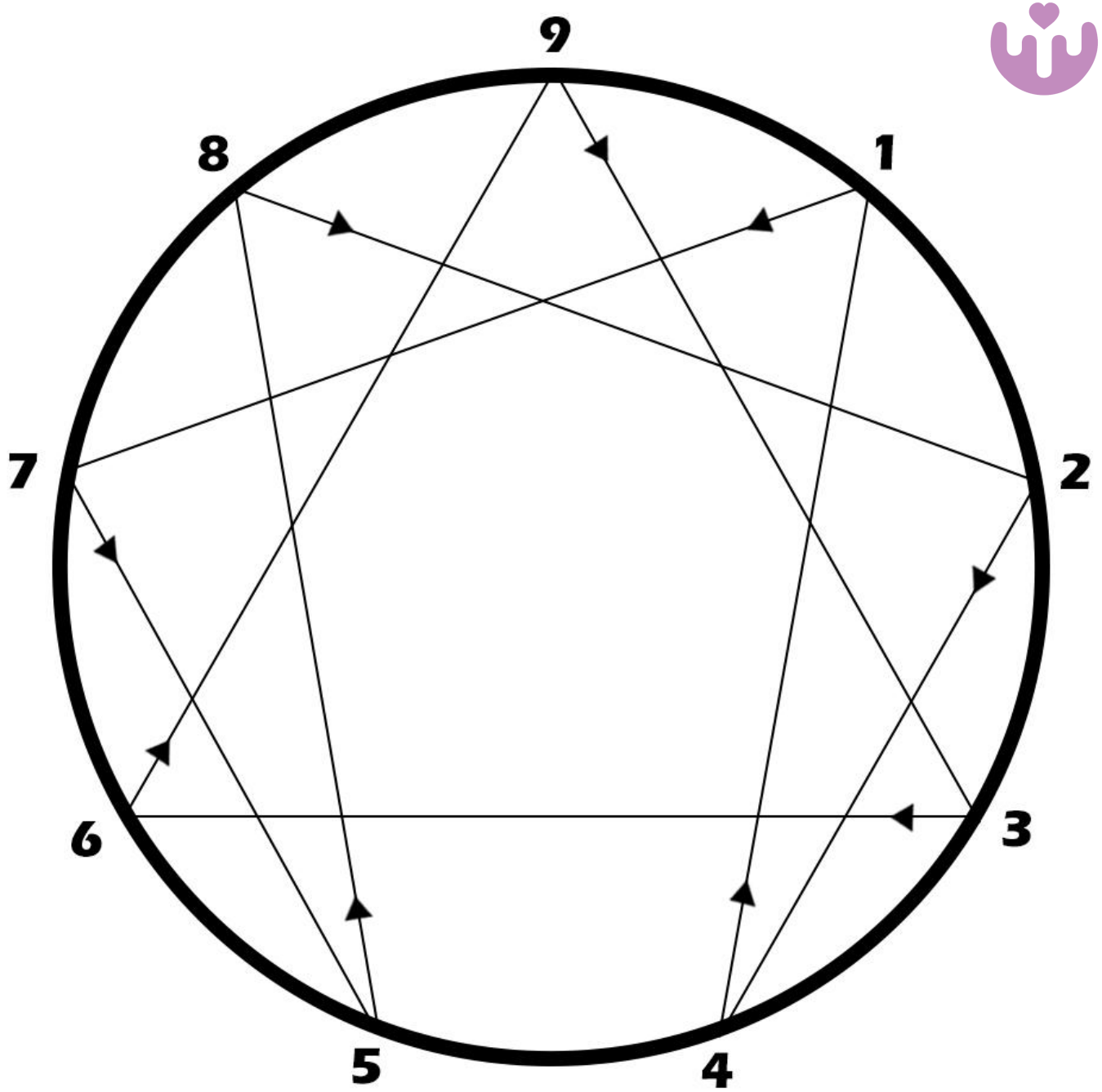


La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



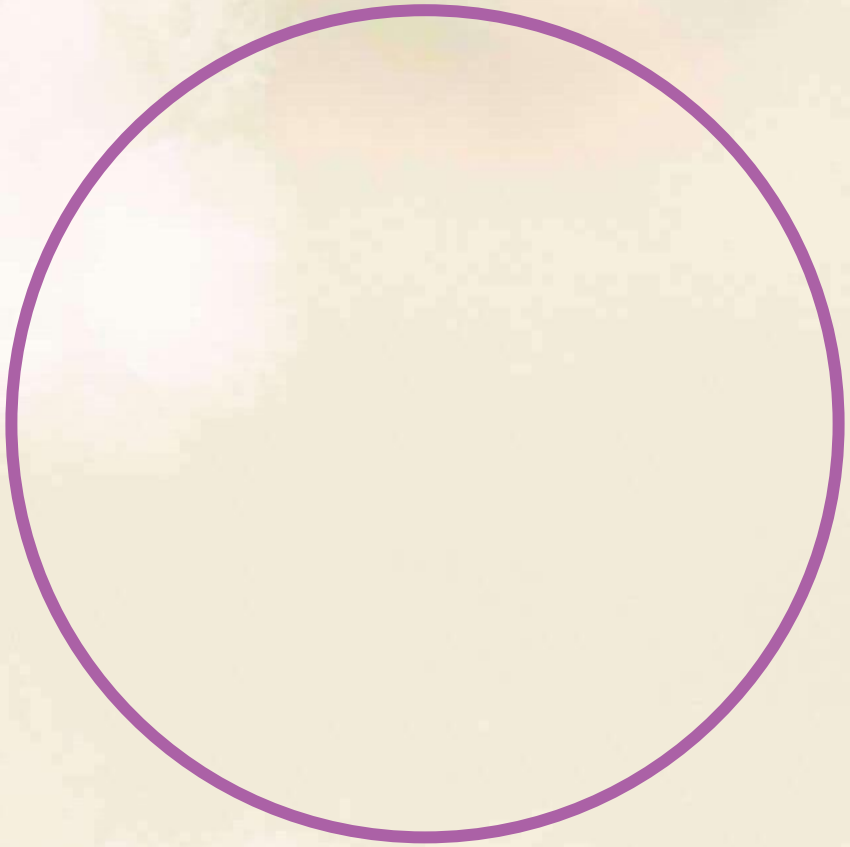
Què és l'Eneagrama?

ENEAGRAMA



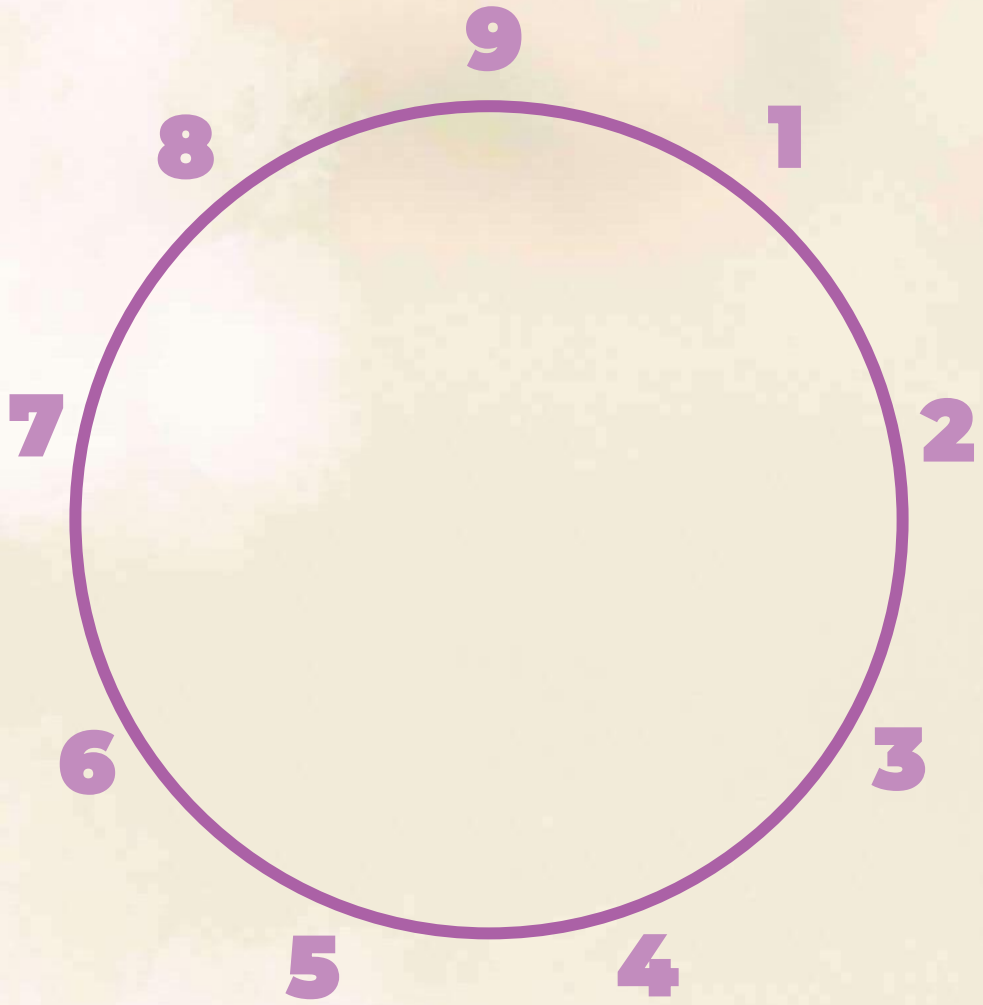
Com és l'EGO?

EGO



ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

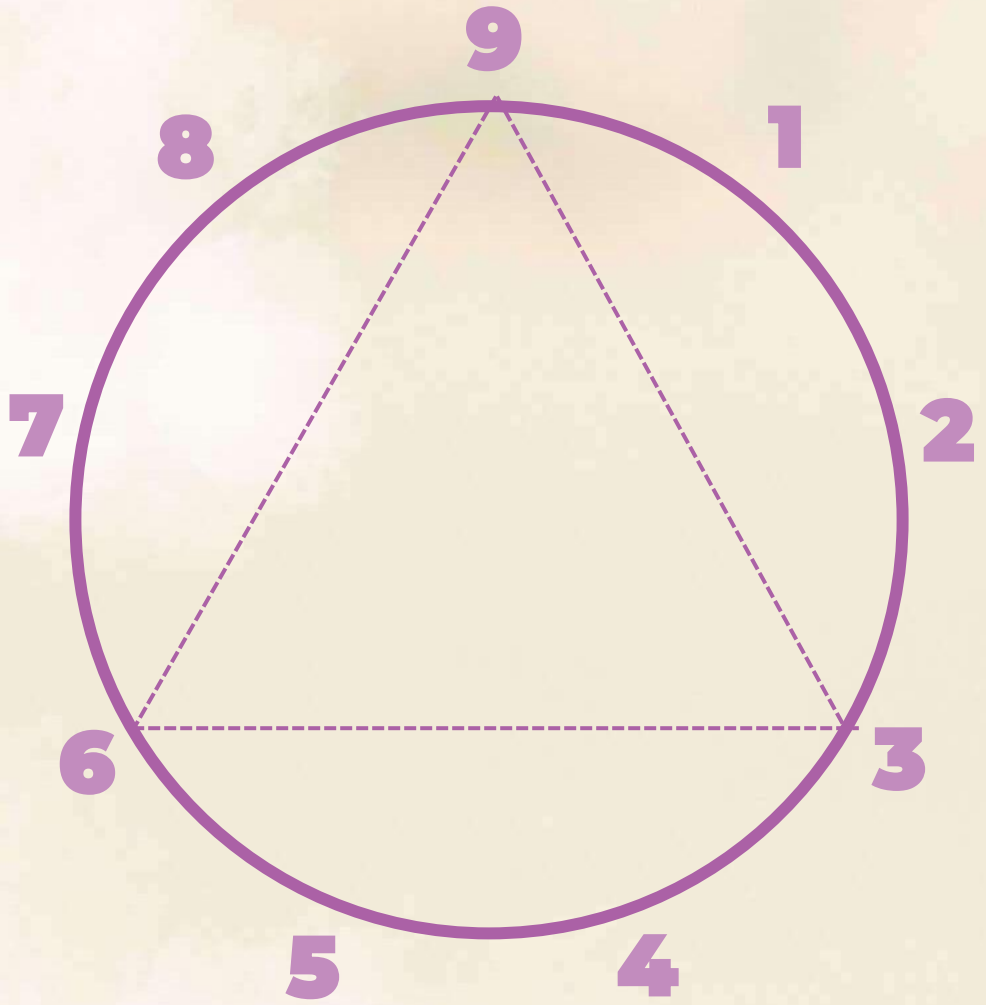
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

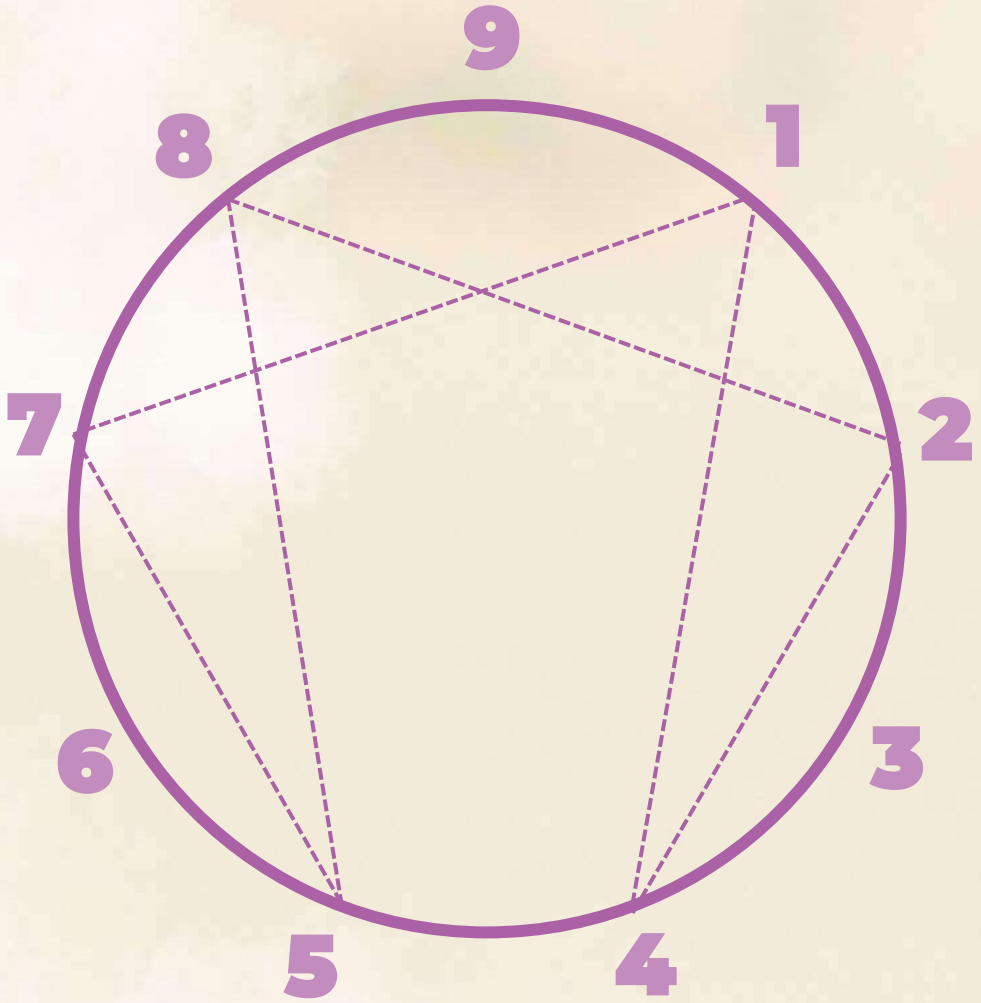
9
INTERPRETACIONS

RELACIONS

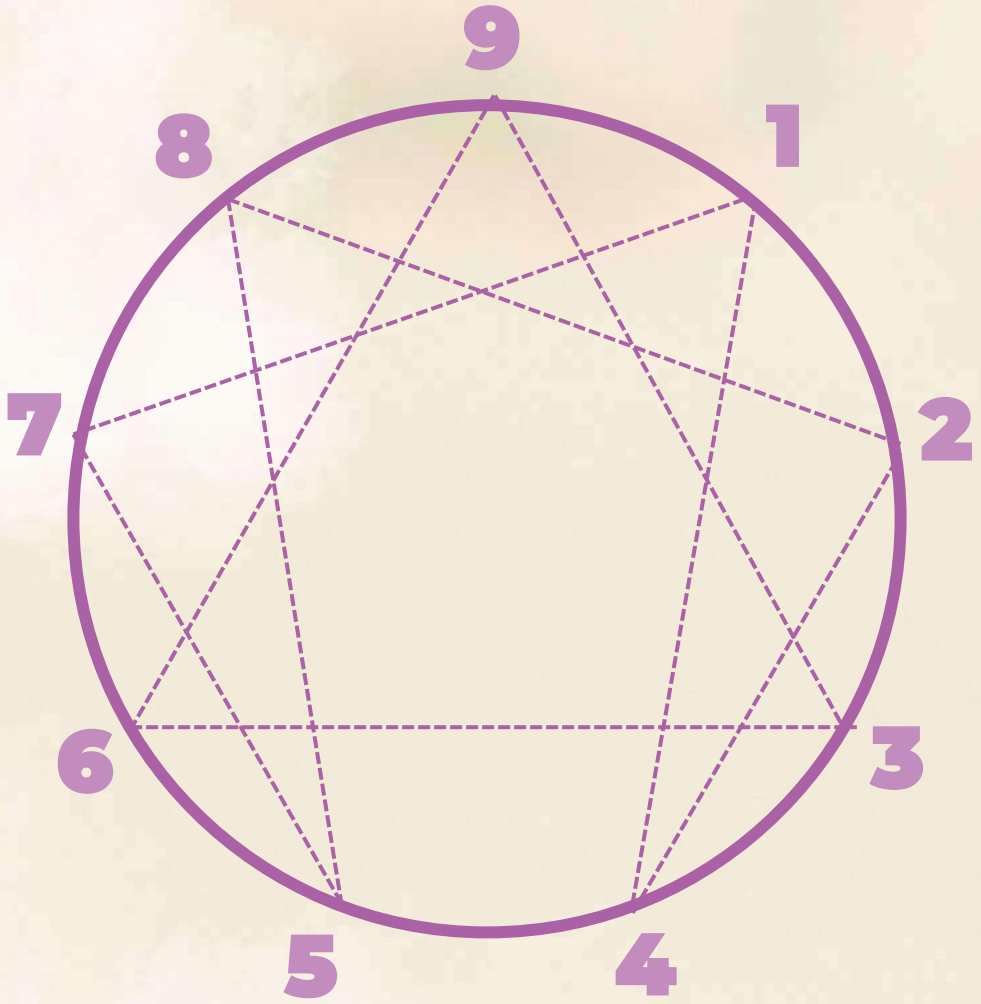
RELACIONS



RELACIONS

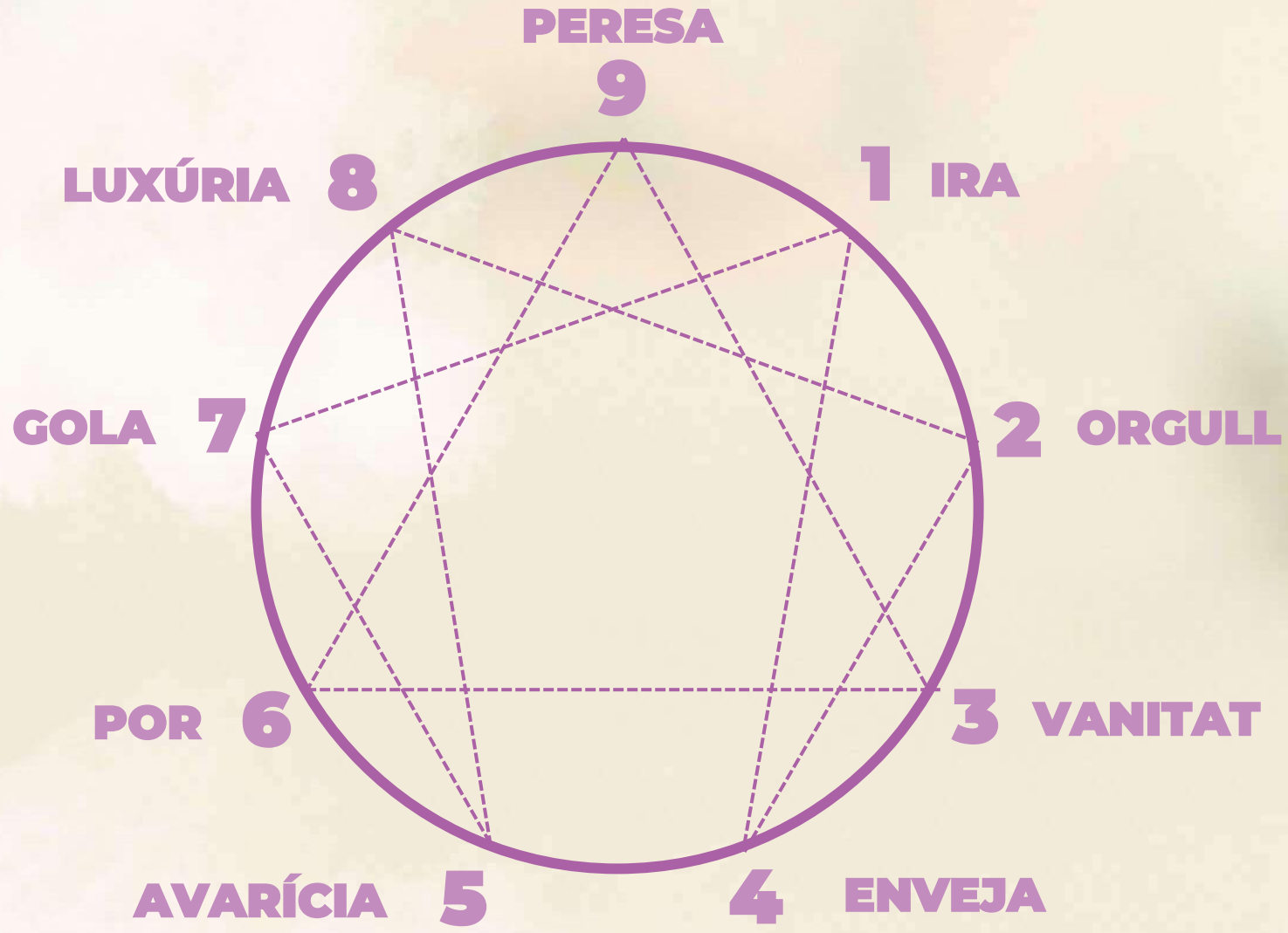


RELACIONS



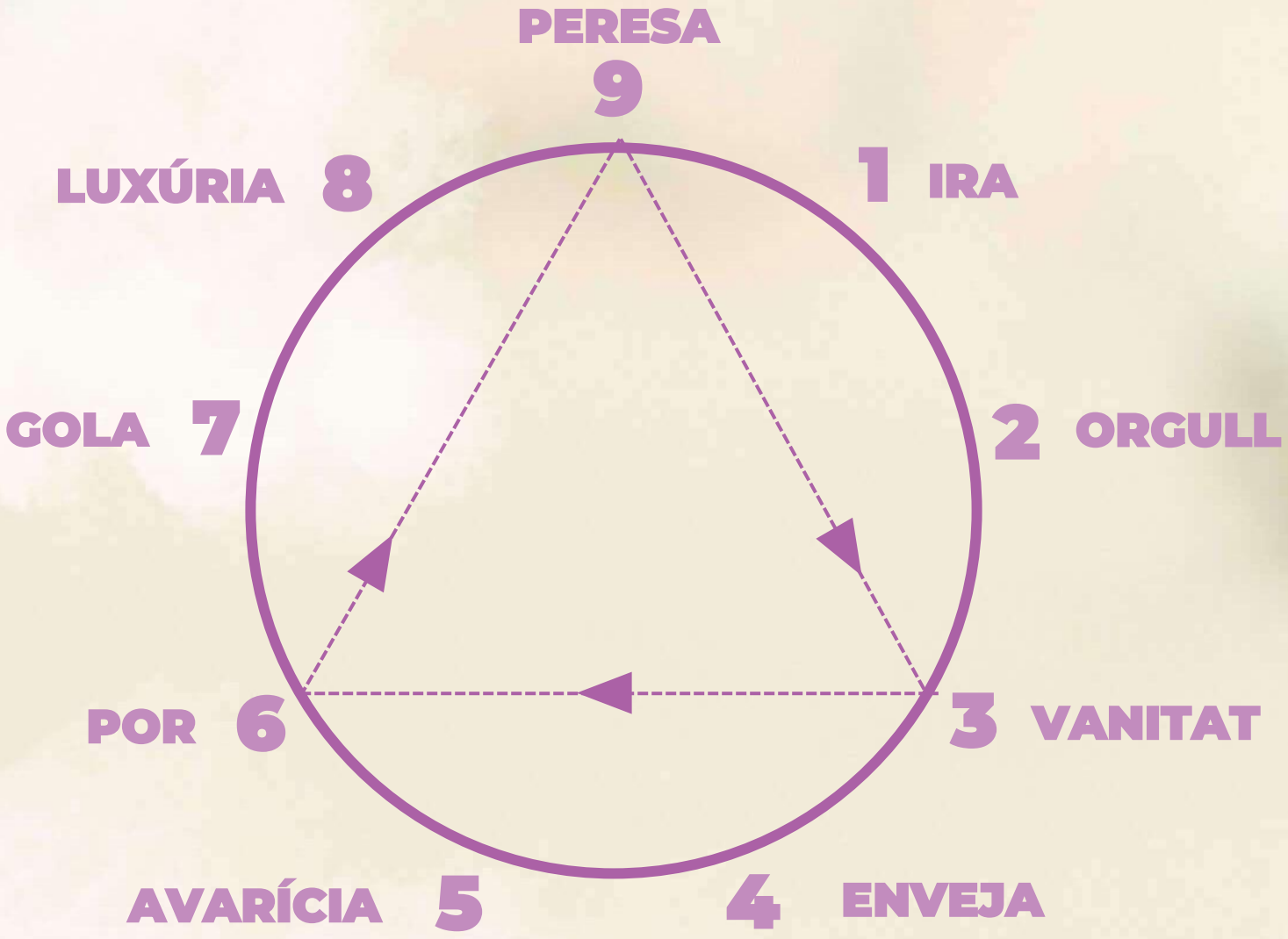
PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

PASSIONS / FIXACIONS / "PECATS"

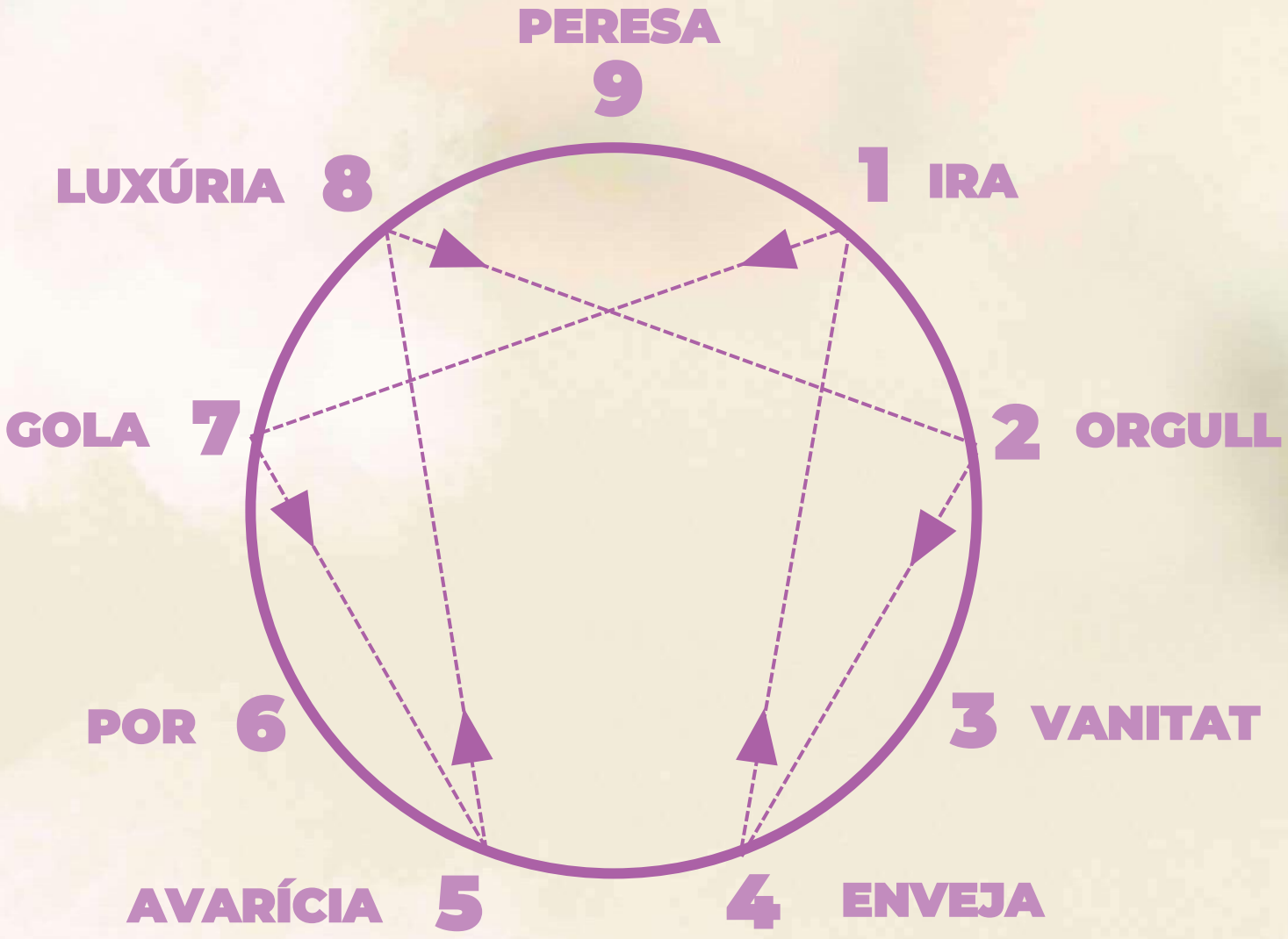


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

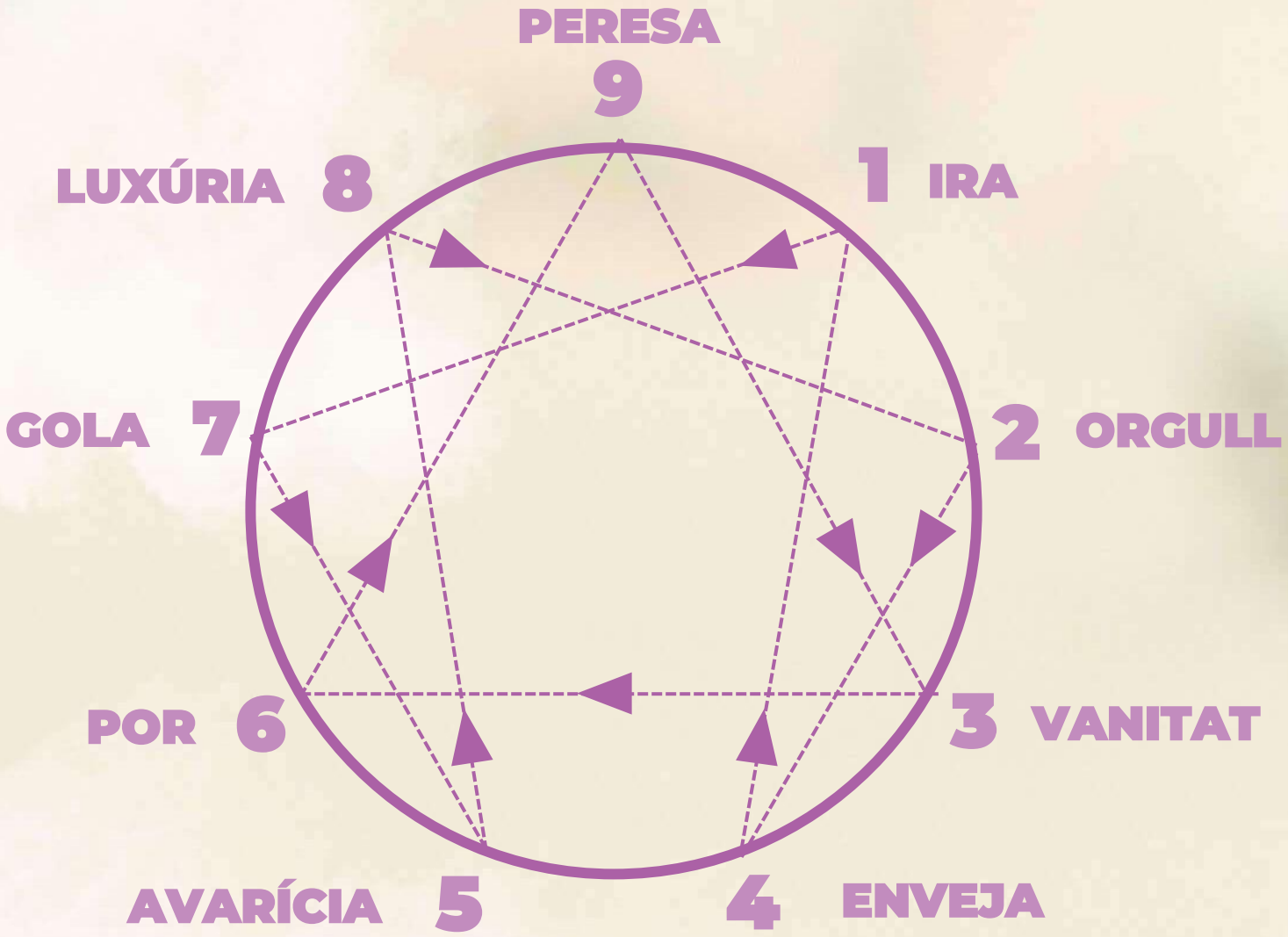
DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

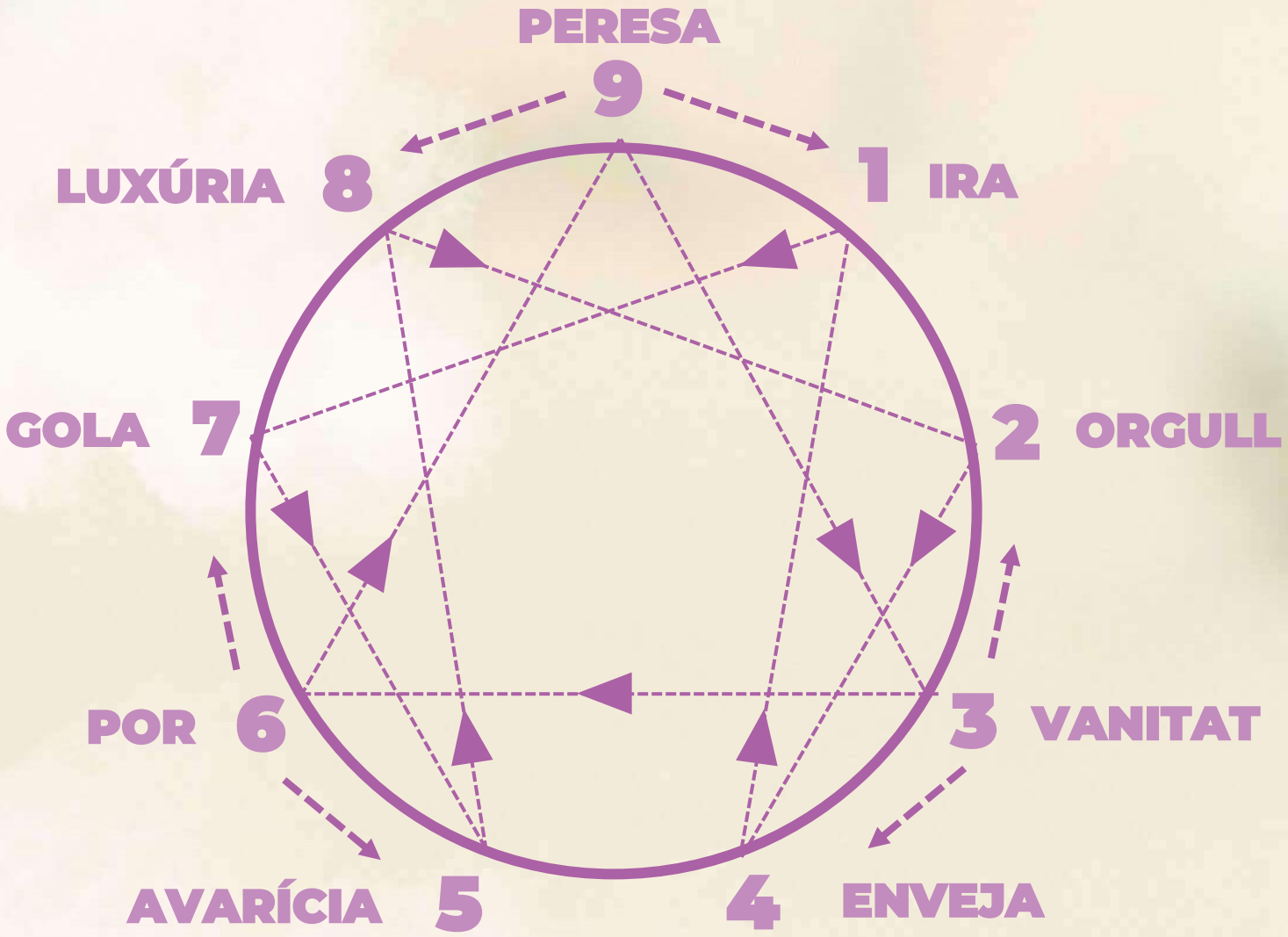


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

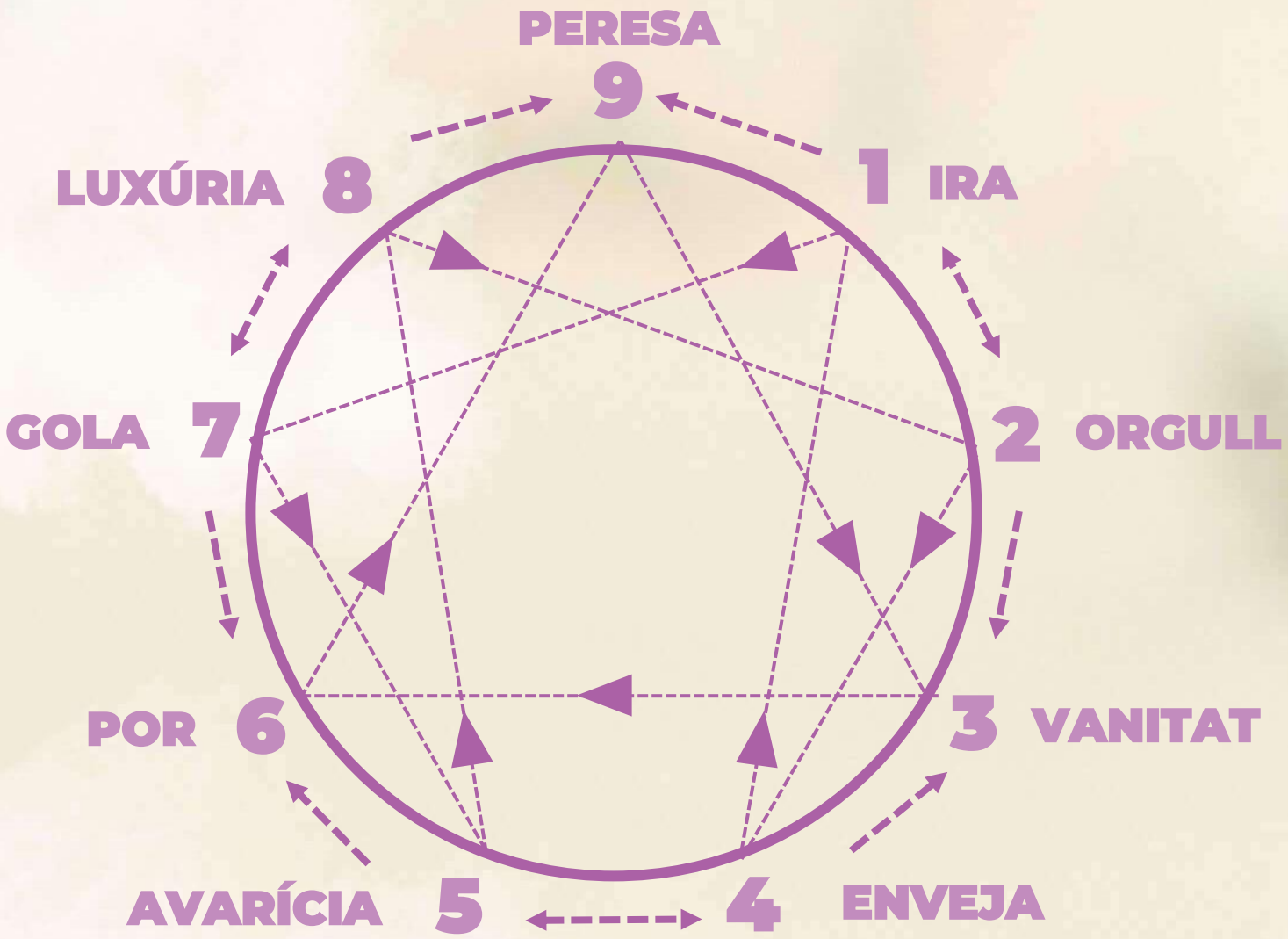


ALES

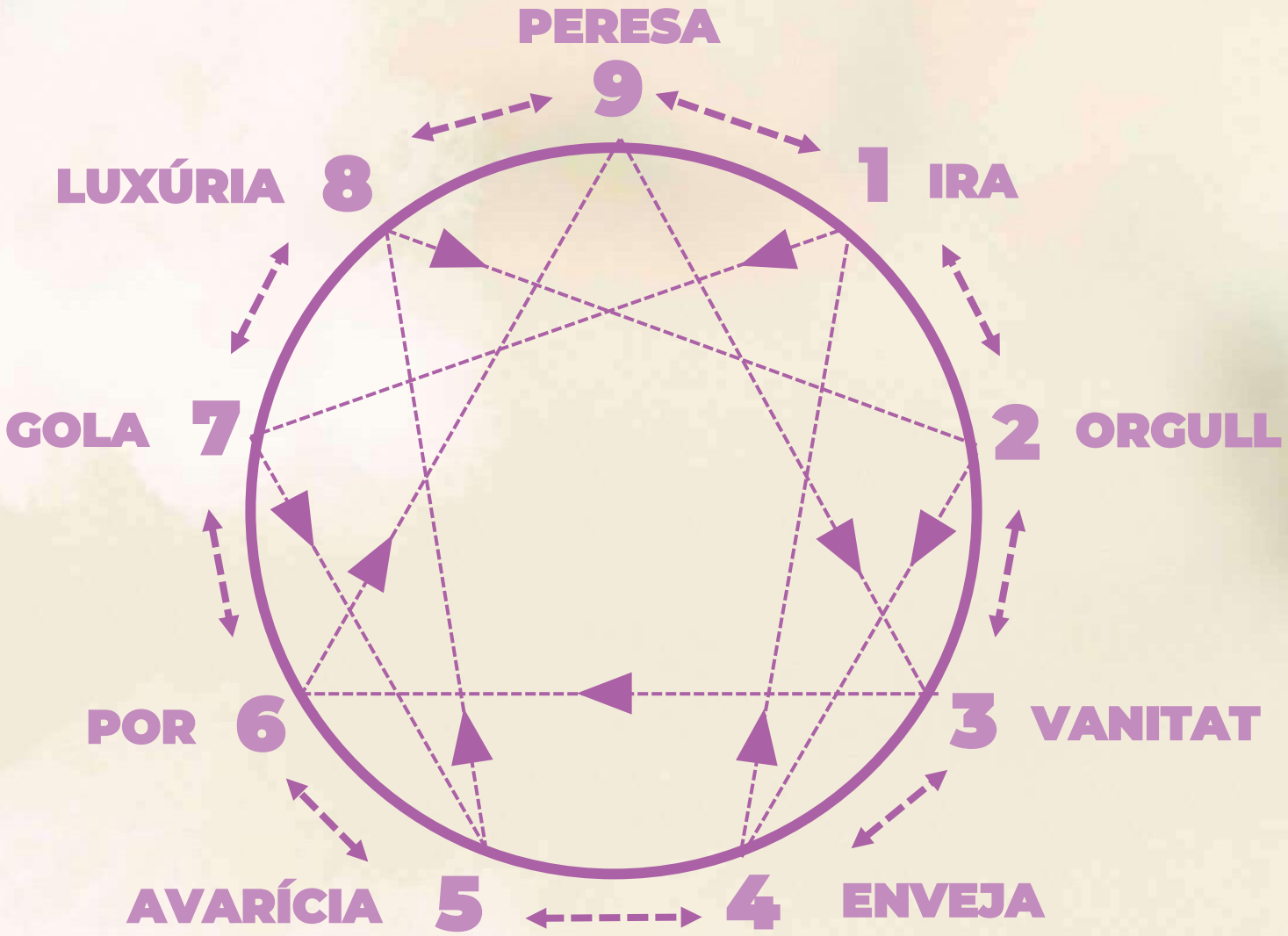
ALES


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

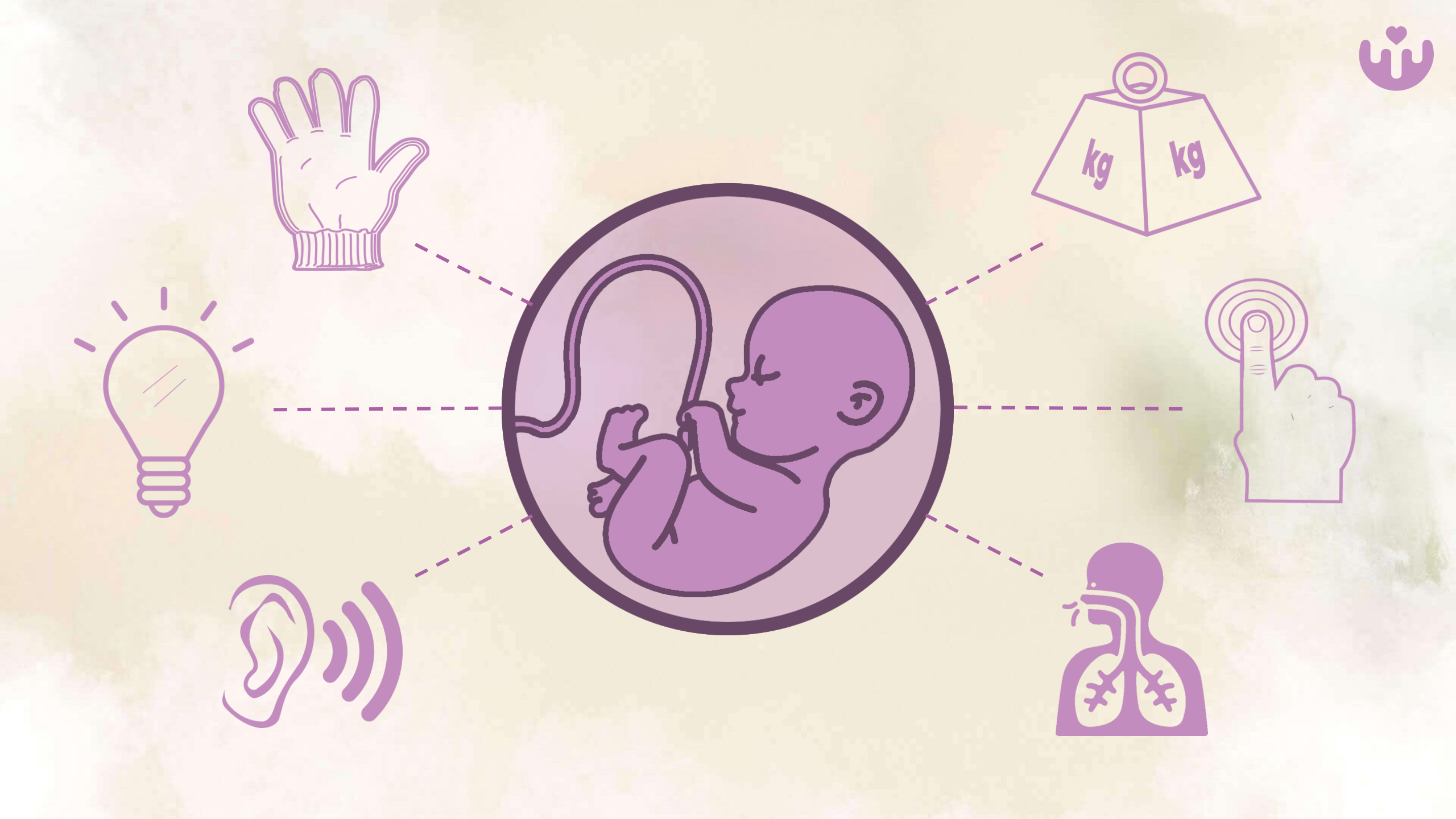
ALES


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

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 **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**

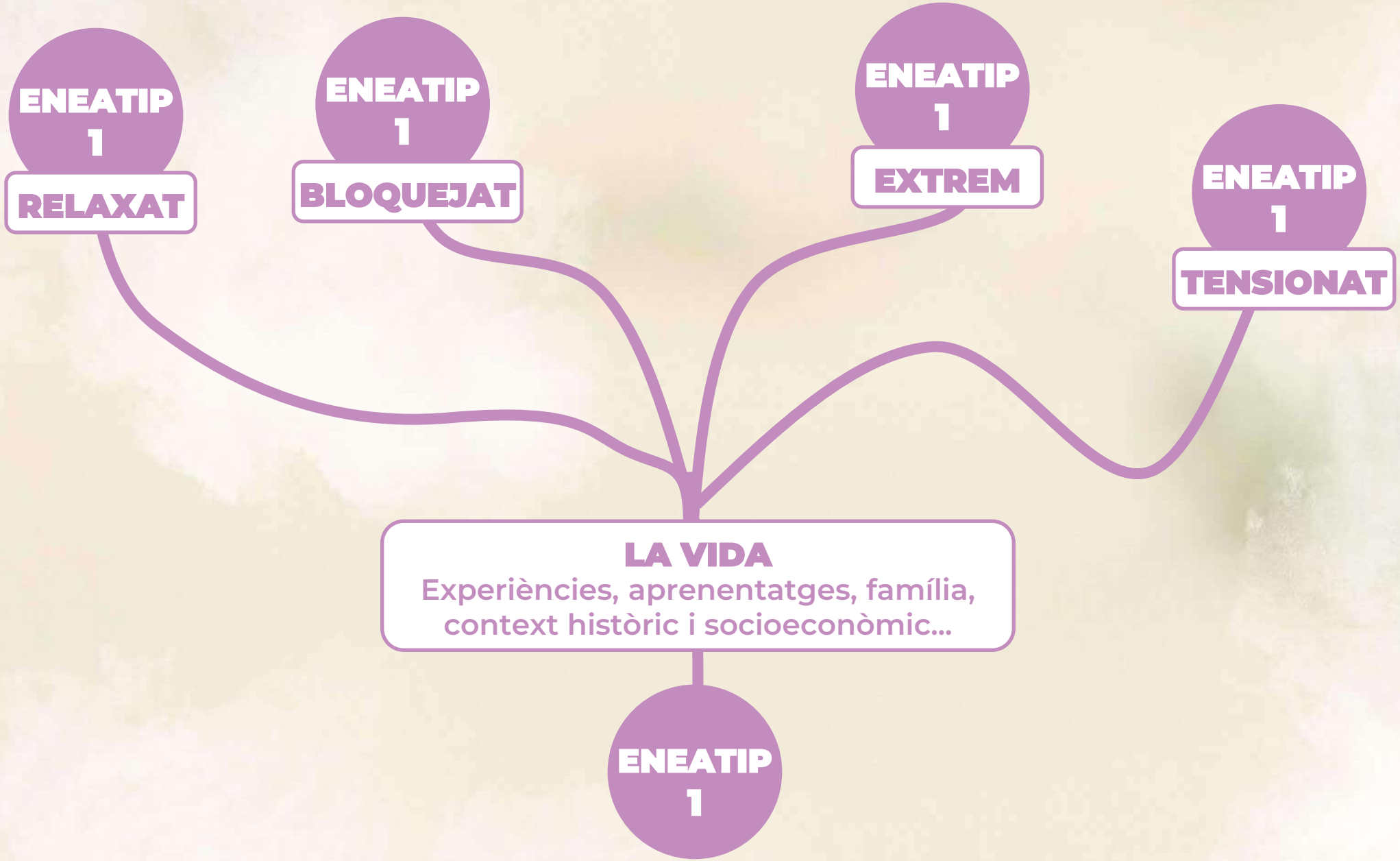
- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament
- **Evitar** l'abandonament

MINI TEST ENEAGRAMA

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

ENEATIPS

Naixem així o ens fem?

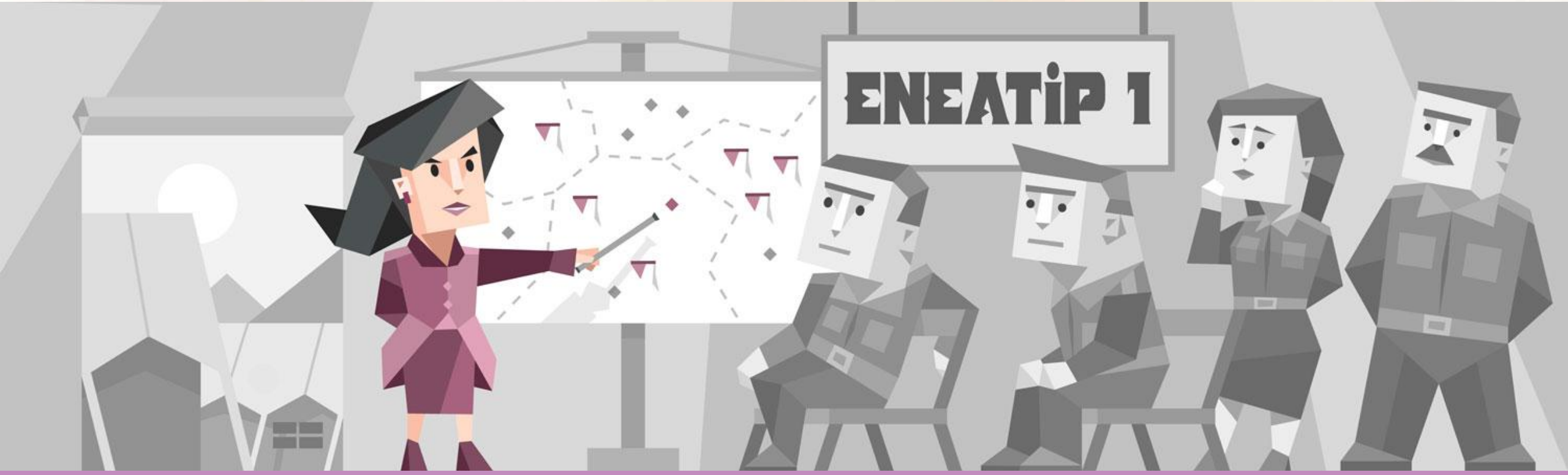

ENEATIP 1
RELAXAT
ENEATIP 1
BLOQUEJAT
ENEATIP 1
EXTREM
ENEATIP 1
TENSIONAT
LA VIDA
Experiències, aprenentatges, família, context històric i socioeconòmic...
ENEATIP 1

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO

Què pot APORTAR cada eneatip a un grup de treball i quins obstacles pot CAUSAR?





El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



ENEATIP 1

Necessita

Controlar



ENEATIP 1

Què pot **aportar**?

DISCIPLINA

ESTABILITAT

ORDRE



ENEATIP 1

Què pot causar?

- JUDICIS
- AMBIENT TENS
- LA GENT SE SENT CONTROLADA



ENEATIP 1

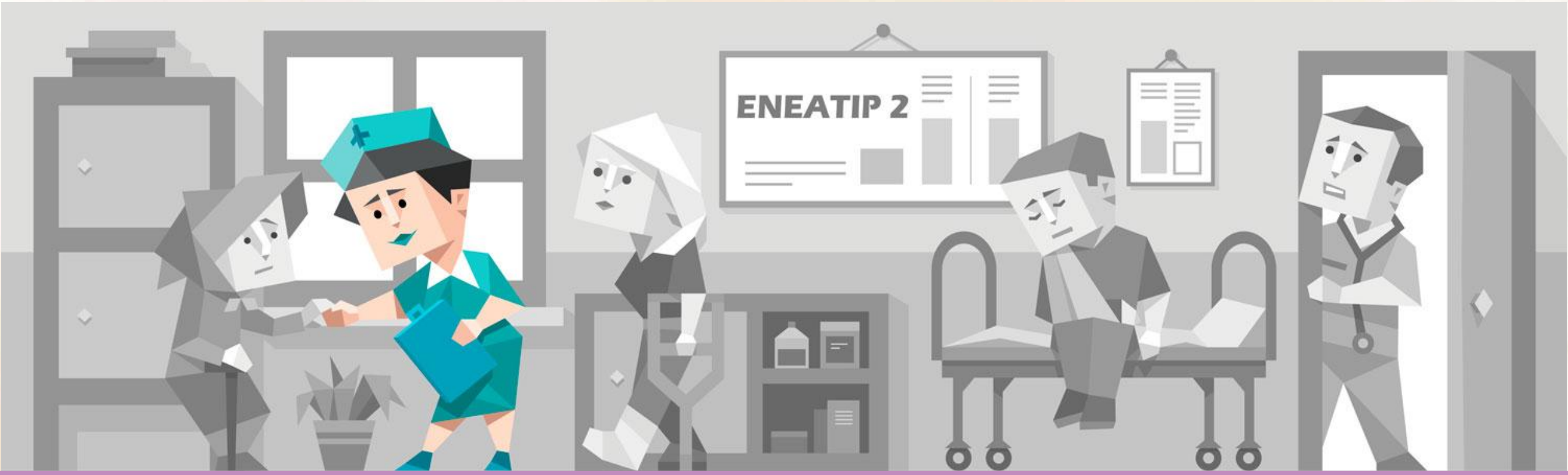
Exemples



Monica Geller
(Friends)



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



El Conqueridor / La Conqueridora



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



ENEATIP 2

Necessita

Connectar



ENEATIP 2

Què pot **aportar**?

EMPATIA

AJUDA

NETWORKING



ENEATIP 2

Què pot **causar**?

- INTERFERÈNCIES
- EMBOLICS AMOROSOS
- MANIPULACIÓ



ENEATIP 2

Exemples



Lady Macbeth



Lady Di



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

Necessita

Èxit



ENEATIP 3

Què pot **aportar**?

CONSTÀNCIA

TREBALL/ESFORÇ

ÈXIT



ENEATIP 3

Què pot **causar**?

- RELACIONS INTERESSADES
- POCA TRANSPARÈNCIA
- COMPETITIVITAT



ENEATIP 3

Exemples



Cristiano Ronaldo



Leticia Ortiz



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

Necessita

Intensitat emocional



ENEATIP 4

Què pot **aportar**?

CREATIVITAT

AUTENTICITAT

CAPTAR ATENCIÓ



ENEATIP 4

Què pot causar?

- CONFLICTES
- INESTABILITAT
- SABOTEIG ÈXIT



ENEATIP 4

Exemples



Johnny
Depp



Rose
(Titanic)



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

Necessita

Aïllar-se



ENEATIP 5

Què pot **aportar**?

HONOR

INTEL·LIGÈNCIA

TRANQUIL·LITAT



ENEATIP 5

Què pot causar?

- POCA COMUNICACIÓ
- FREDOR
- CONFORMISME



ENEATIP 5

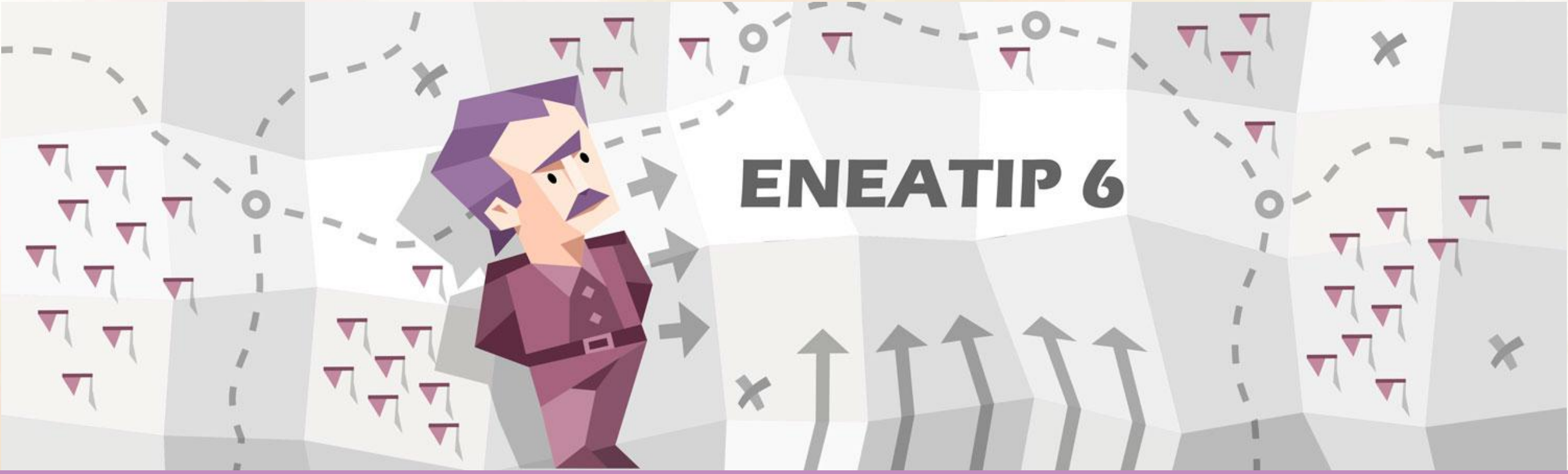
Exemples



Dr. House



Sheldon Cooper
(The Big Bang Theory)



“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

Necessita

Seguretat



ENEATIP 6

Què pot **aportar**?

- LLEIALS
- PREVISIBILITAT
- APLICATS



ENEATIP 6

Què pot causar?

- INSEGURETAT
- NORMES
- POR A LA RESPONSABILITAT



ENEATIP 6

Exemples



Woody Allen



Jennifer Aniston



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

Necessita

Evadir-se



ENEATIP 7

Què pot **aportar**?

SENTIMENT DE GRUP

ACCIÓ

DIVERSIÓ



ENEATIP 7

Què pot causar?

- IMPULSIVITAT
- EVITAR DIFICULTATS
- HIPERACTIVITAT



ENEATIP 7

Exemples



Peter Pan



Jim Carrey



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

Necessita

Dominar



ENEATIP 8

Què pot **aportar**?

PROTECCIÓ

CONFIANÇA

LIDERAR



ENEATIP 8

Què pot **causar**?

- IMPOSITIUS
- DESGAST
- POR



ENEATIP 8

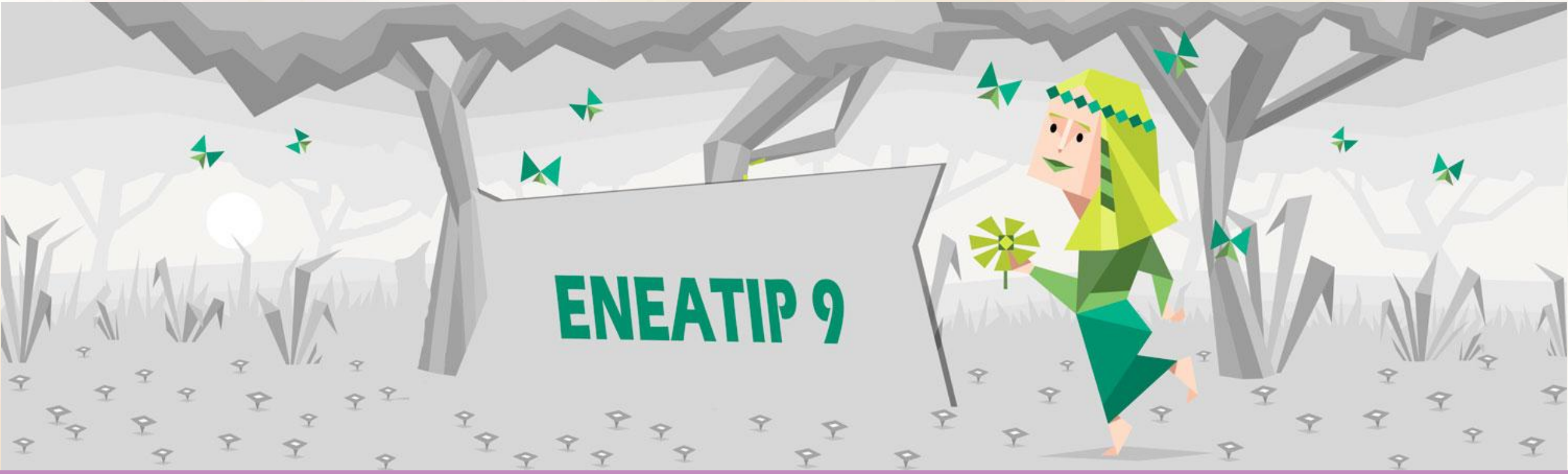
Exemples



Harrison Ford



Donald Trump



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

Necessita

Pau



ENEATIP 9

Què pot **aportar**?

ADAPTACIÓ

IMPARCIALITAT

MEDIAR CONFLICTES



ENEATIP 9

Què pot **causar**?

- DILUCIÓ
- PROCRASTINACIÓ
- IMMOBILITAT



ENEATIP 9

Exemples



Brad
Pitt



Sancho Panza










Getty Images ©

QUÈ ÉS UNA PERSONA?

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

¿Què aprendrem?

CAMPUS VIRTUAL

https://www.elcastellinterior.cat/campus-virtual/treball-en-equip-eapc-lleida-2026-1/

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat