ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 1



Kintsugi

Qui soc



Identitat general

- Formador i Coach
- Artista multidisciplinari



Kintsugi

Identitat específica

- Experiència personal (relacionada)
- Formador i Coach “Chamán”

El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ

Fes una llista indicant:

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

Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

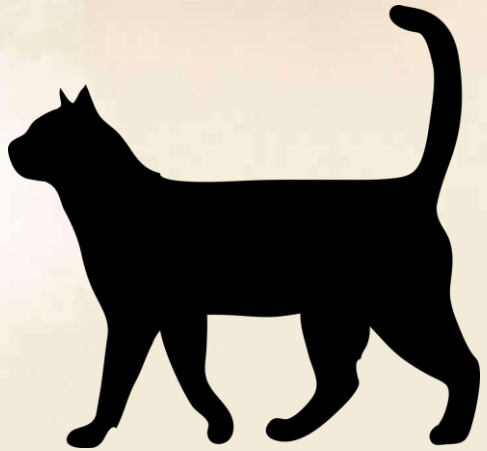
ZONA
OBERTA

ZONA
CEGA

ZONA
OCULTA

ZONA
DESCONEGUDA

Exercici Associació I



Si fossis un animal,

quin animal series i per què?

ACTIVITAT EN GRUP

Quines situacions o persones afecten a la vostra capacitat de servei i les vostres relacions?

El context físic de la

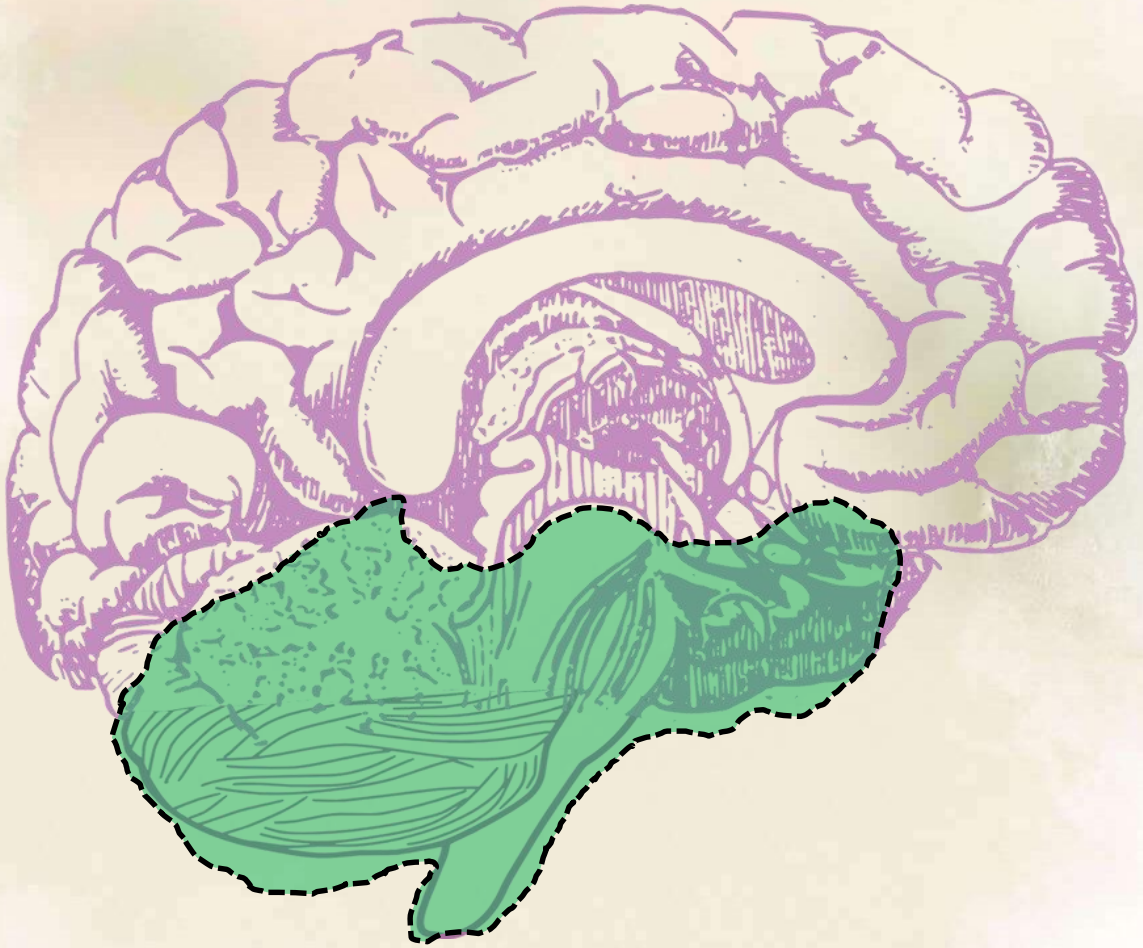
GESTIÓ EMOCIONAL

D'on venen les emocions?

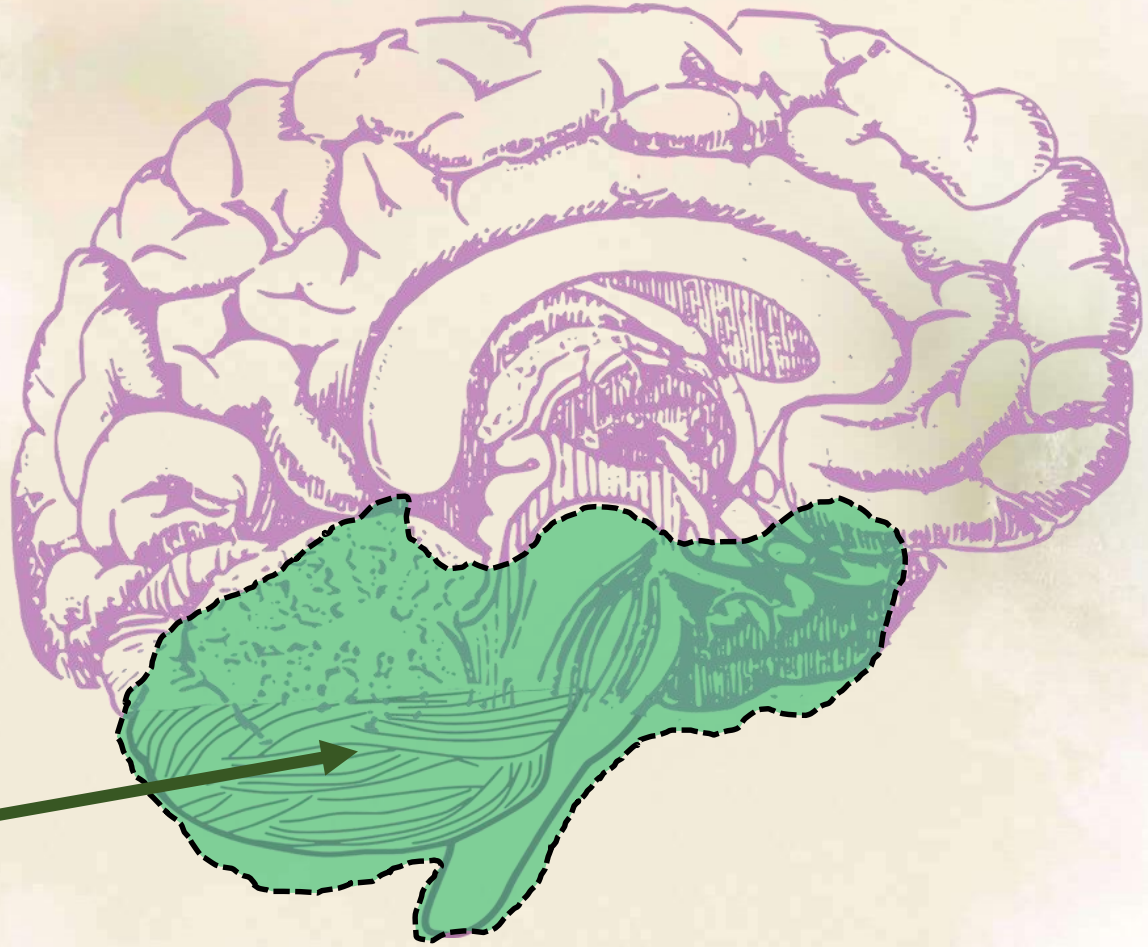
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

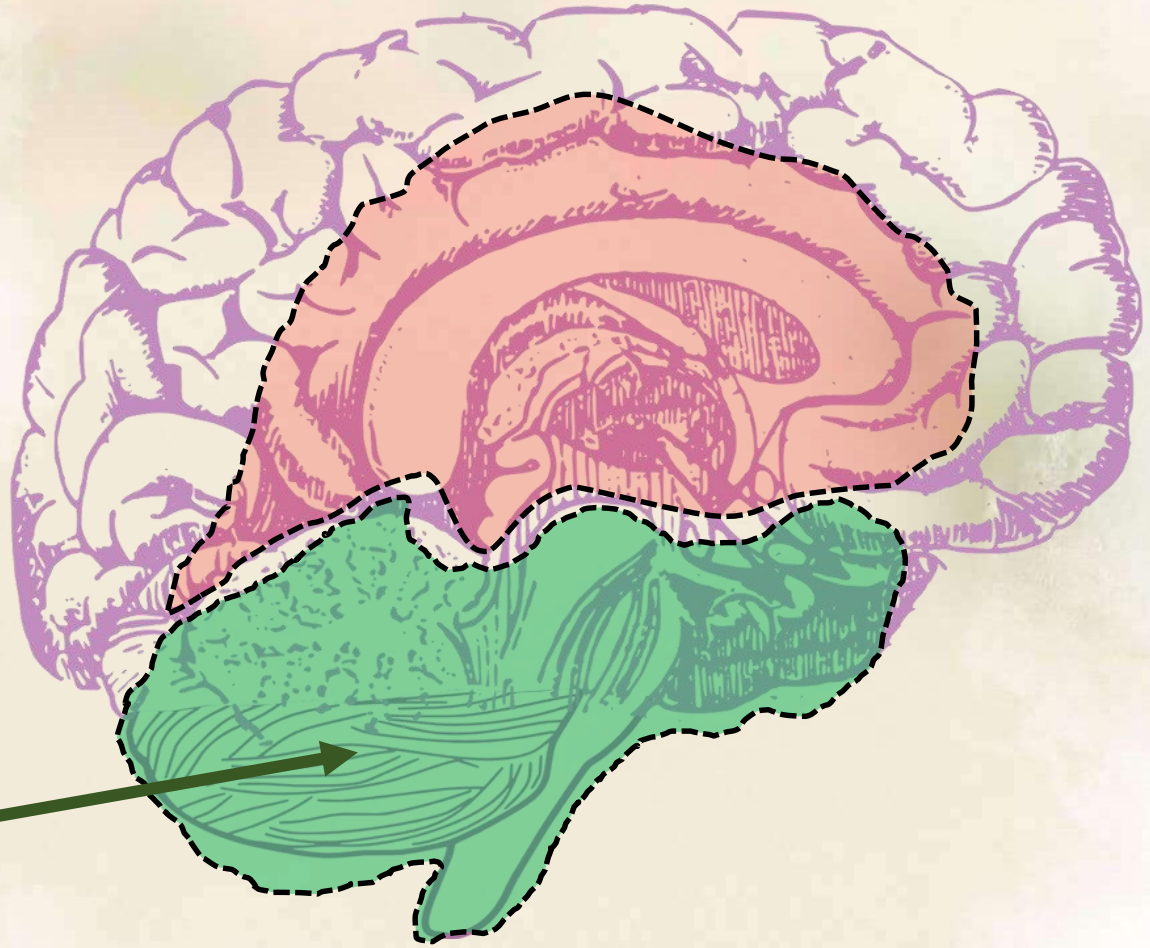


El context físic de les emocions



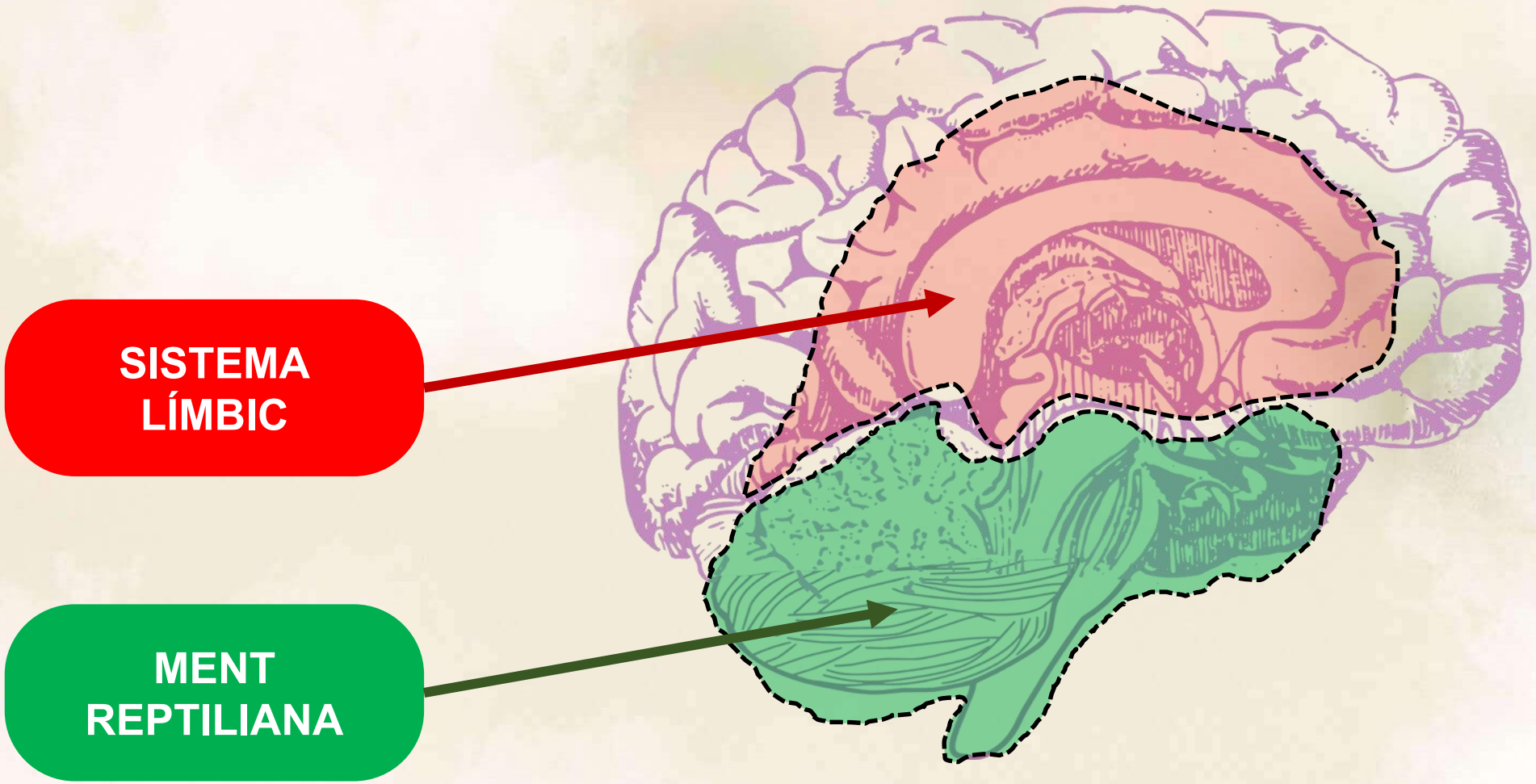
MENT REPTILIANA

El context físic de les emocions



MENT REPTILIANA

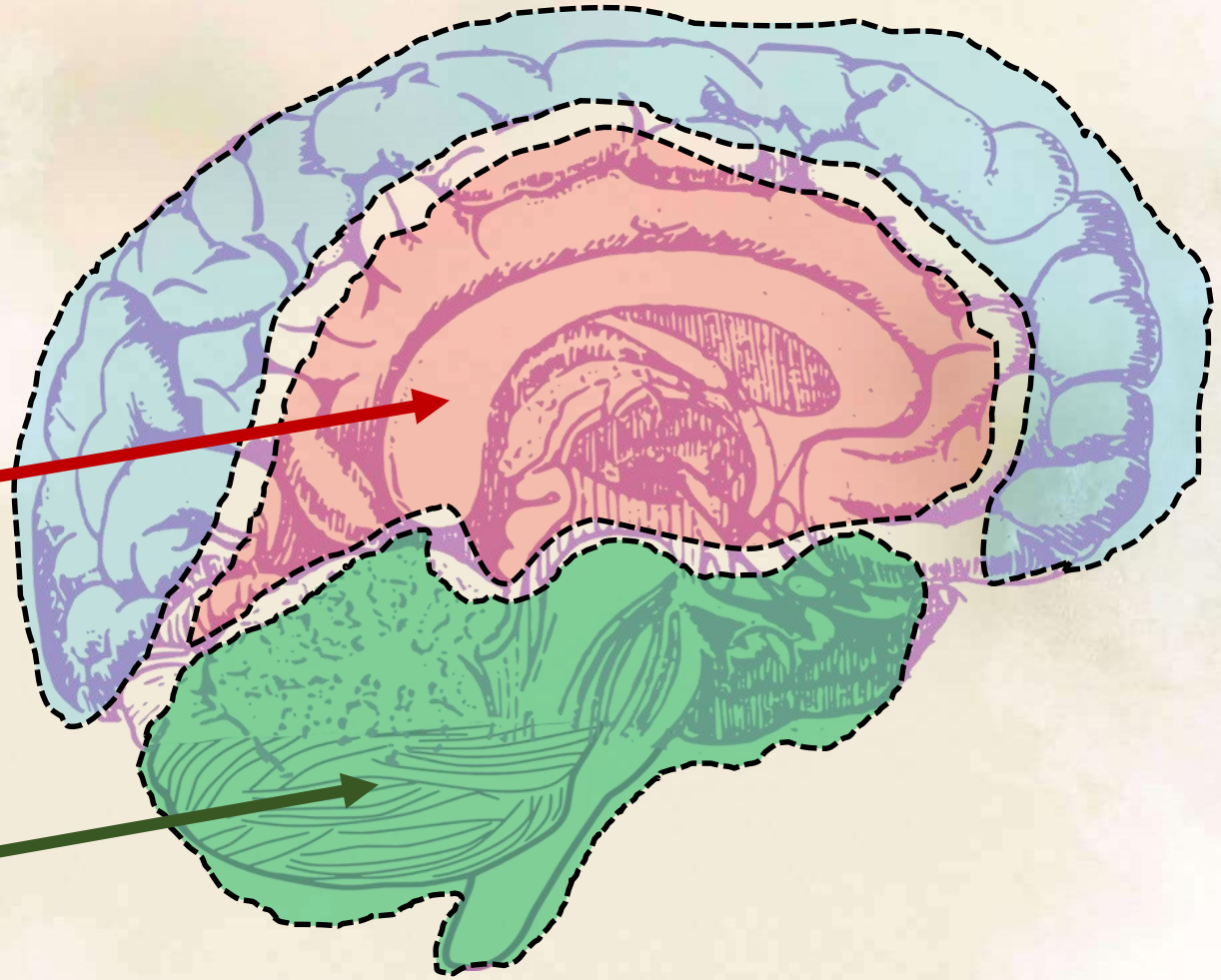
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA

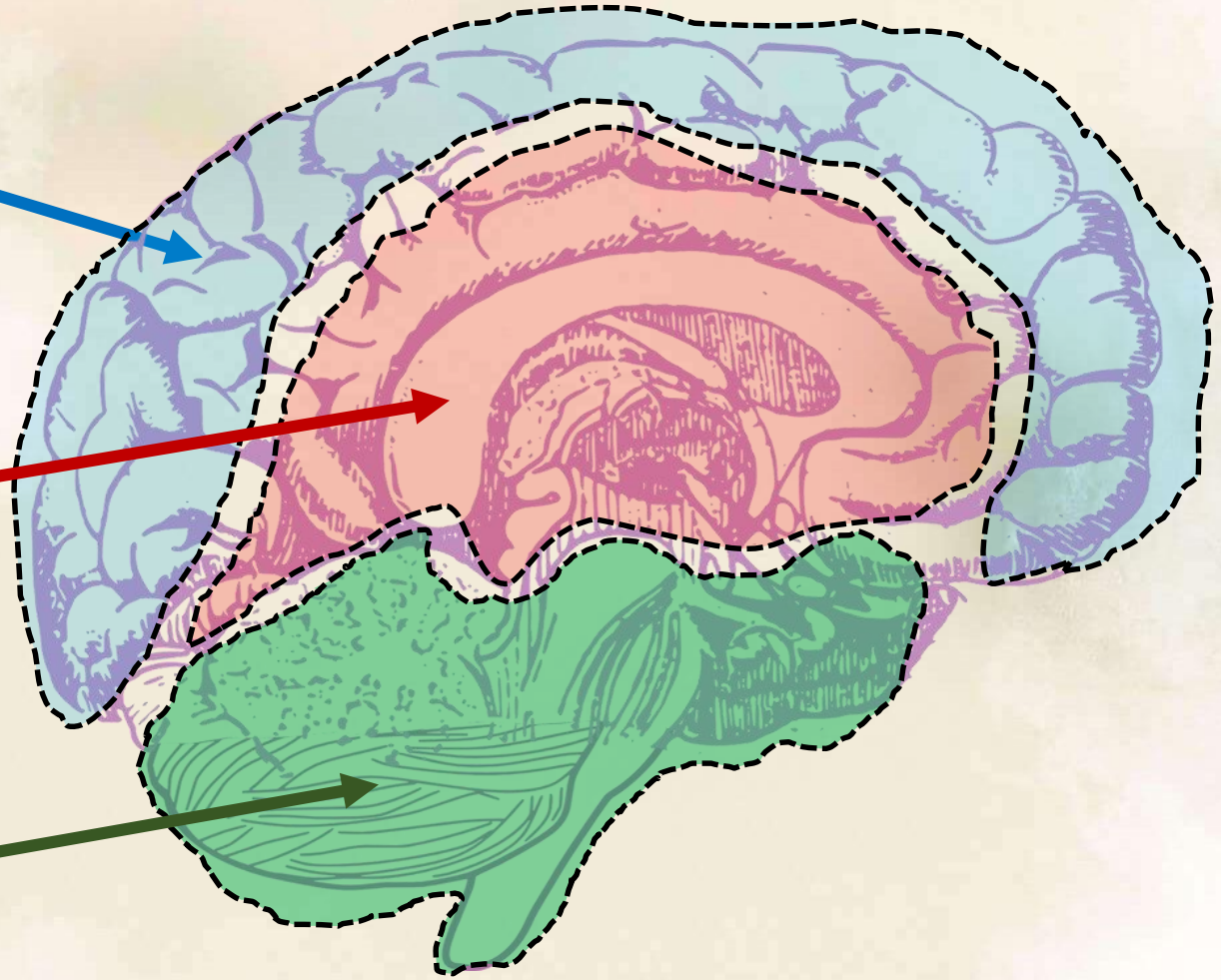


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

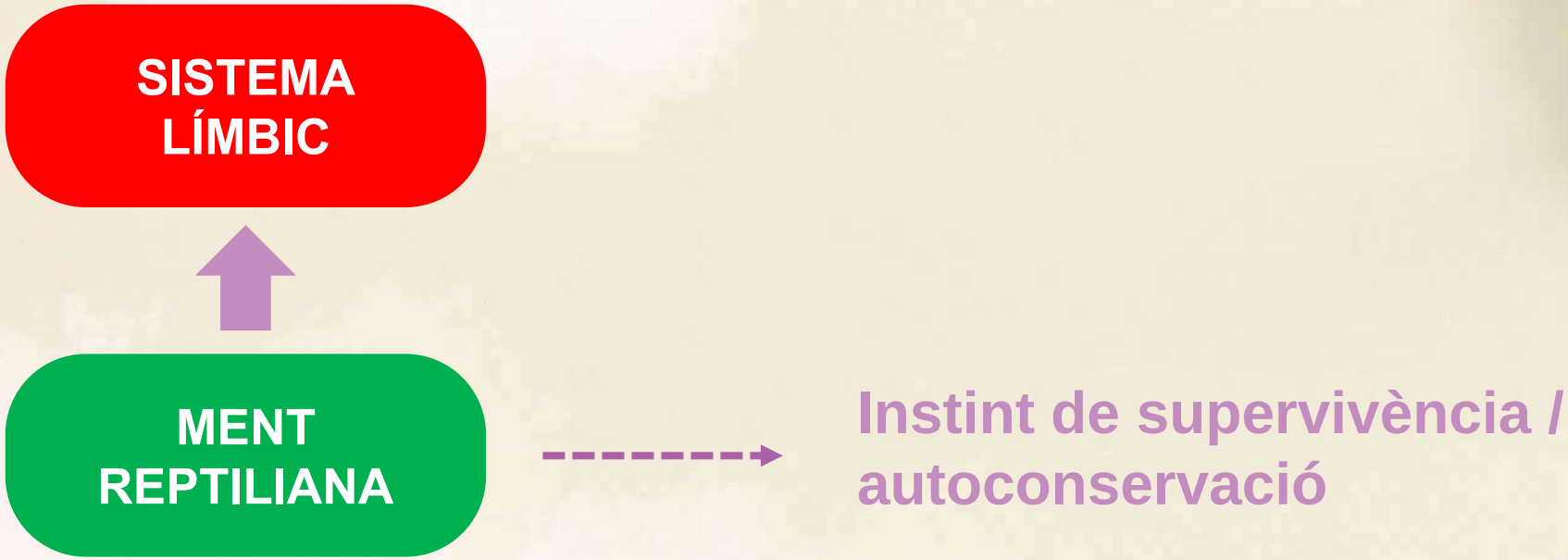
MENT REPTILIANA



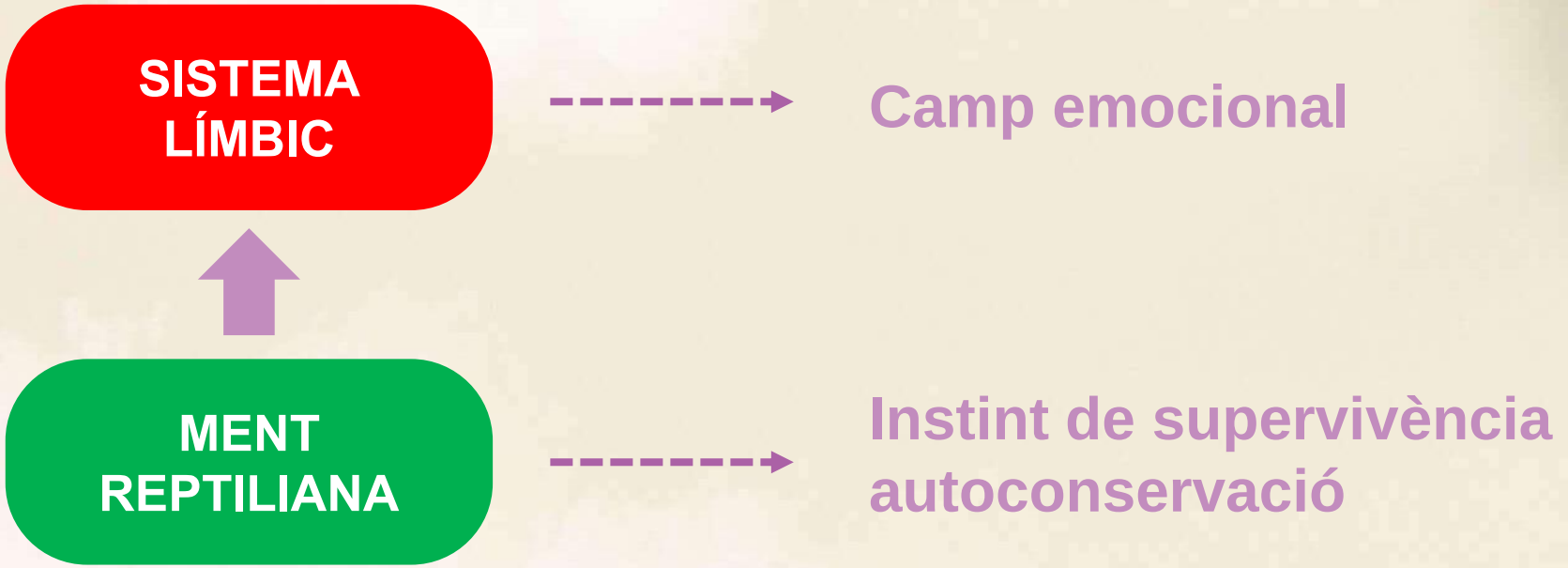
MENT REPTILIANA

MENT REPTILIANA ⇢ **Instint de supervivència / autoconservació**

El context físic de les emocions



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

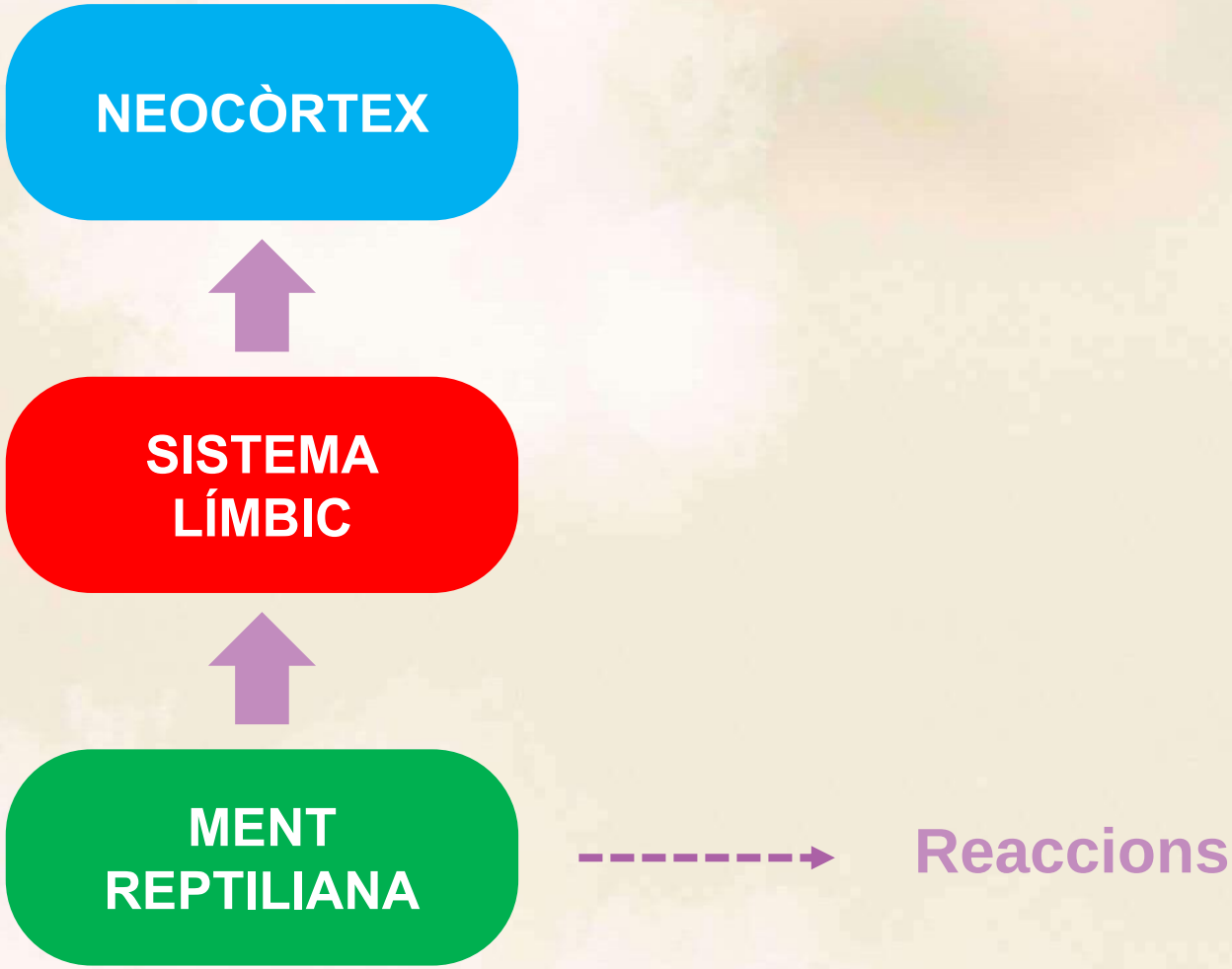
Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

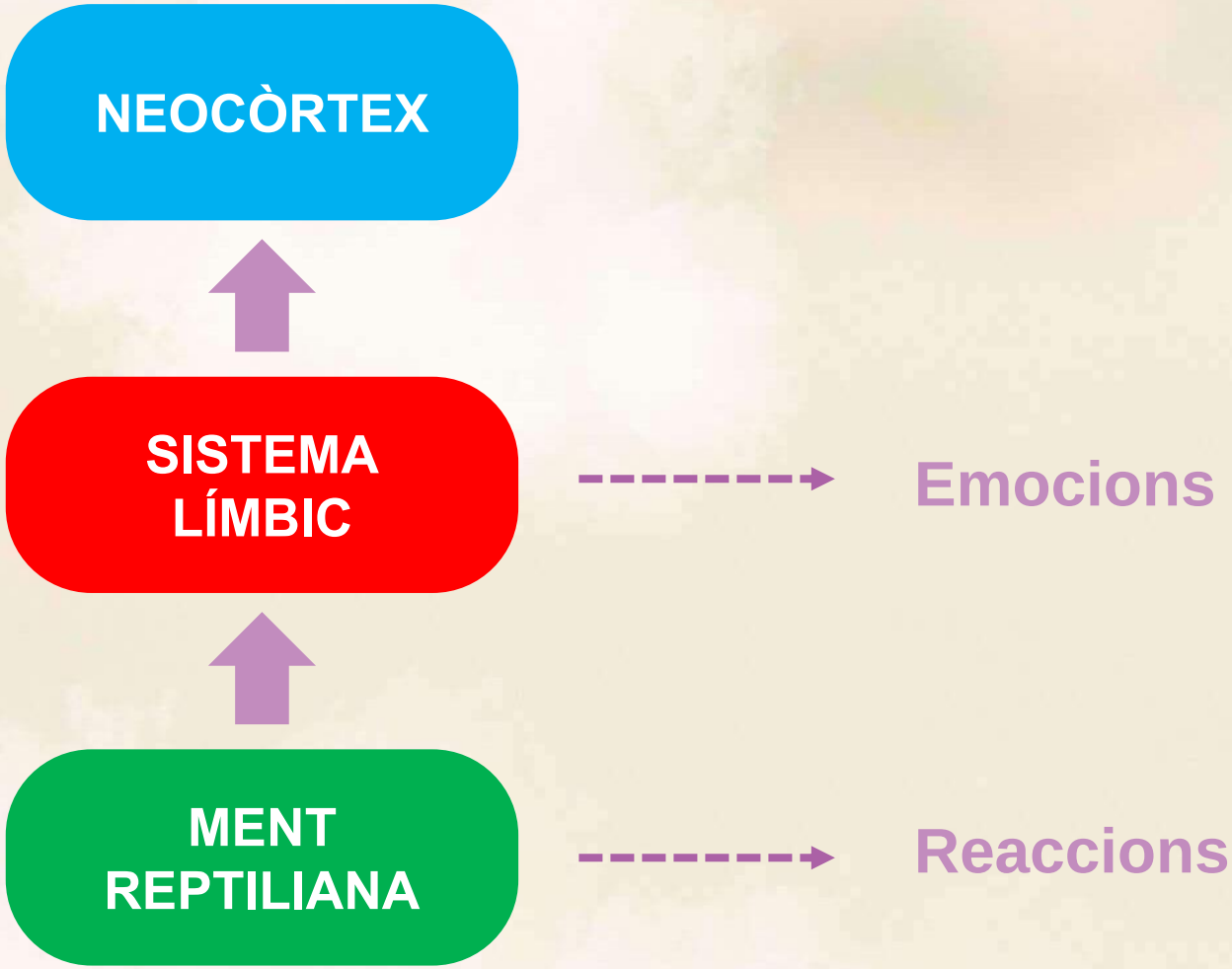
El context físic de les emocions



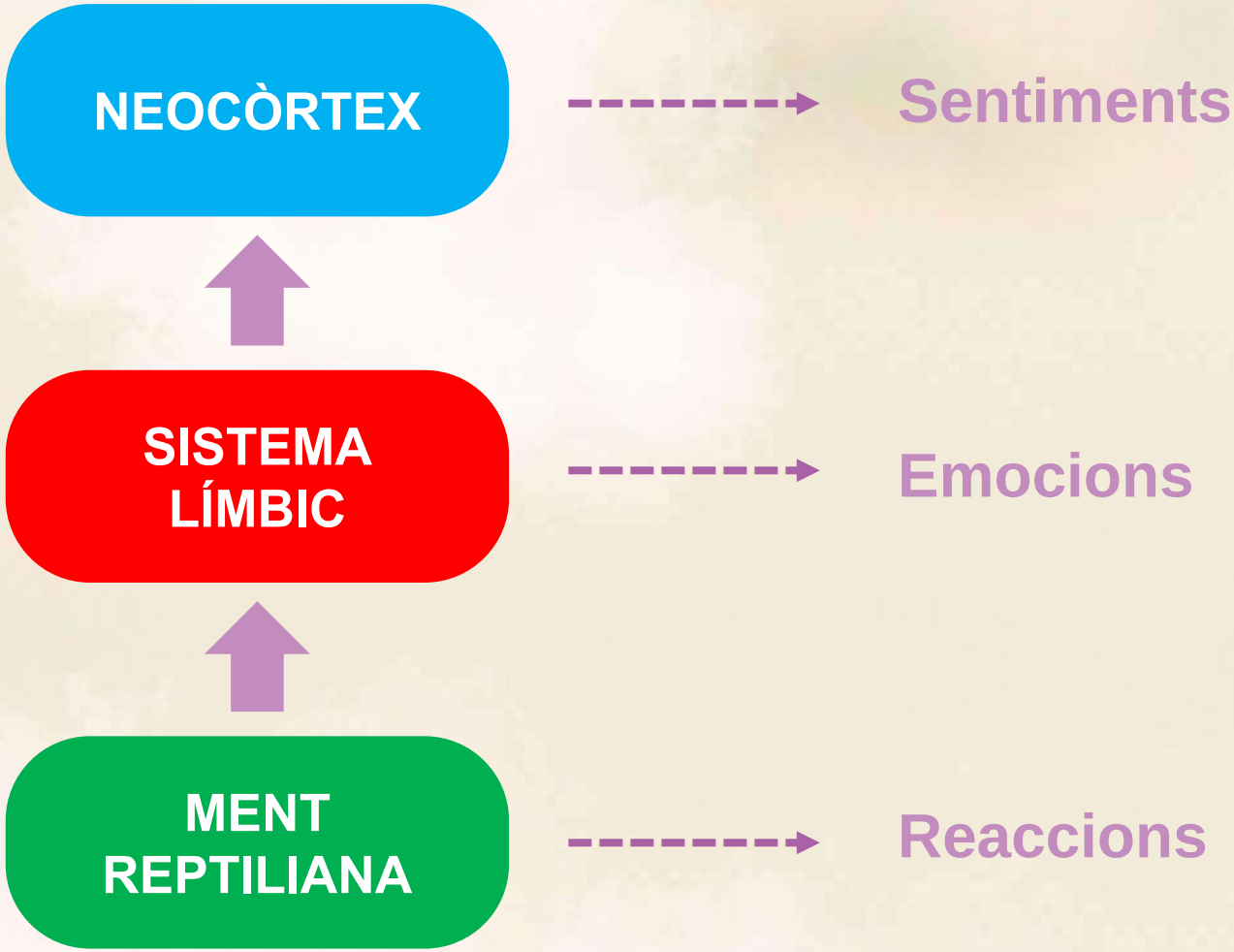
El context físic de les emocions



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



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



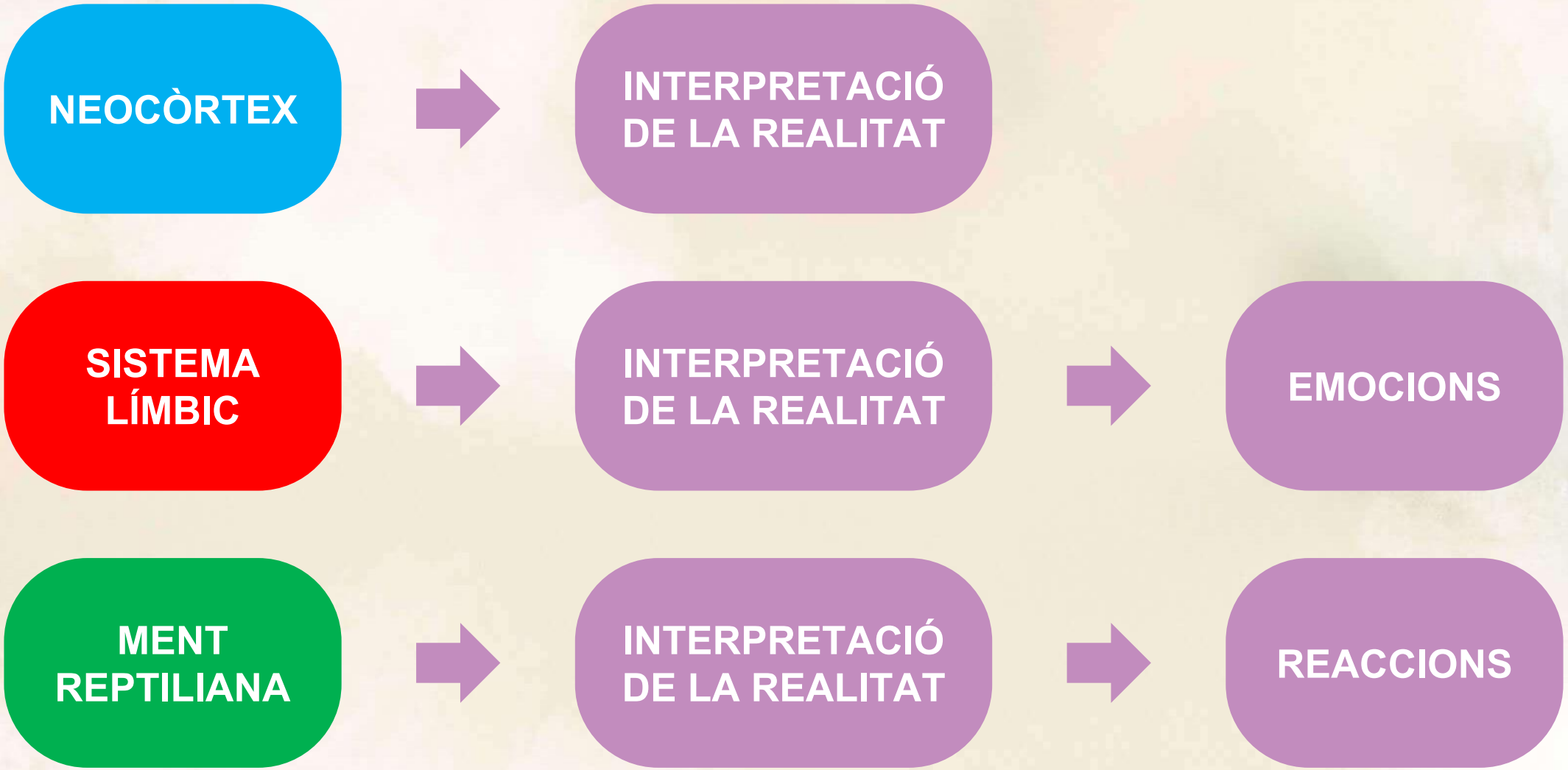
El context físic de les emocions

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

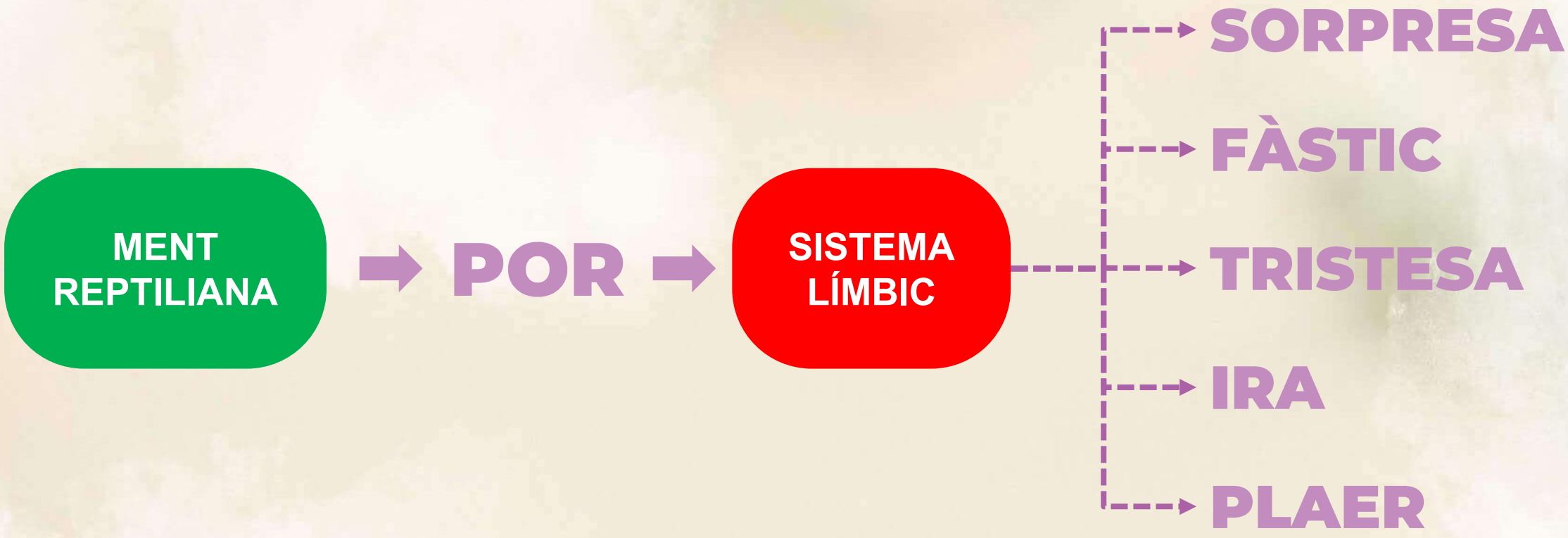
NEOCÒRTEX	→	**INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT**	→ **SENTIMENTS**
SISTEMA LÍMBIC	→	**INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT**	→ **EMOCIONS**
MENT REPTILIANA	→	**INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT**	→ **REACCIONS**

Quines emocions hi ha?

MENT REPTILIANA

MENT REPTILIANA ➡ **POR**

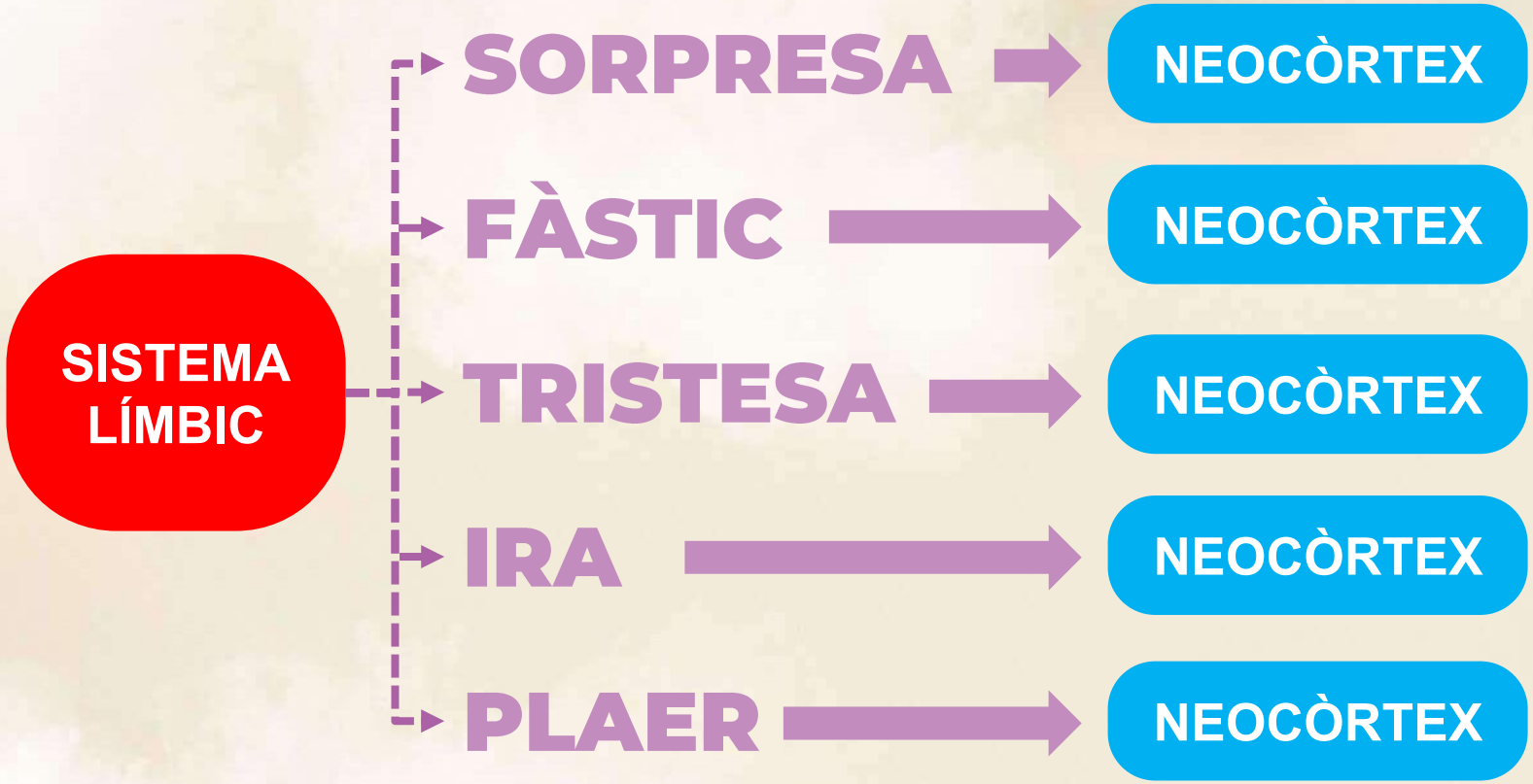
MENT REPTILIANA → **POR** → **SISTEMA LÍMBIC**


MENT
REPTILIANA
POR
SISTEMA
LÍMBIC
SORPRESA
FÀSTIC
TRISTESA
IRA
PLAER

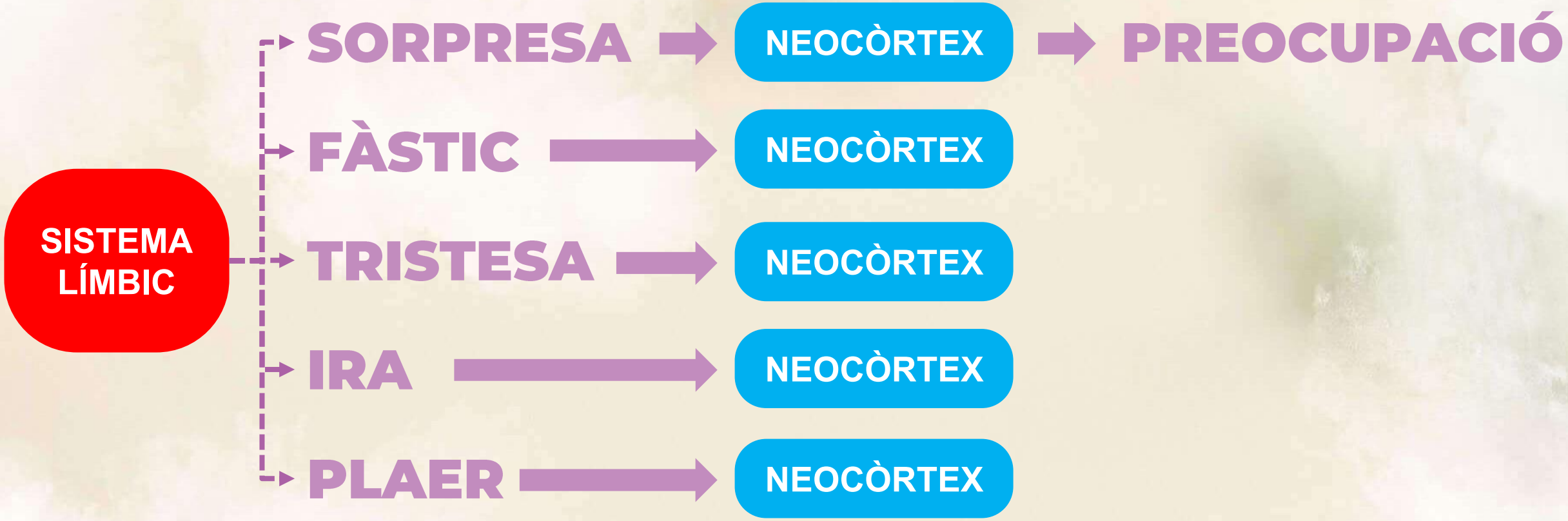
SISTEMA LÍMBIC

- **SORPRESA**
- **FÀSTIC**
- **TRISTESA**
- **IRA**
- **PLAER**

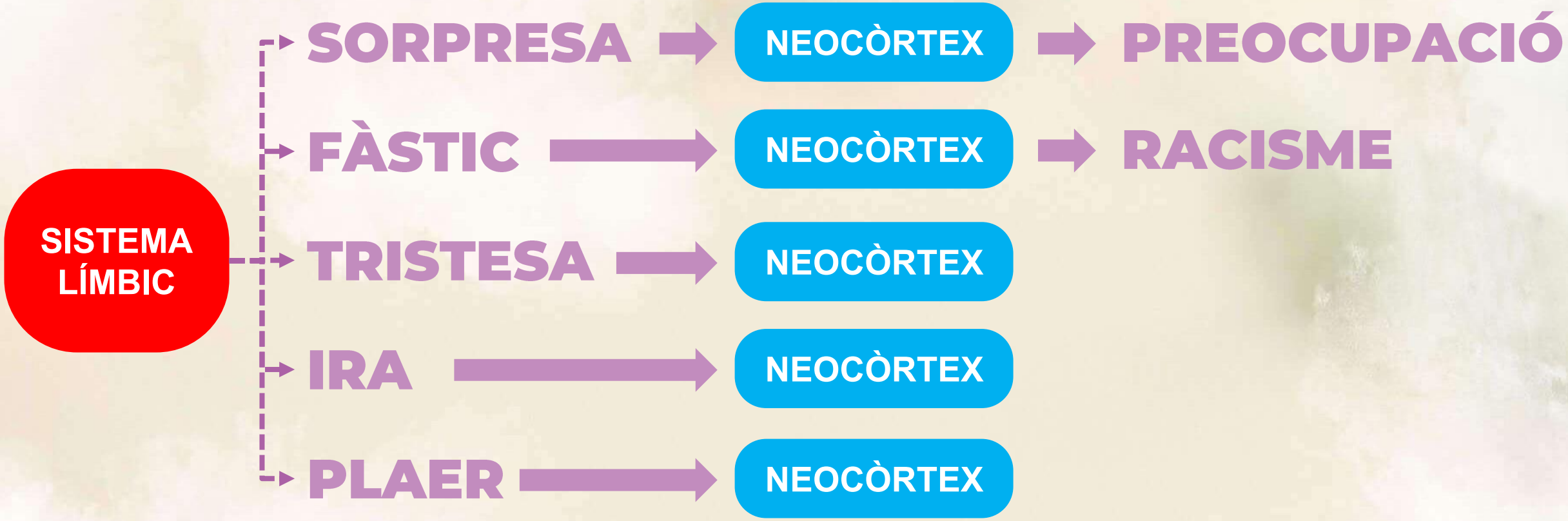
El context físic de les emocions



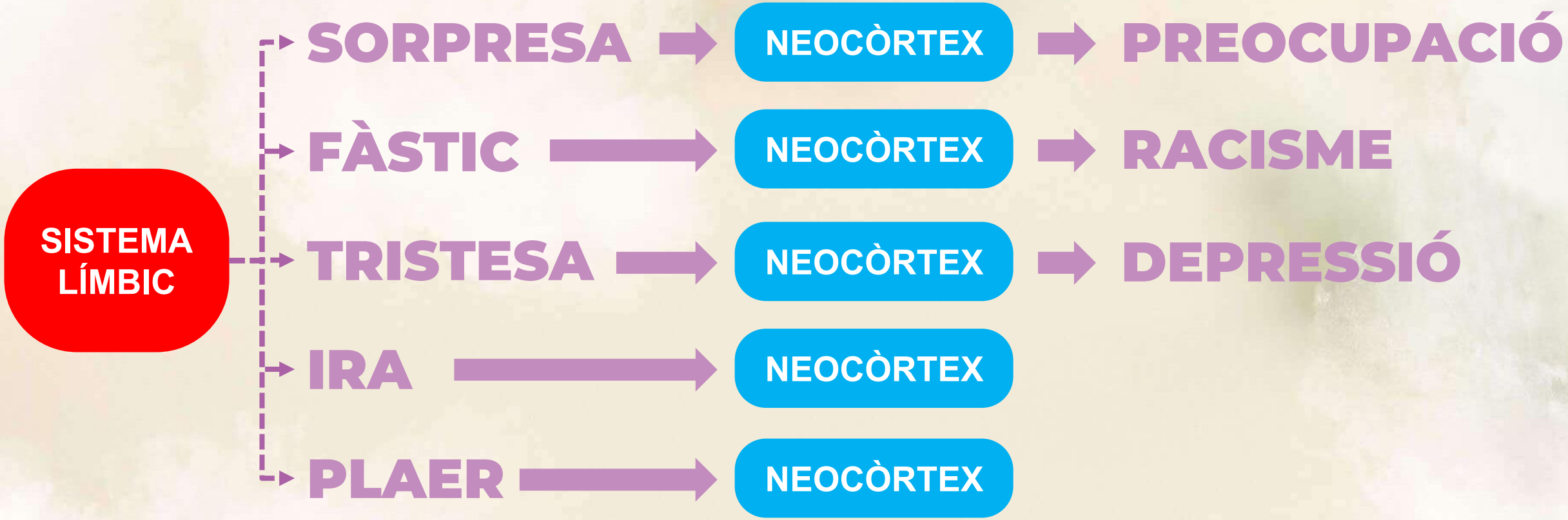
El context físic de les emocions



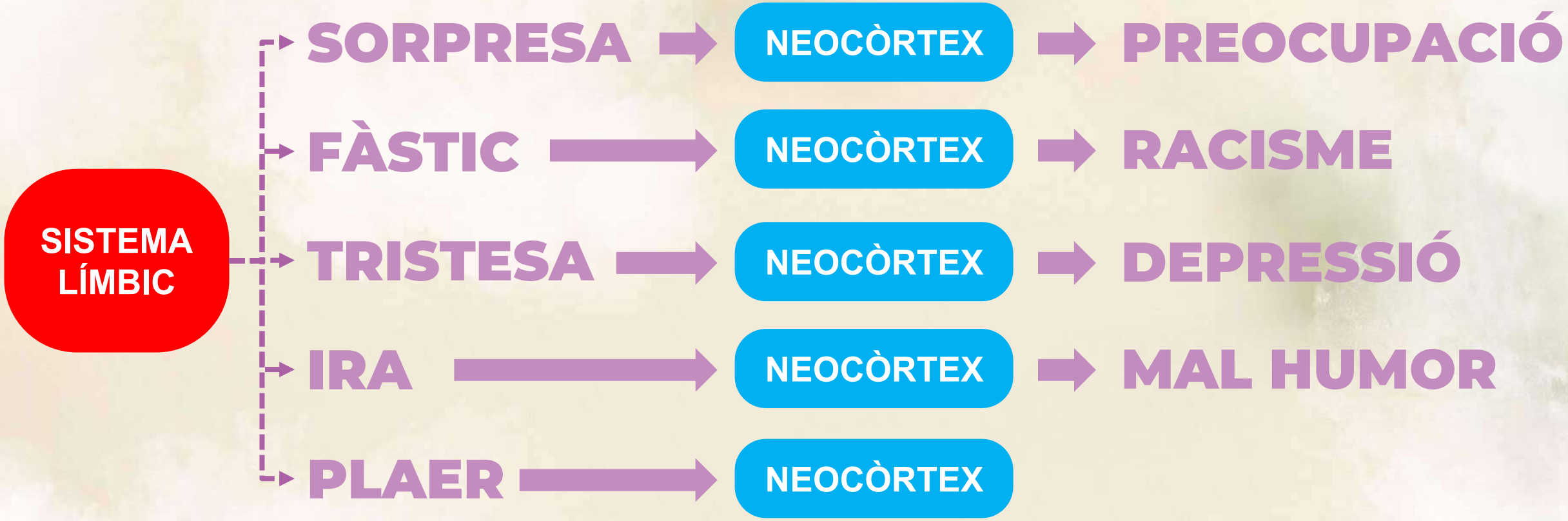
El context físic de les emocions



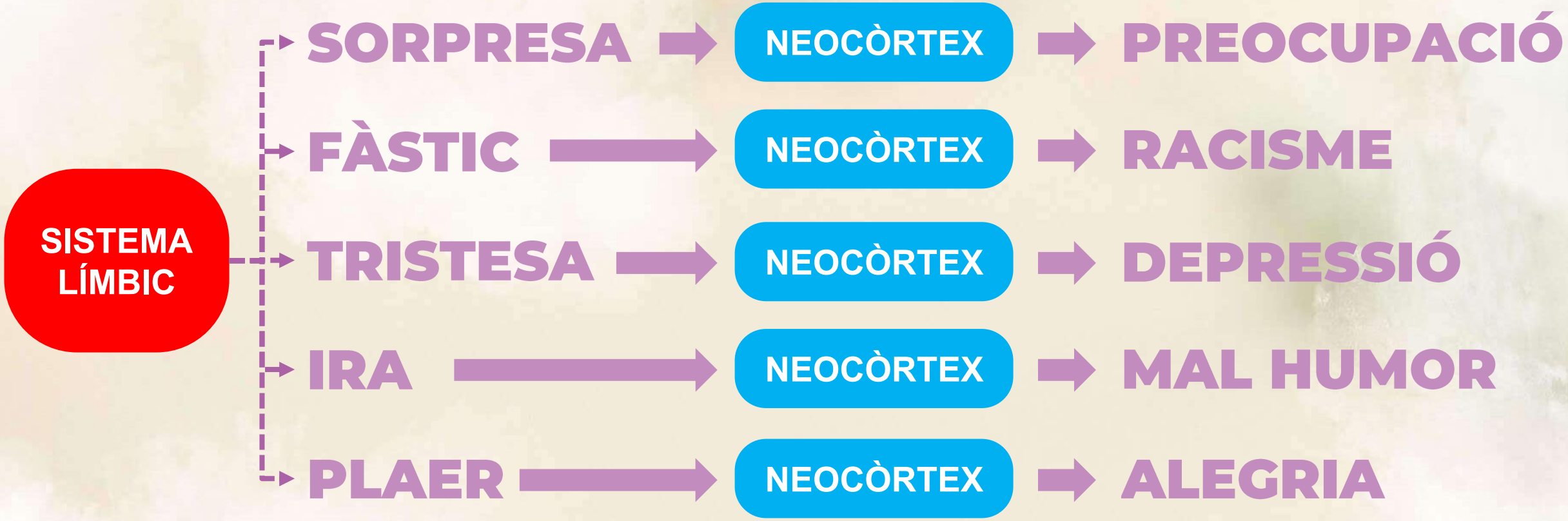
El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



El context físic de les emocions



Què 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)

ESTRÈS

· Comprendre l’estrès ·

Reflexionant...

“Com pot ser que només imaginar que
hi ha un lleó a la cantonada comenci
un procés tan complicat i sofisticat
com els símptomes desencadenants
del propi estrès”

- Eduard Punset.



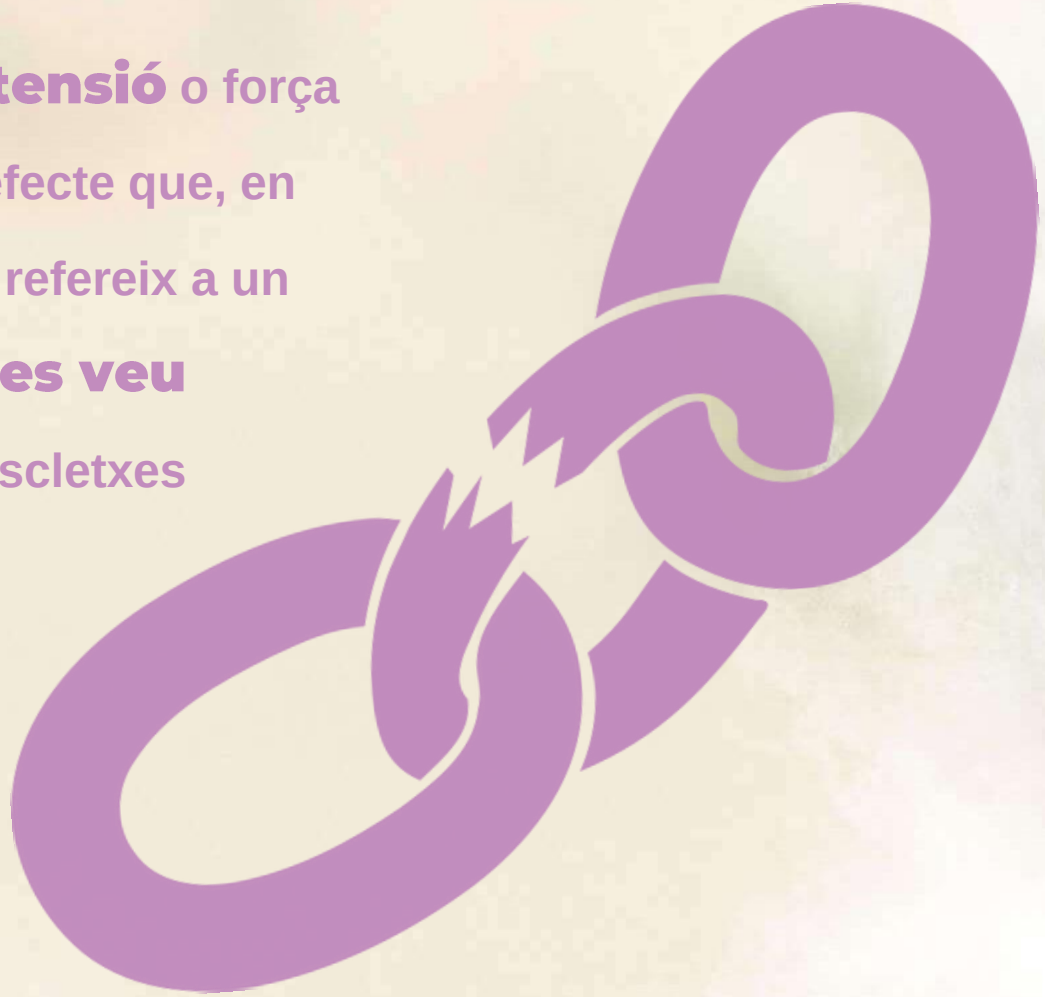


Estrès

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.**



Diferències personals en la resposta d'estrès

Depenen de...

LES CARACTERÍSTIQUES DE LA SITUACIÓ

LES VARIABLES PERSONALS

Les característiques de la situació

LES CARACTERÍSTIQUES DE LA SITUACIÓ

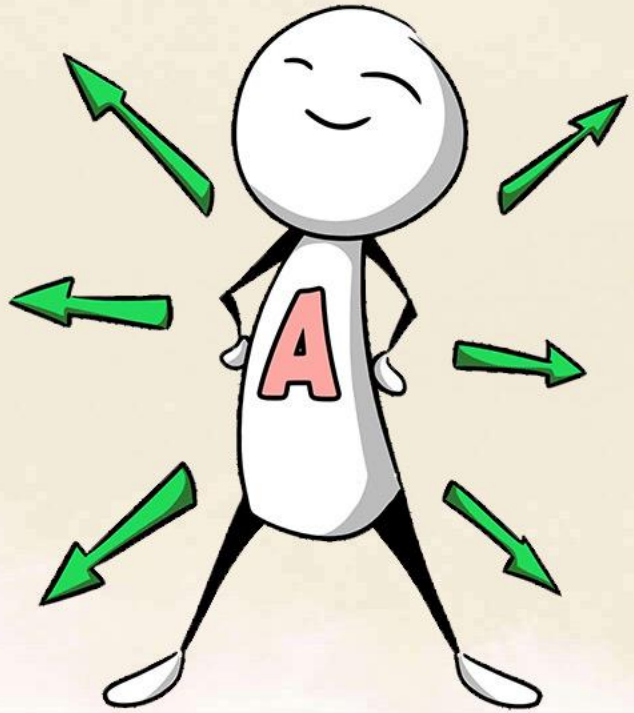
- Quan la situació és **nova**
- Quan apareix de forma **imprevisible**
- Quan no la podem **controlar**
- Quan es **qüestiona** la nostra vàlua

· *Les variables personals* ·

Patrons de conducta *en la gestió emocional*

· 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

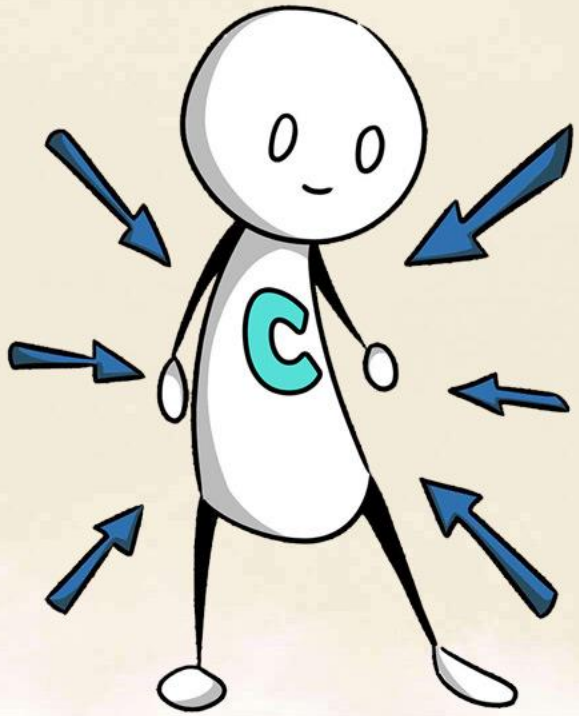
COMPETITIU

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

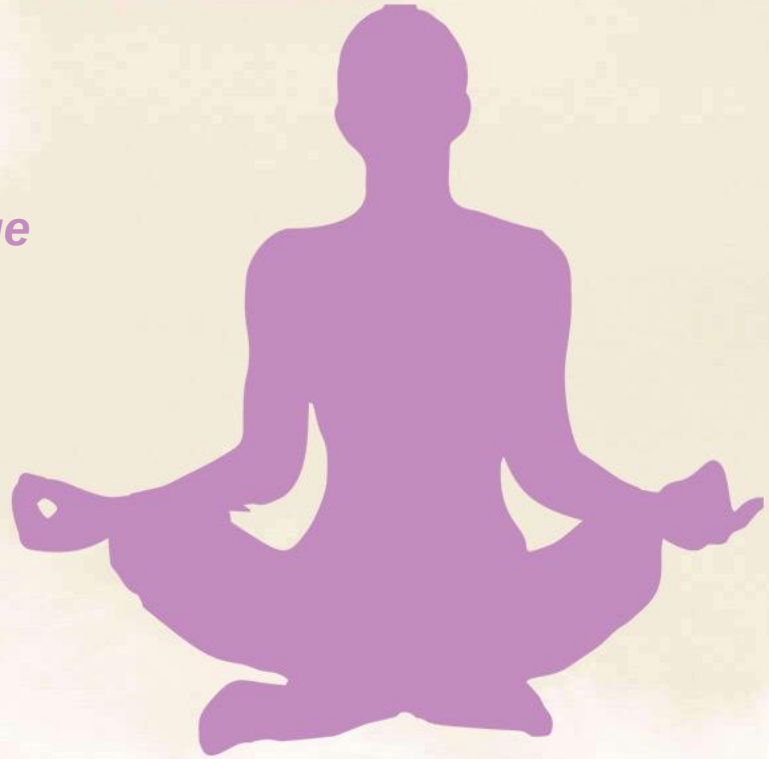
INDECÍS

ORDENAT

MORALISTA

· 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

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



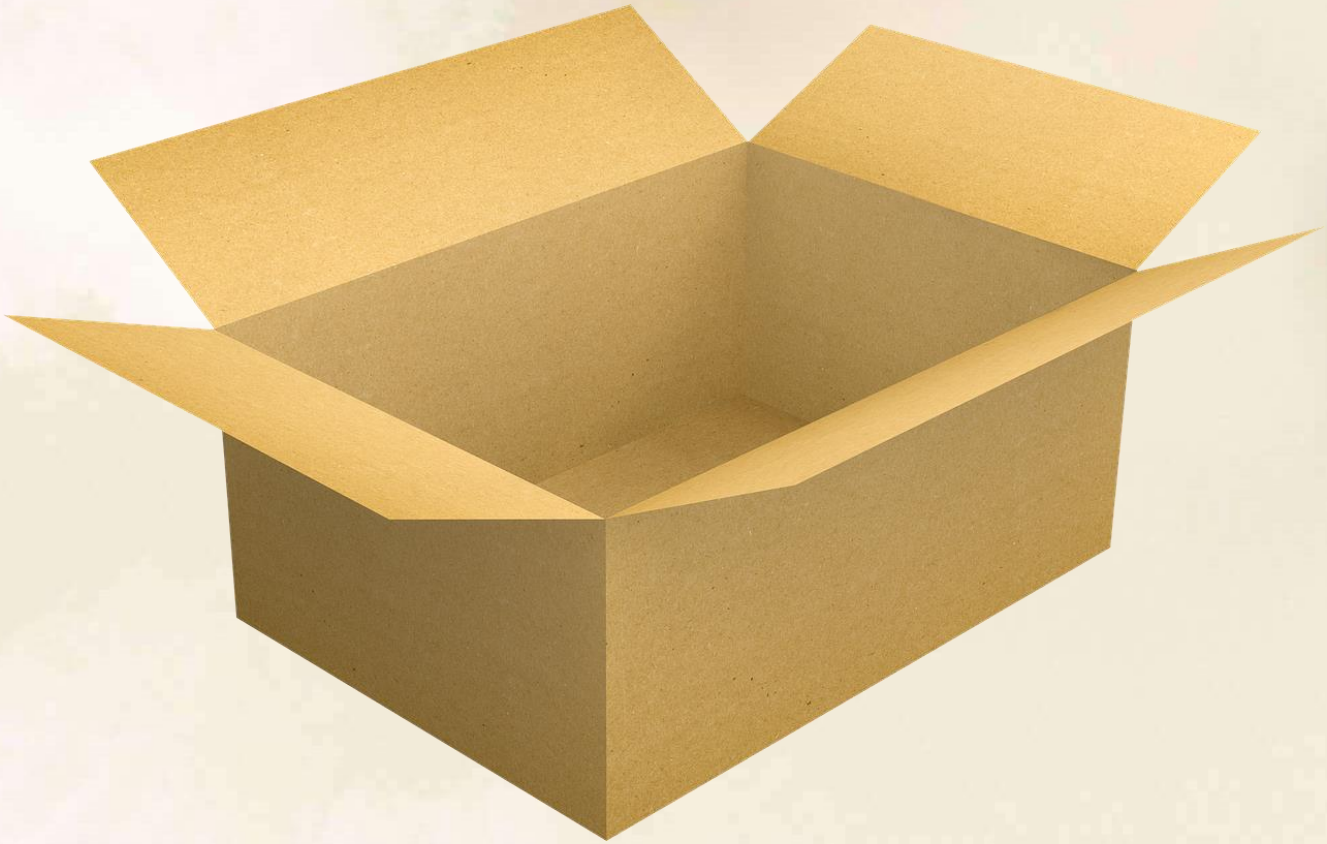
BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO

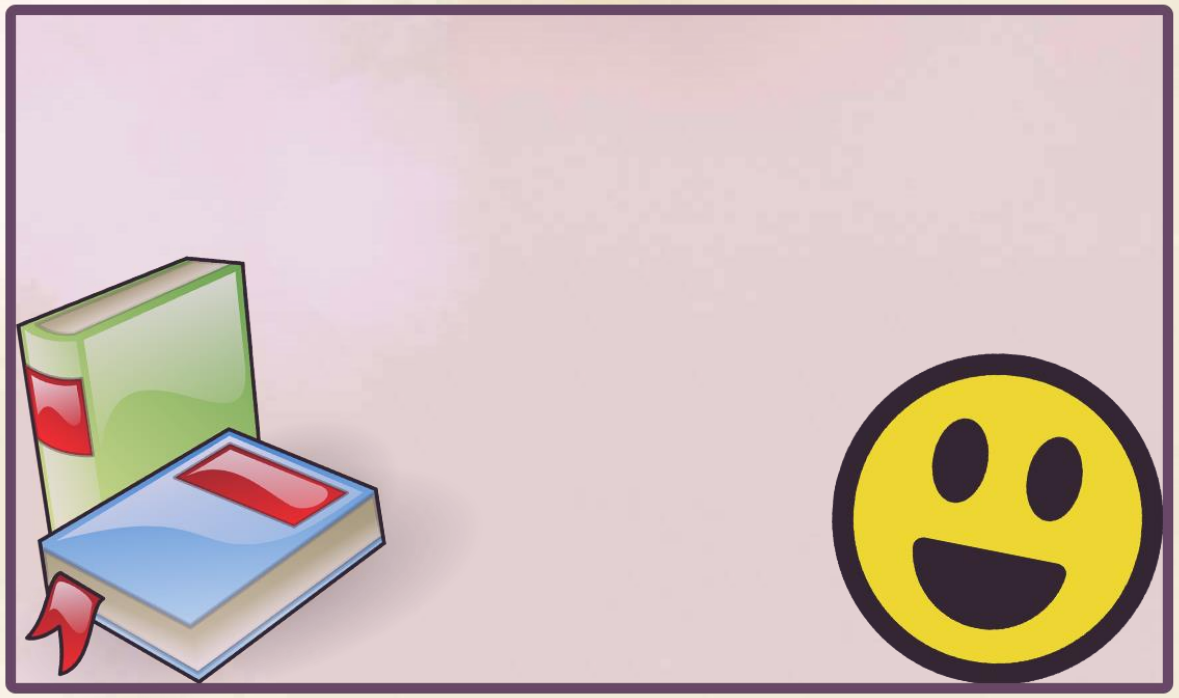




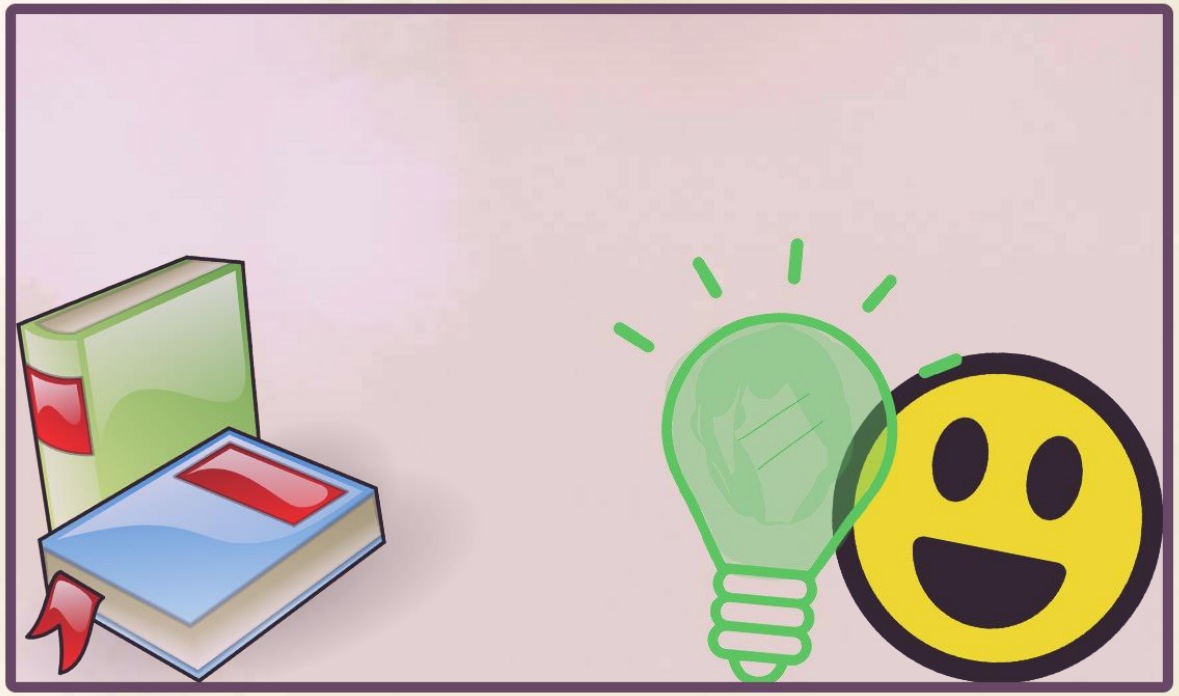
Personalitat



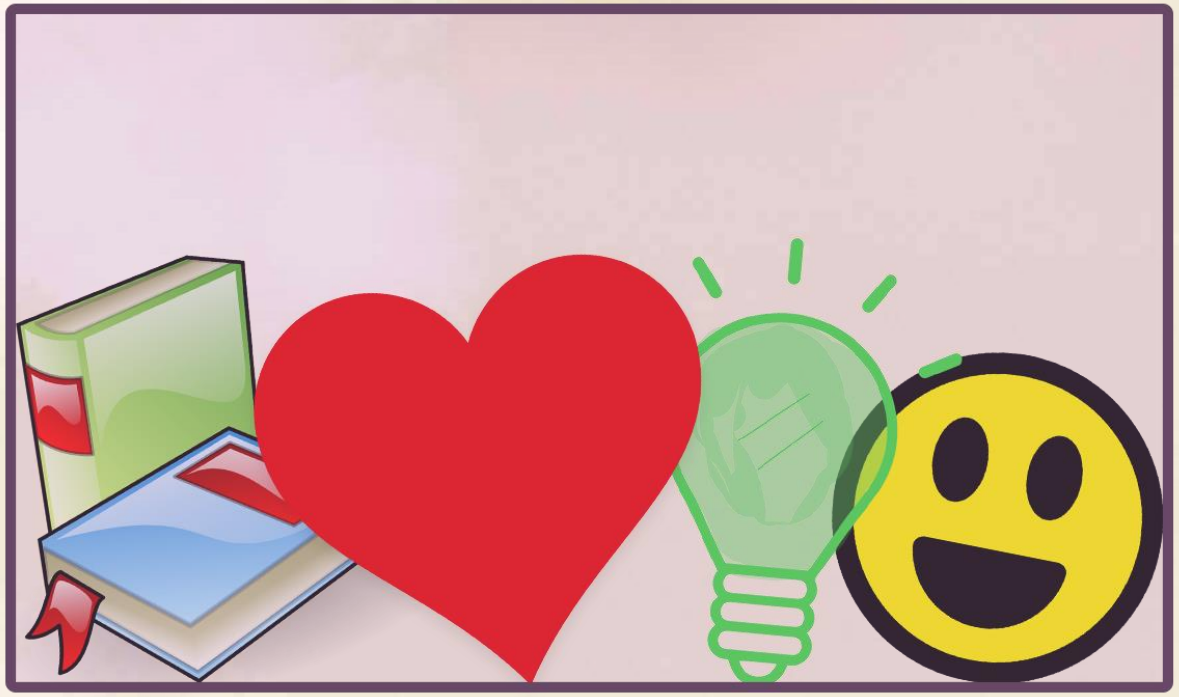
Personalitat



Personalitat



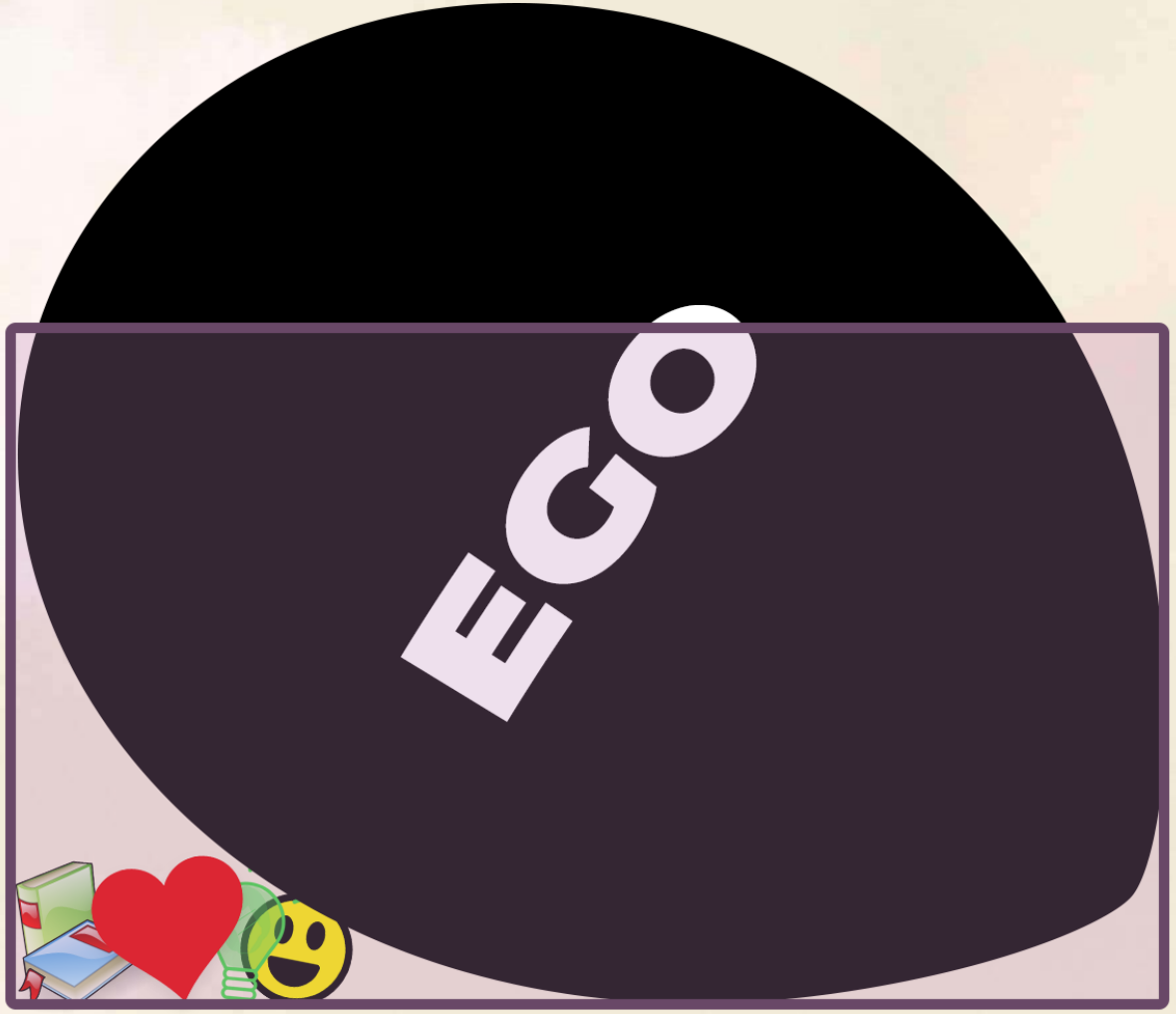
Personalitat



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.

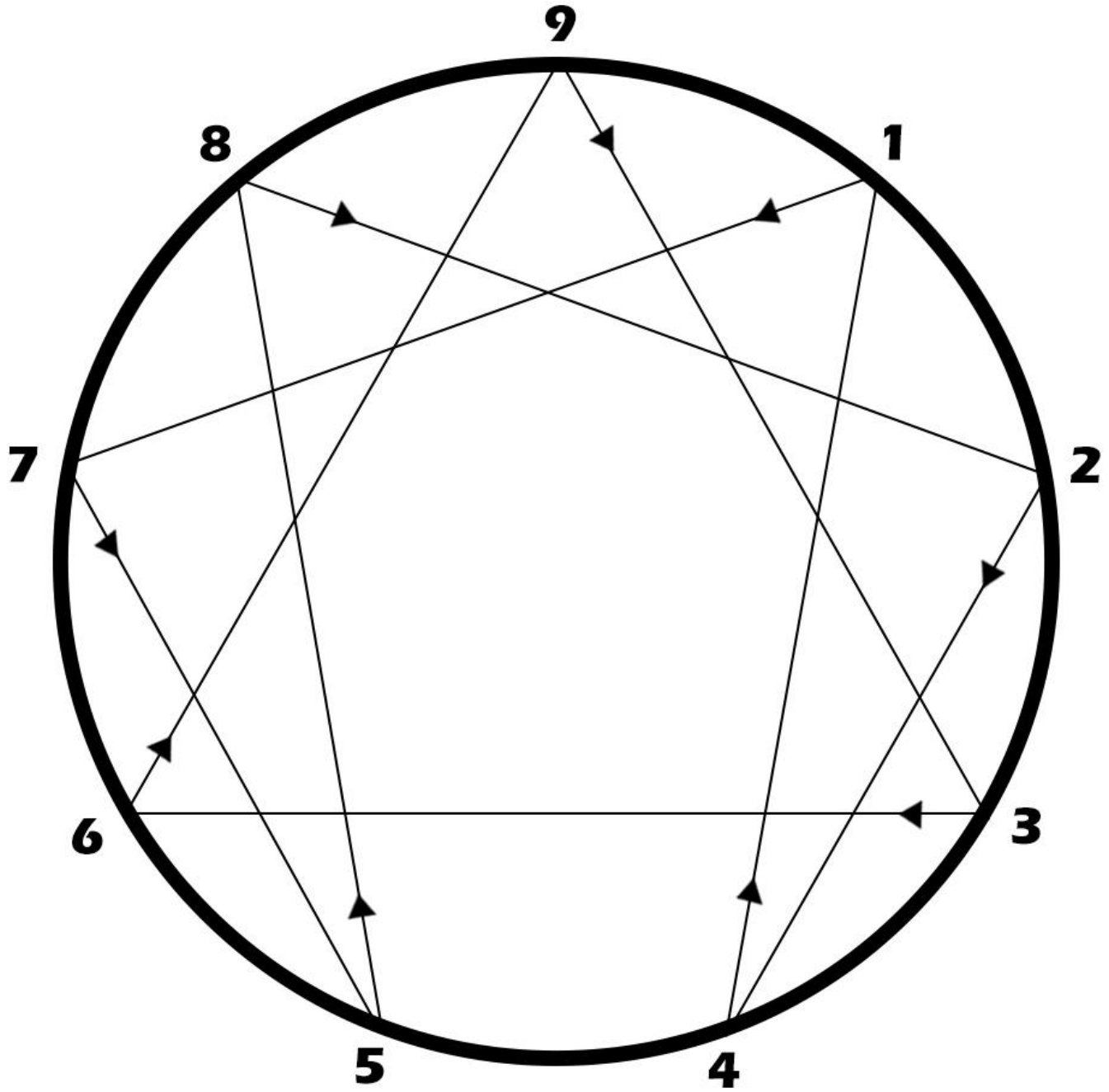


La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.



Què és l'Eneagrama?

ENEAGRAMA



ORIGEN



SUFÍS

Origen

Misticisme

Pràctica

Transmissió oral



GEORGE GURDJIEFF

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”

“Subtipos”



DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON
(RISO-HUDSON)

Test Eneagrama

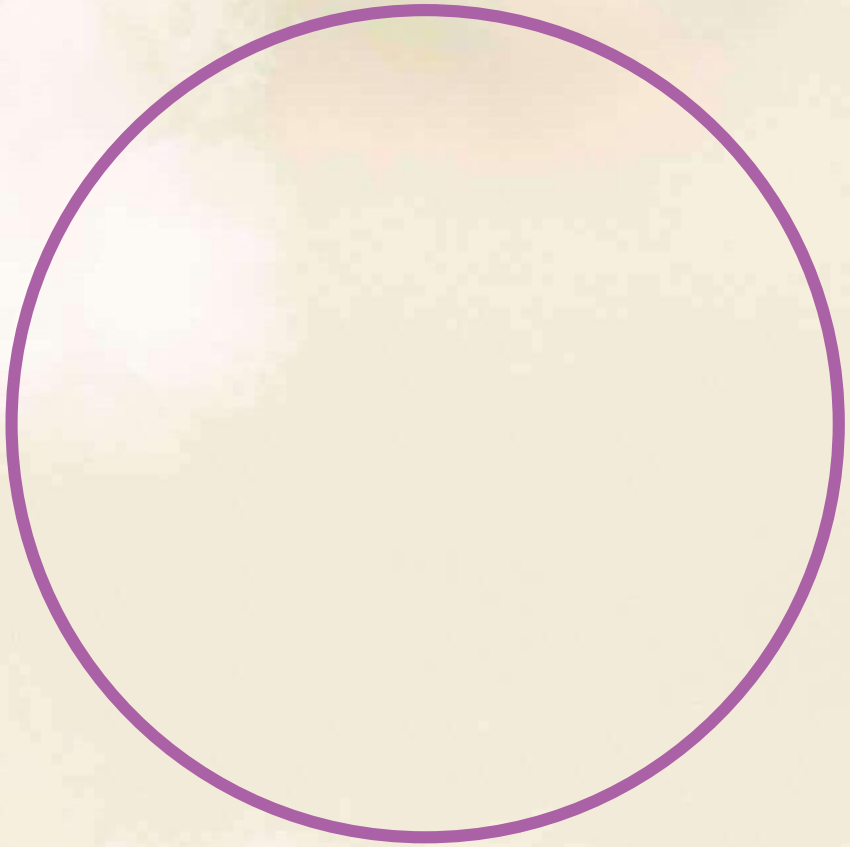
Taules Evolució

Direcció integració i desintegració

Ales

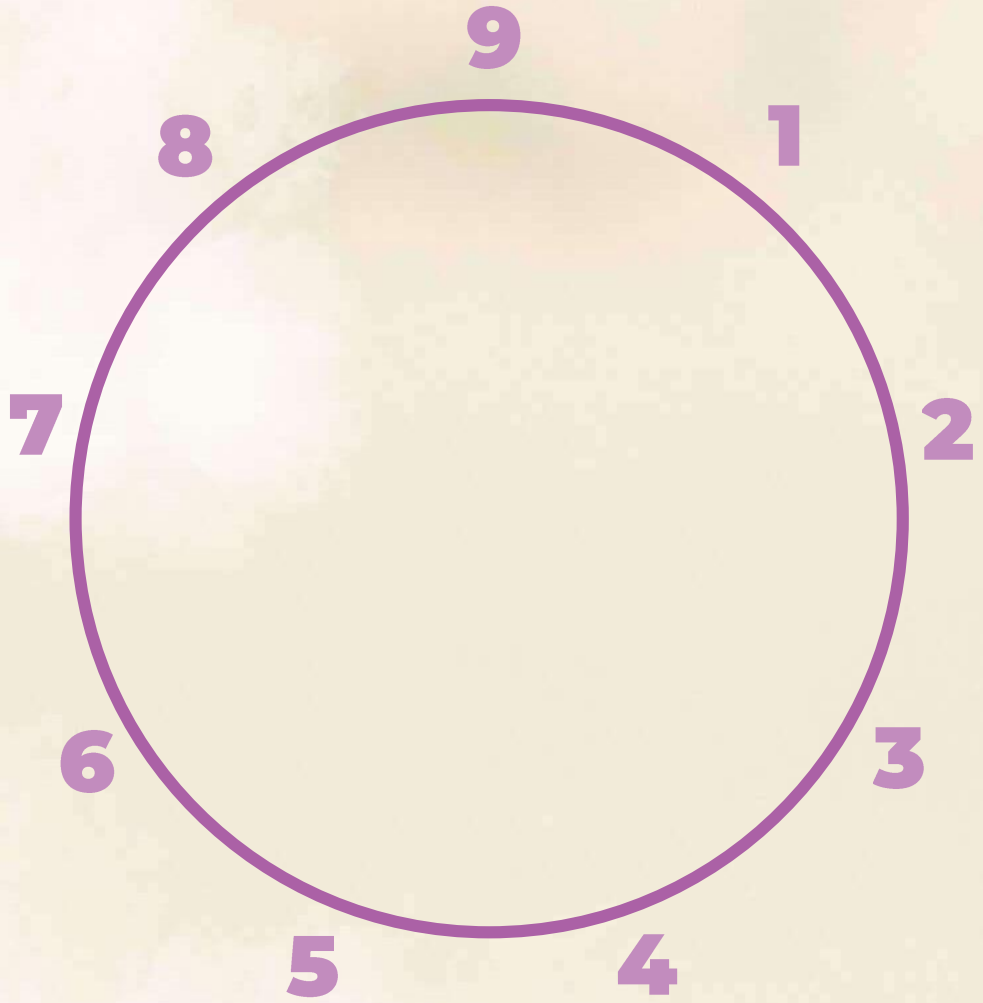
Com és l'EGO?

EGO



ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

9
ENEATIPS

9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

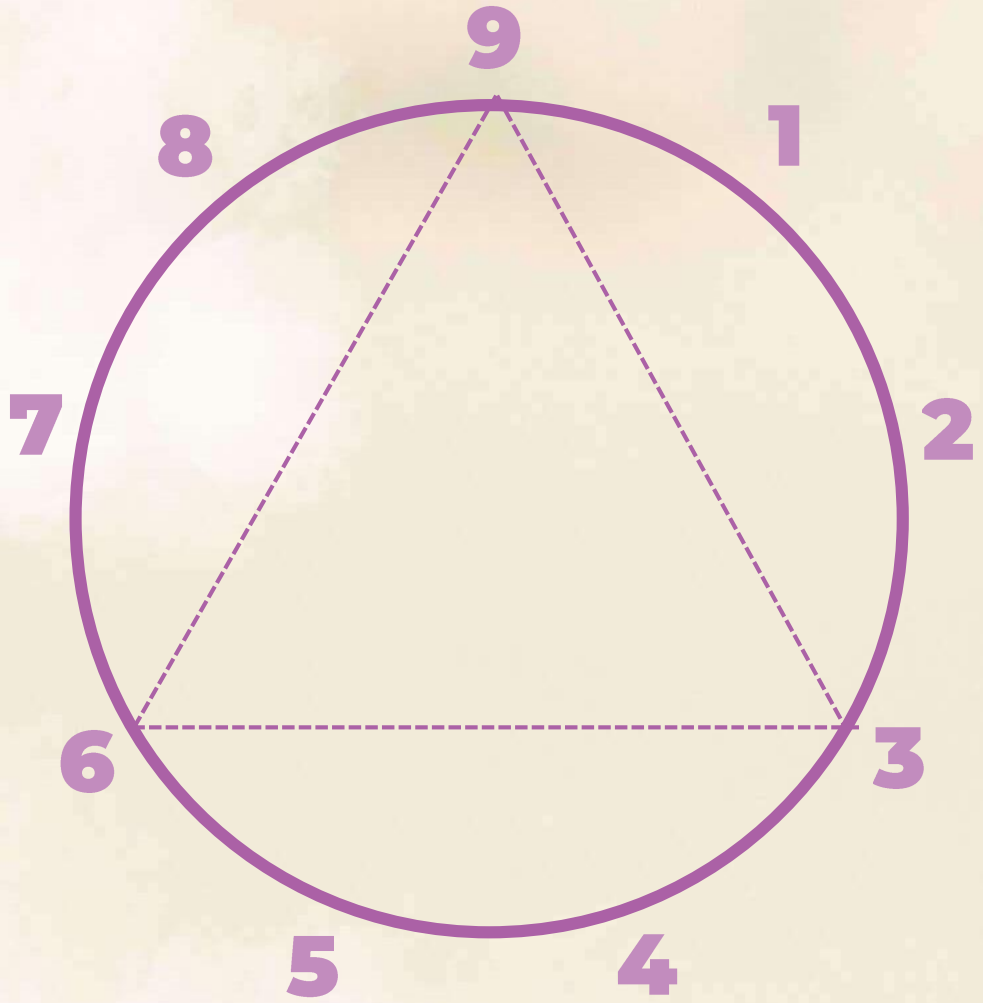
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

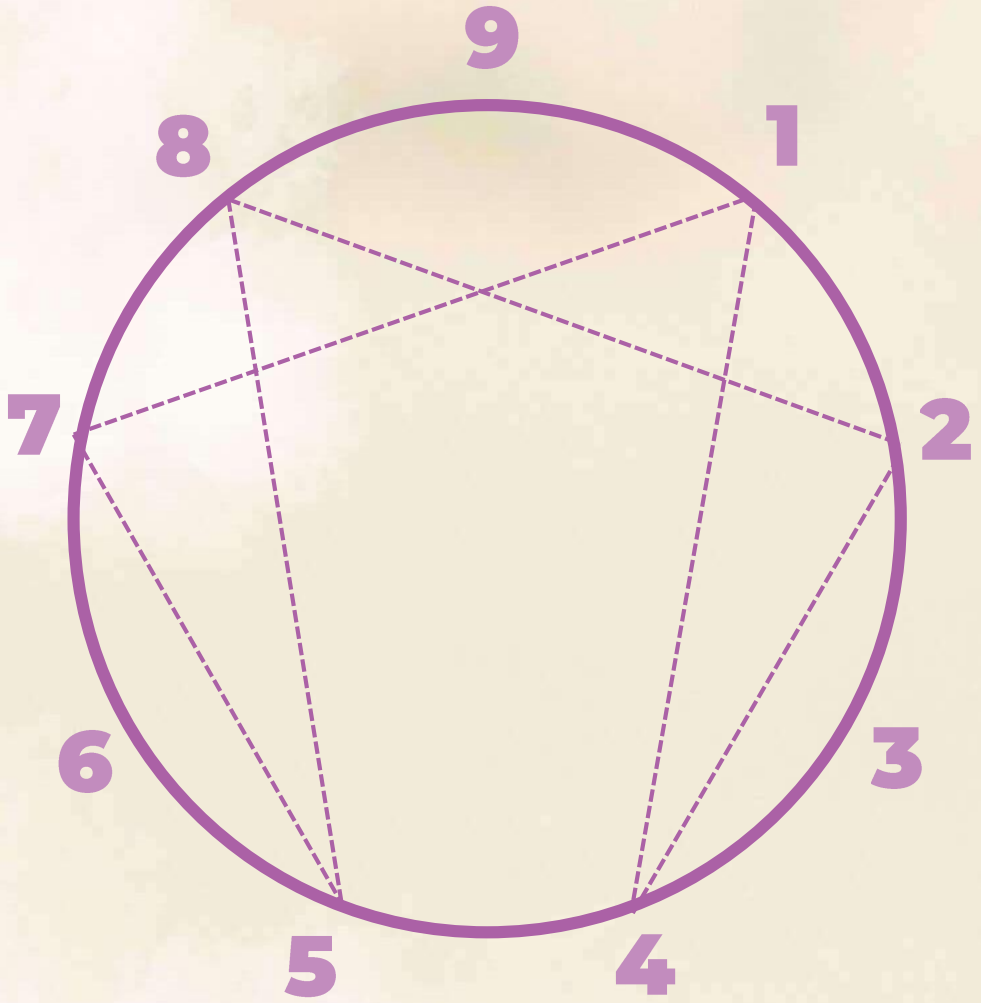
9
INTERPRETACIONS

RELACIONS

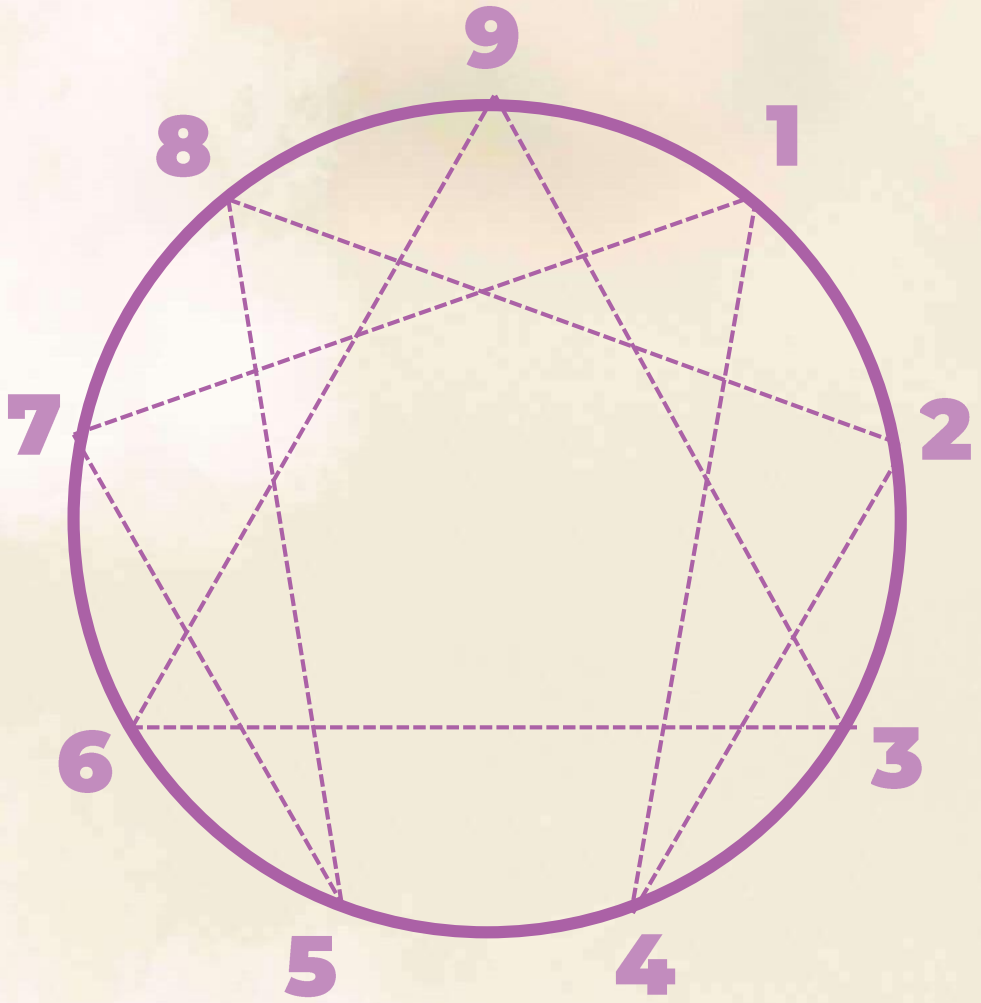
RELACIONS



RELACIONS

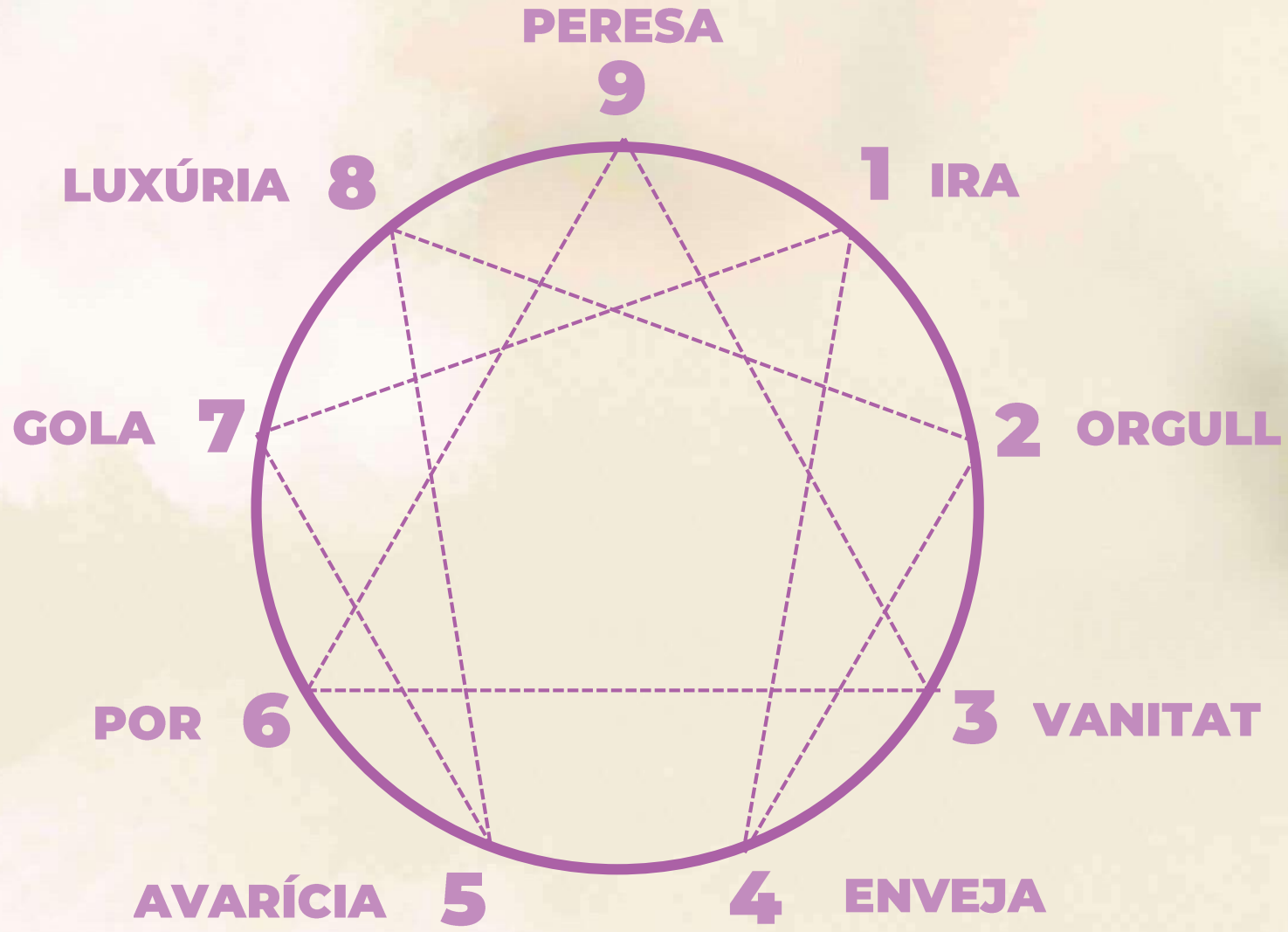


RELACIONS



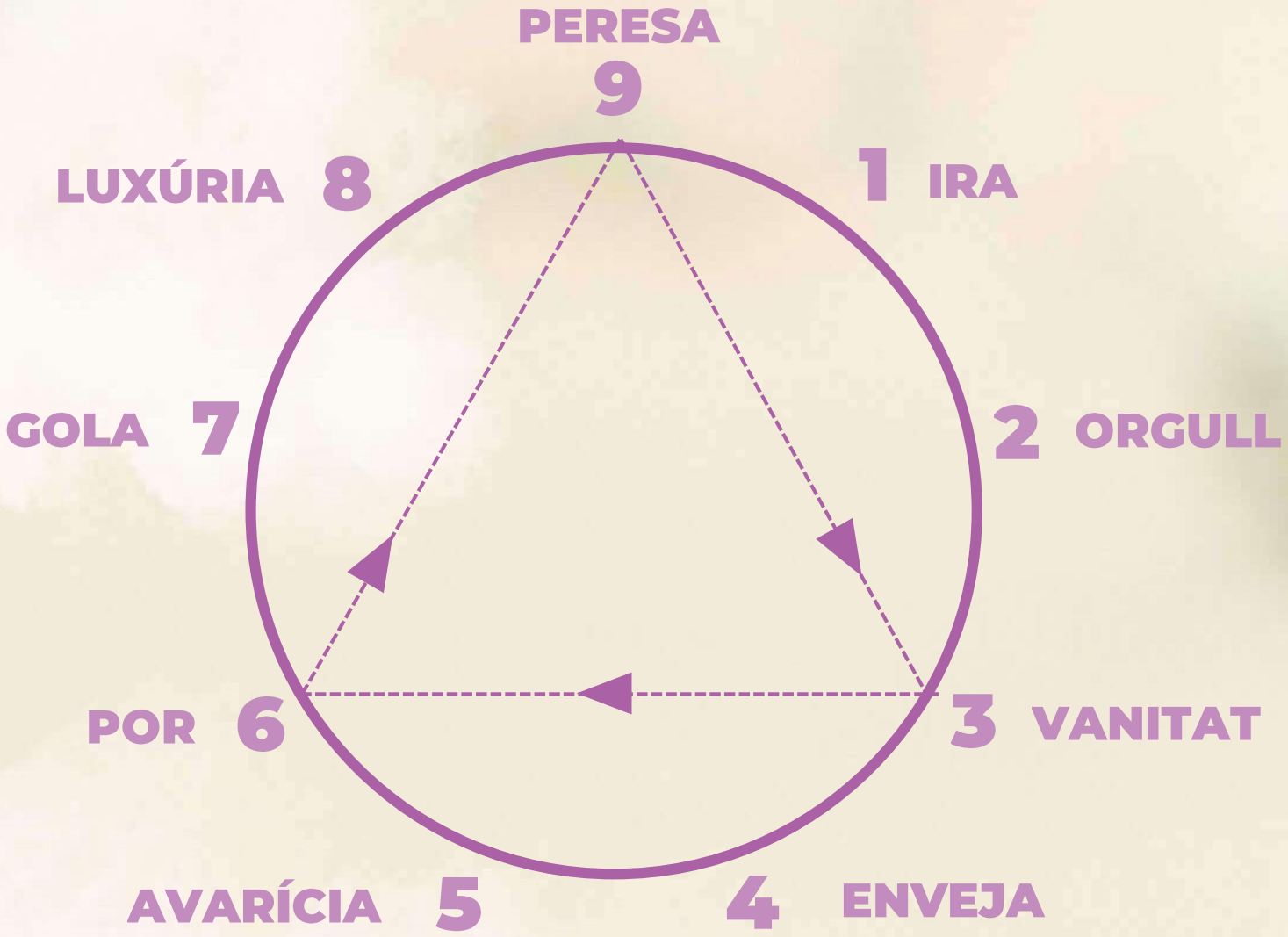
PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

PASSIONS / FIXACIONS / "PECATS"

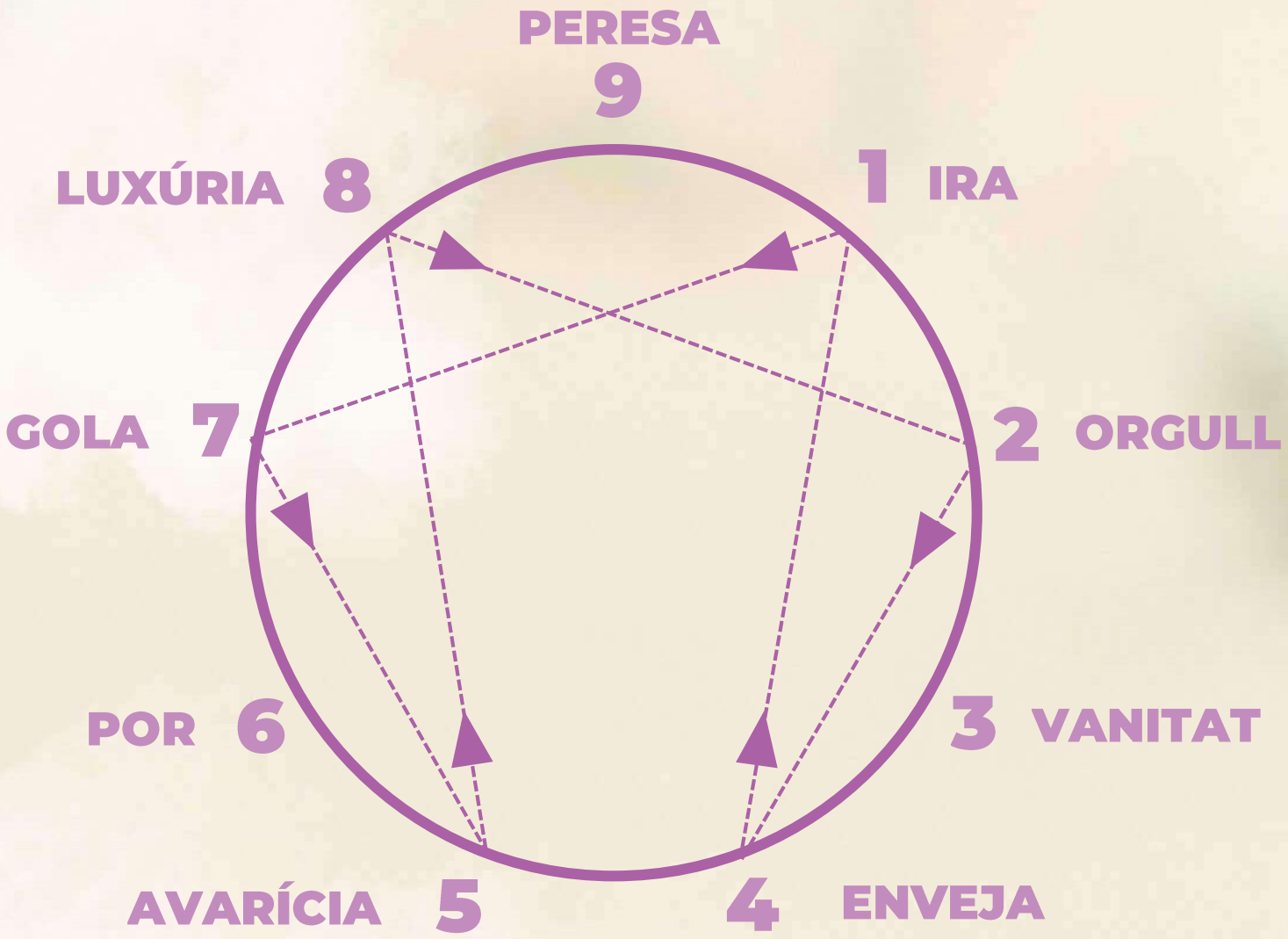


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

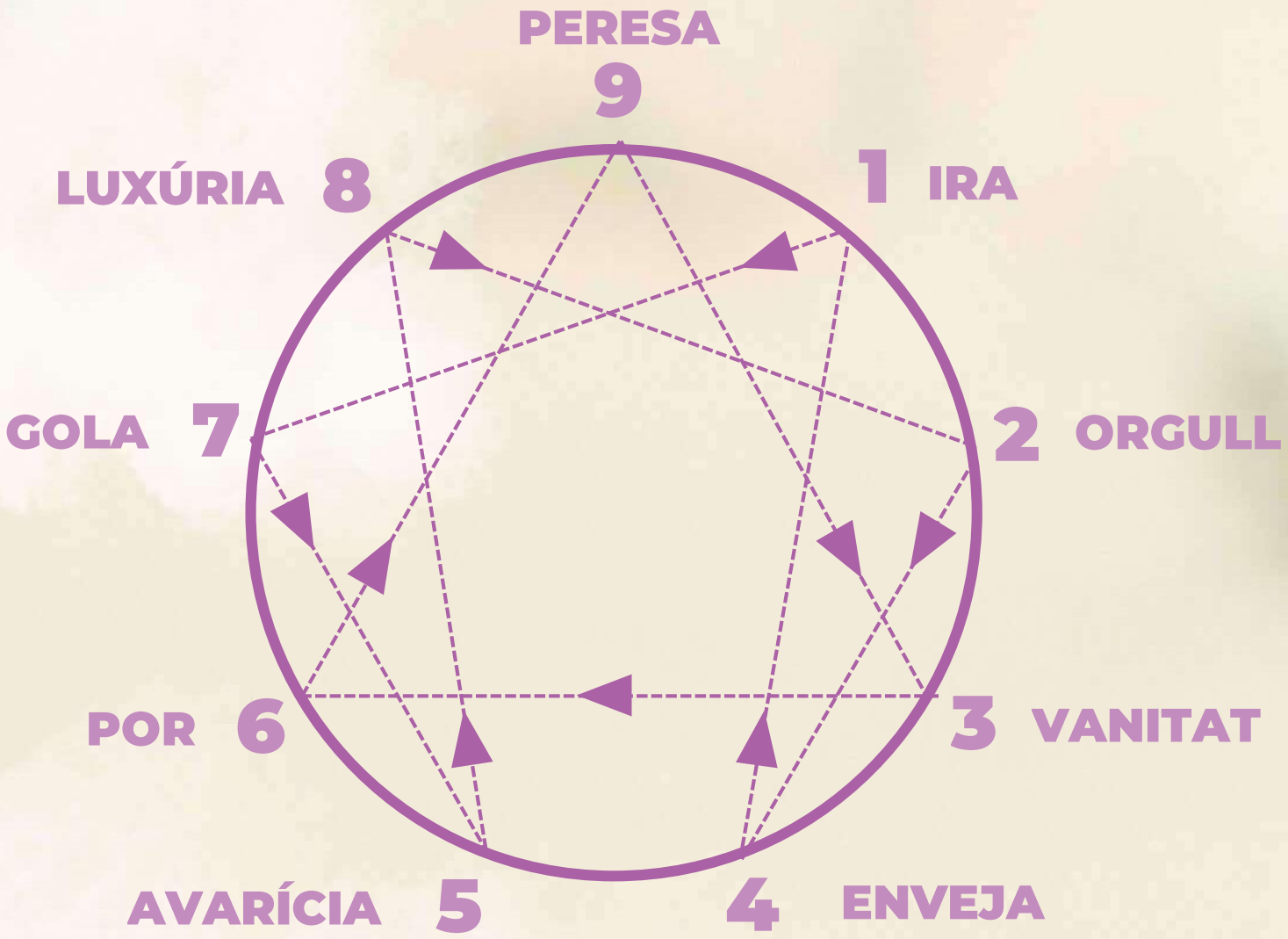
DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

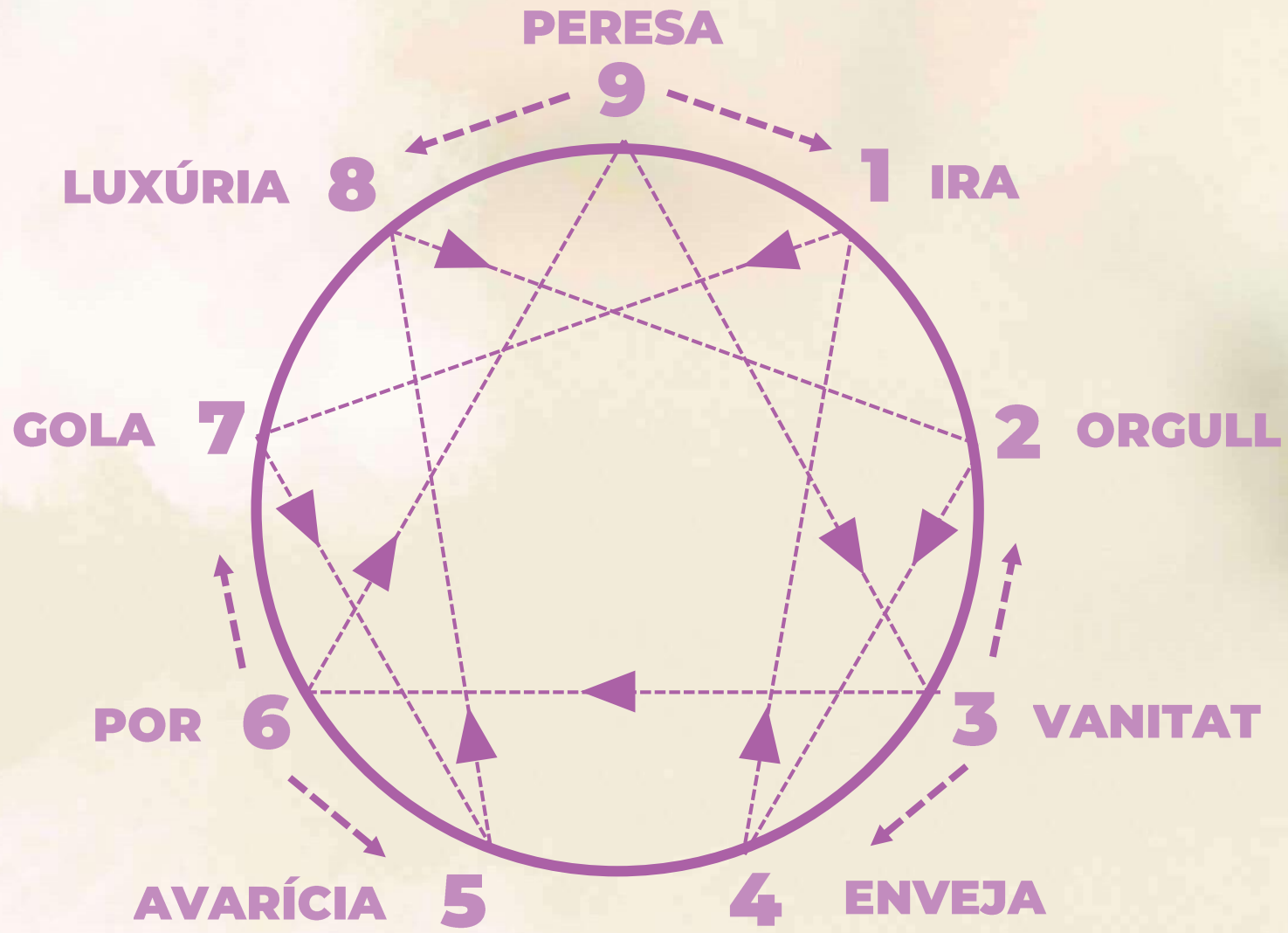


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

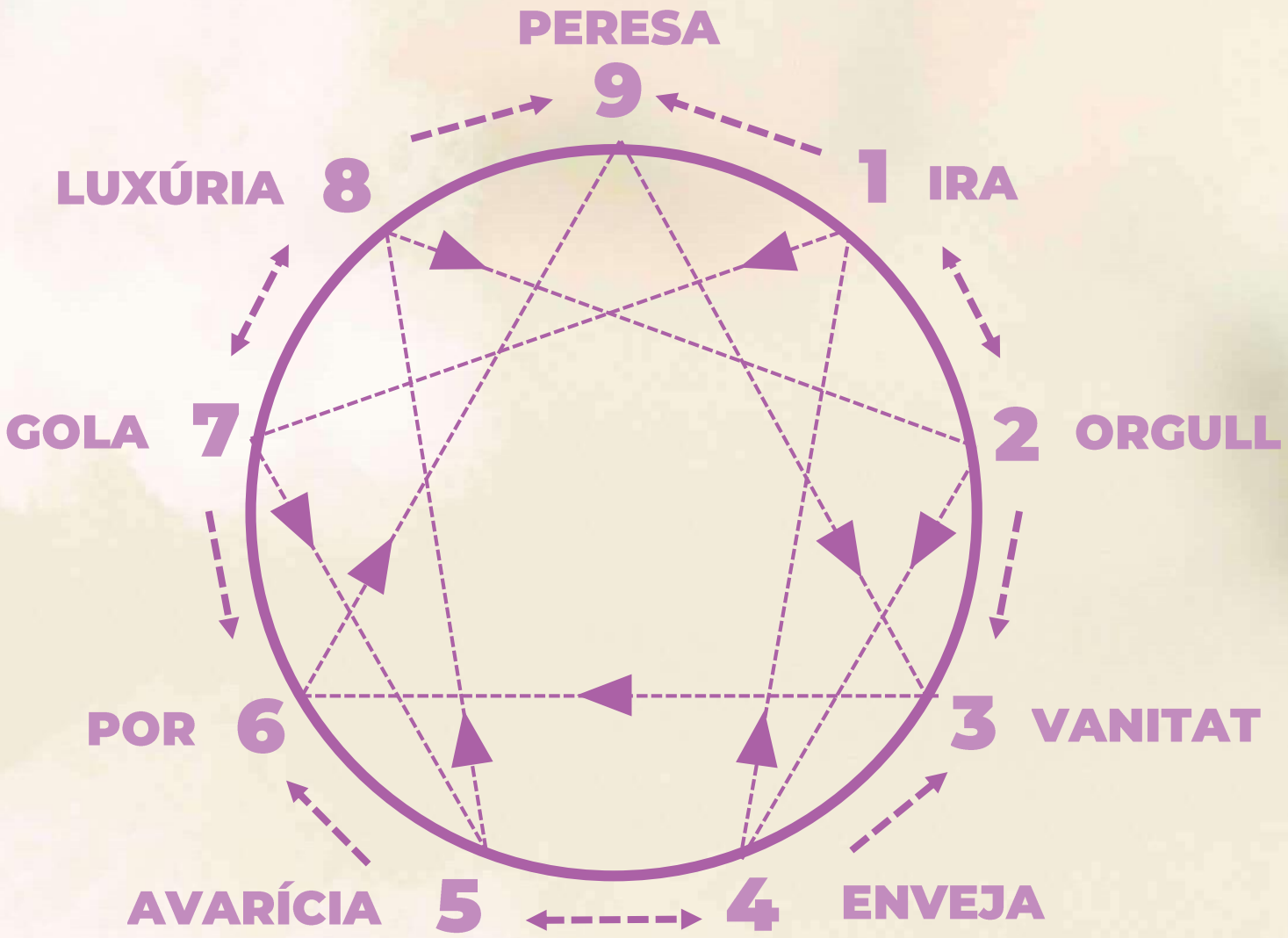


ALES

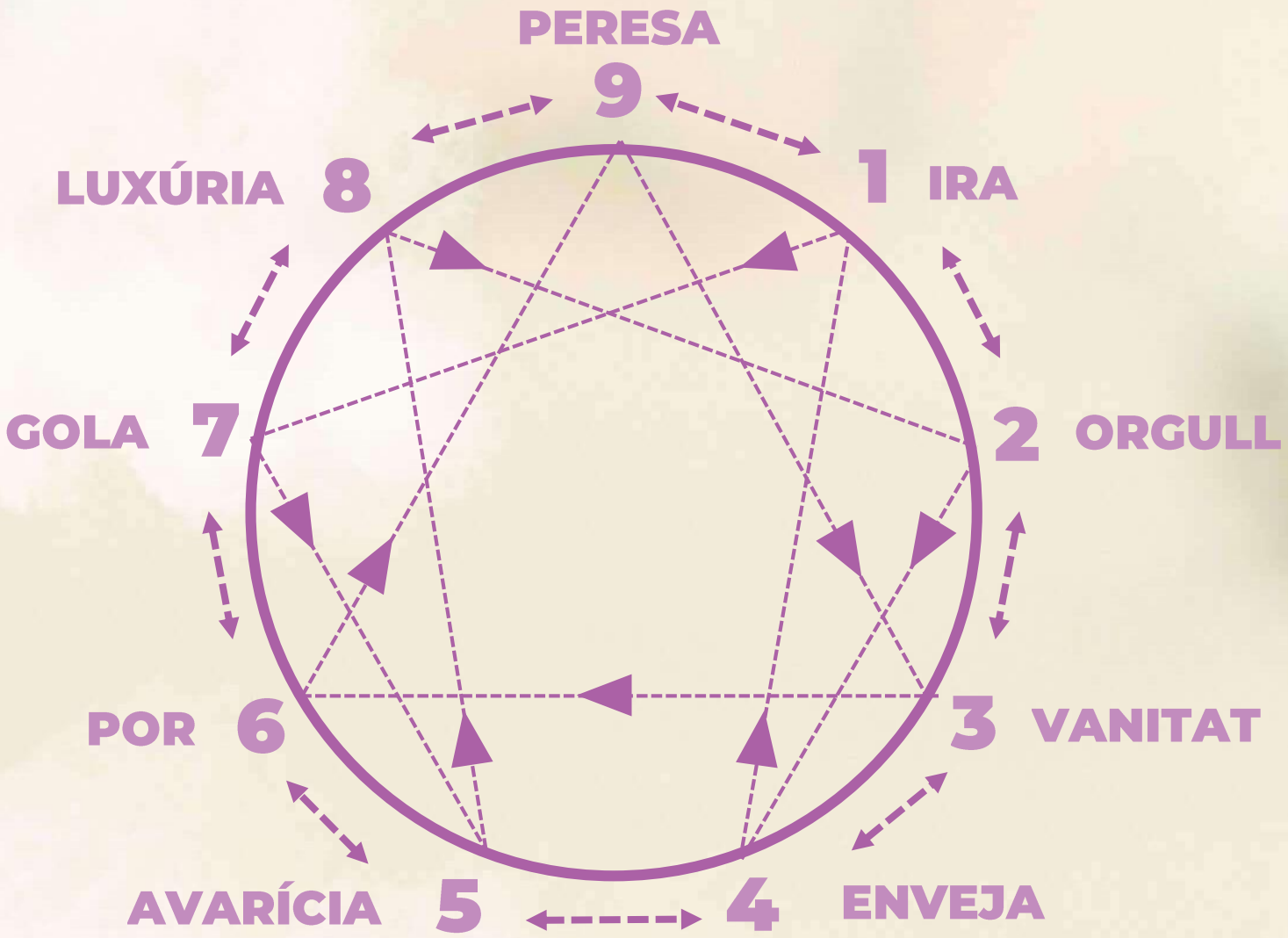
ALES


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

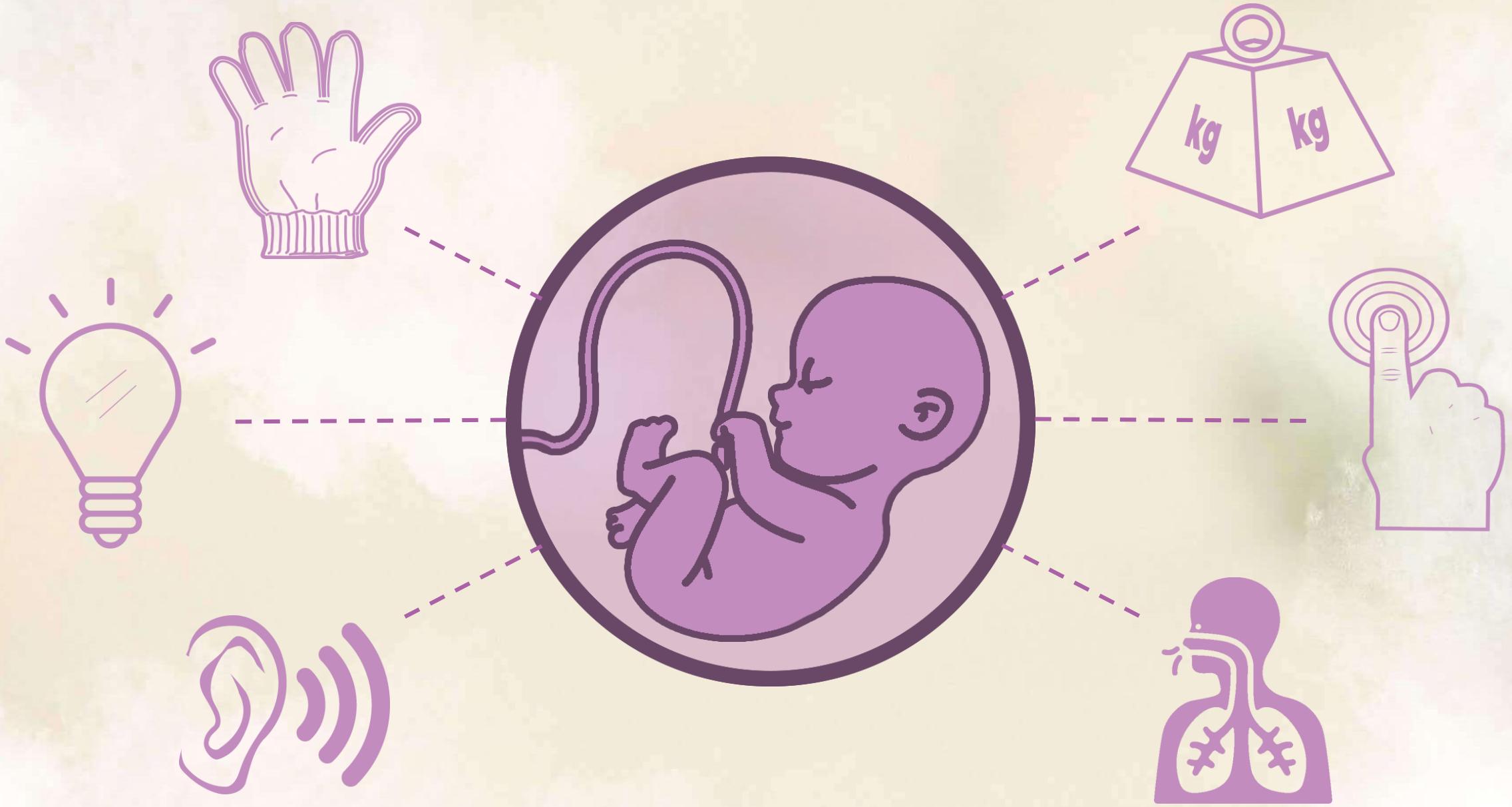
ALES


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**

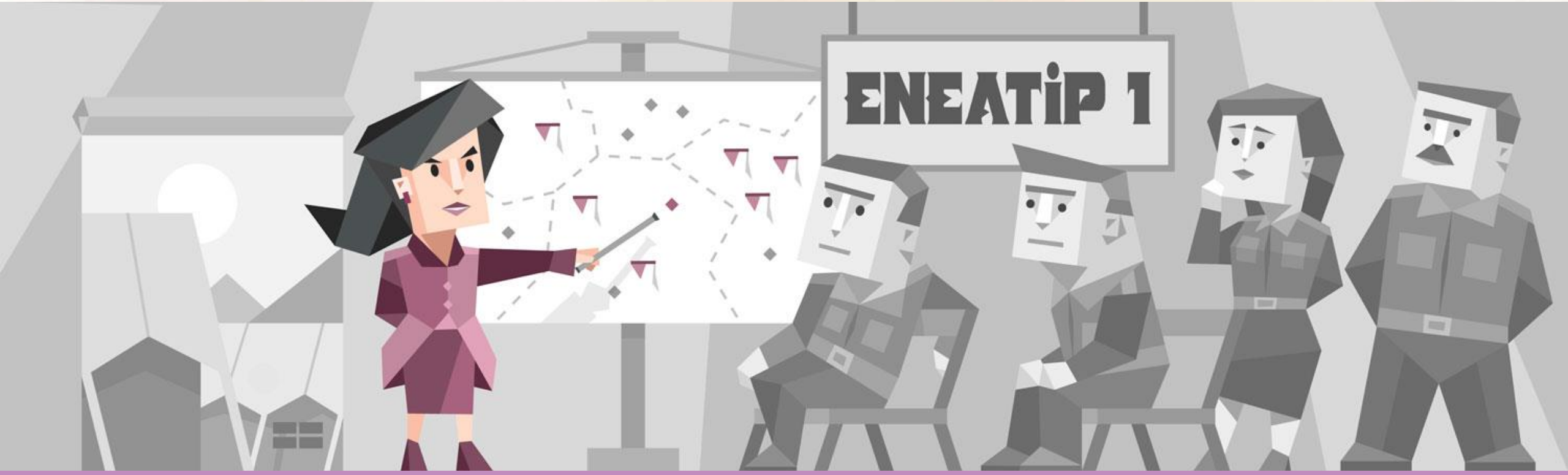
- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

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

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



ENEATIP 1

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Controlar el perill

Eines

Jutjar, autoritat, perfecció



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



ENEATIP 1

Personatges ficticis



Lisa
Simpson



Monica
Geller



Randall
Pearson



Señorita
Rottenmeier



ENEATIP 1

Personalitats públiques



Nicole Kidman



Pablo Iglesias



Madre Teresa



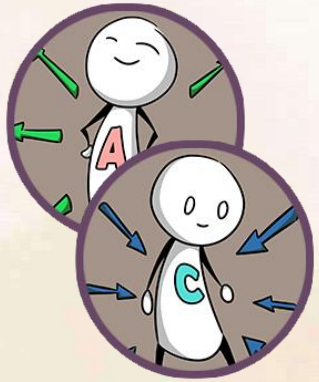
Angela Merkel



ENEATIP 1

Patró de conducta

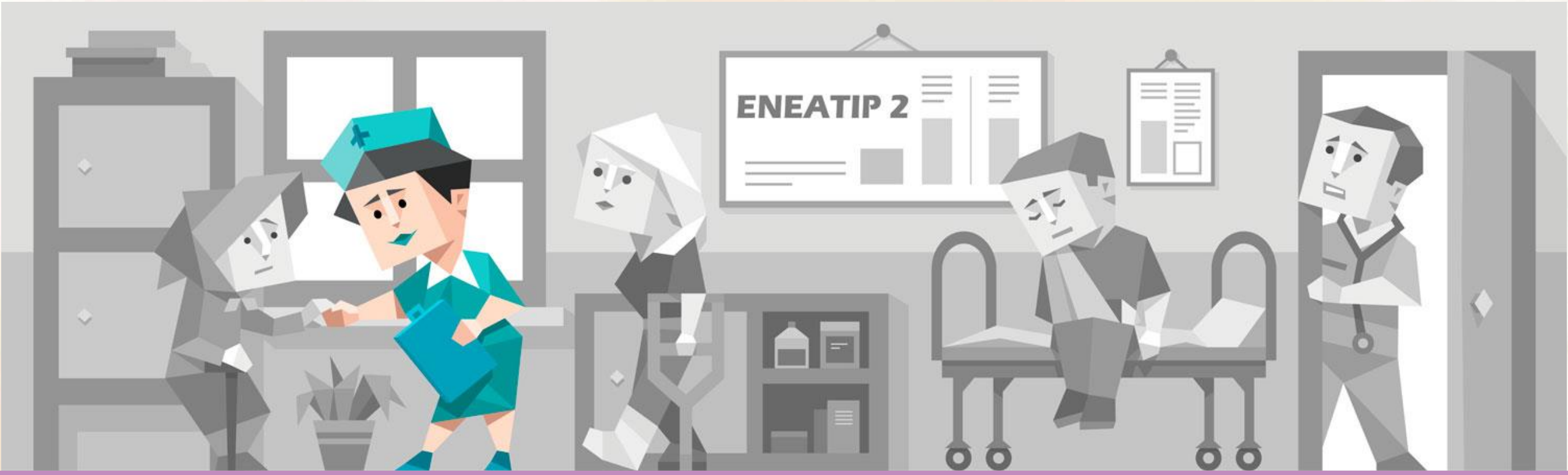
Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (*judicis*)
Fugida (*No accepta crítica*)





El Conqueridor / La Conqueridora



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



ENEATIP 2

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Dominar el rebuig

Eines
Seduir, conquerir, ajudar



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



ENEATIP 2

Personatges ficticis



Lady Macbeth



Daenerys Targaryen



Frasier Crane



Ruth Wilder



ENEATIP 2

Personalitats públiques



Cleopatra



David Bustamante



Elvis Presley



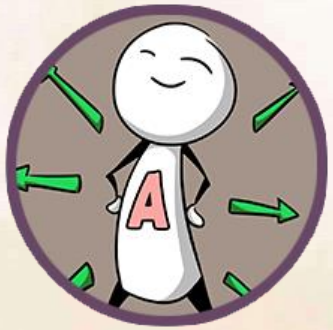
Lady Di



ENEATIP 2

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Venjança, orgull*)





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

Ferida de naixement
Sentir-se atacats

Estratègia de defensa
Evitar el perill

Eines
Enganyar, enlluernar.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



ENEATIP 3

Personatges ficticis



Patrick Bateman



Colin Sullivan



Niles Crane



Jerry Maguire



ENEATIP 3

Personalitats públiques



Arnold Schwarzenegger



Cristiano Ronaldo



Pedro Sánchez



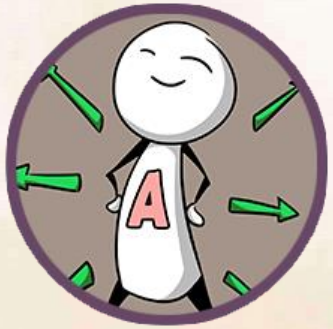
Leonardo Di Caprio



ENEATIP 3

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Competitivitat*)

Fugida (*Amagar el fracàs*)





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

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Controlar l'abandonament

Eines
Apartar-se, llàstima, drama



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



ENEATIP 4

Personatges ficticis



Rose



Eduardo Manostijeras



Kevin Pearson



Phoebe Buffay



ENEATIP 4

Personalitats públiques



Johnny Depp



Pedro Almodóvar



Marlon Brando



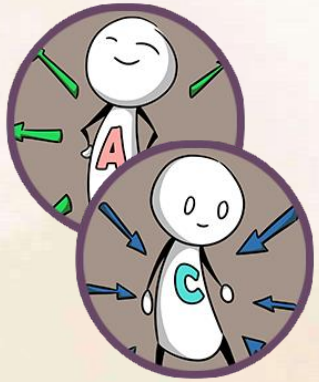
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

Patró A (internament)
Patró C (externament)



Resposta de lluita

Fugida (*Allunyar-se*)





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

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Eines

Món propi, no necessitar



ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



ENEATIP 5

Personatges ficticis



Sheldon Cooper



Dexter Morgan



Dr. House

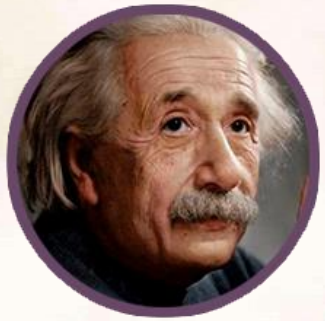


Sherlock Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



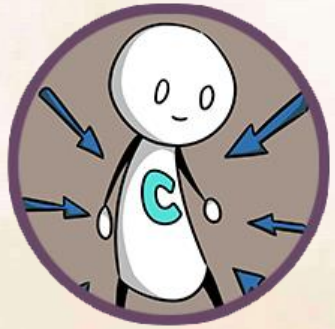
Agatha Christie



ENEATIP 5

Patró de conducta

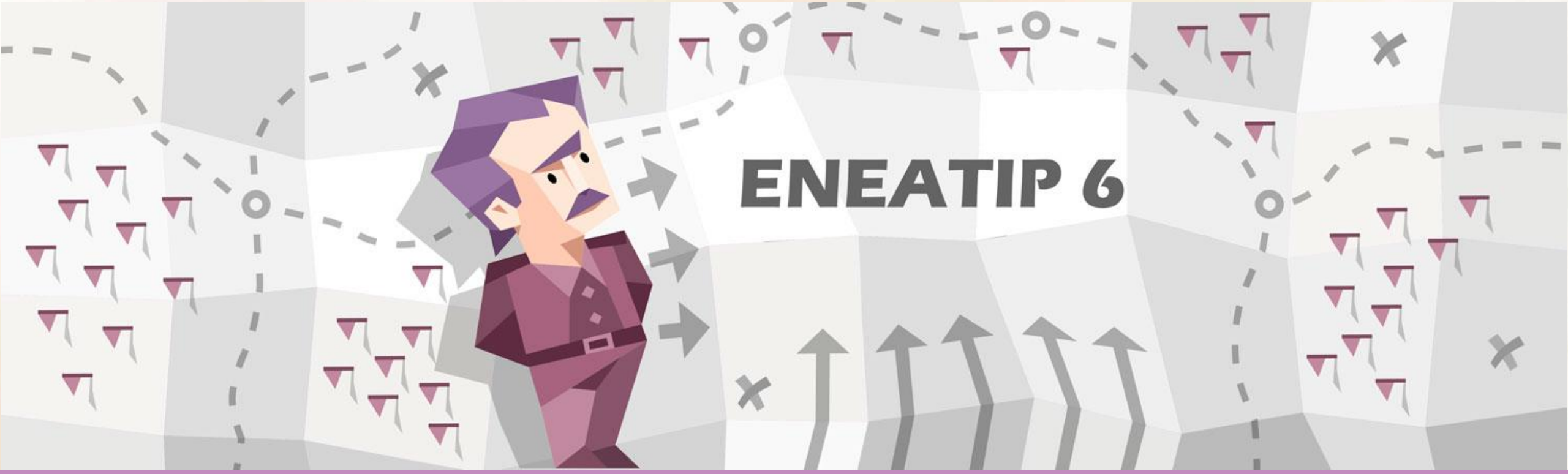
Patró C



Resposta de lluita

Fugida (*Refugi mental*)





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

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Controlar el rebuig

Eines
Previsió, alerta, dubte



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse



C-3PO



Ross Geller



Rachel Green



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Gandhi



Adolf Hitler



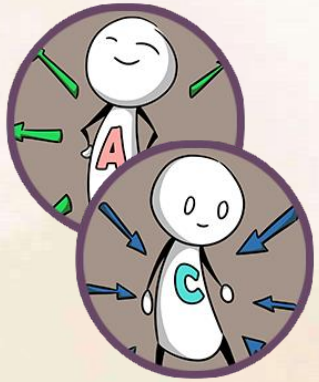
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (*jutjar, criticar, lluita*)
Fugida (*No pensar*)
Bloqueig (*Immobilitat*)





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

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Evitar el rebuig

Eines
Escapar, moure's, humor



ENEATIP 7

S’estressa si...

“Pateix”



ENEATIP 7

Personatges ficticis



Peter Pan



Jack Dawson



Joey Tribbiani



Homer Simpson



ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



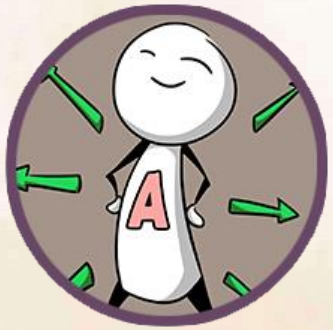
Jim Carrey



ENEATIP 7

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Fugida (*Evadir-se*)





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

Ferida de naixement
Sentir-se atacats

Estratègia de defensa
Dominar el perill

Eines
Força, imposició, domini



ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



ENEATIP 8

Personatges ficticis



Leónidas



Bart Simpson



Arya Stark



Tony Soprano



ENEATIP 8

Personalitats públiques



Anthony Blake



Harrison Ford



Donald Trump



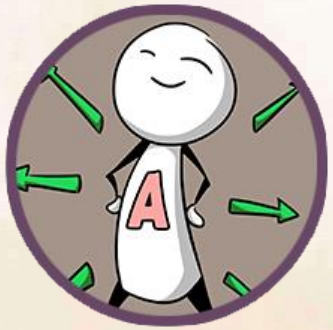
Madonna



ENEATIP 8

Patró de conducta

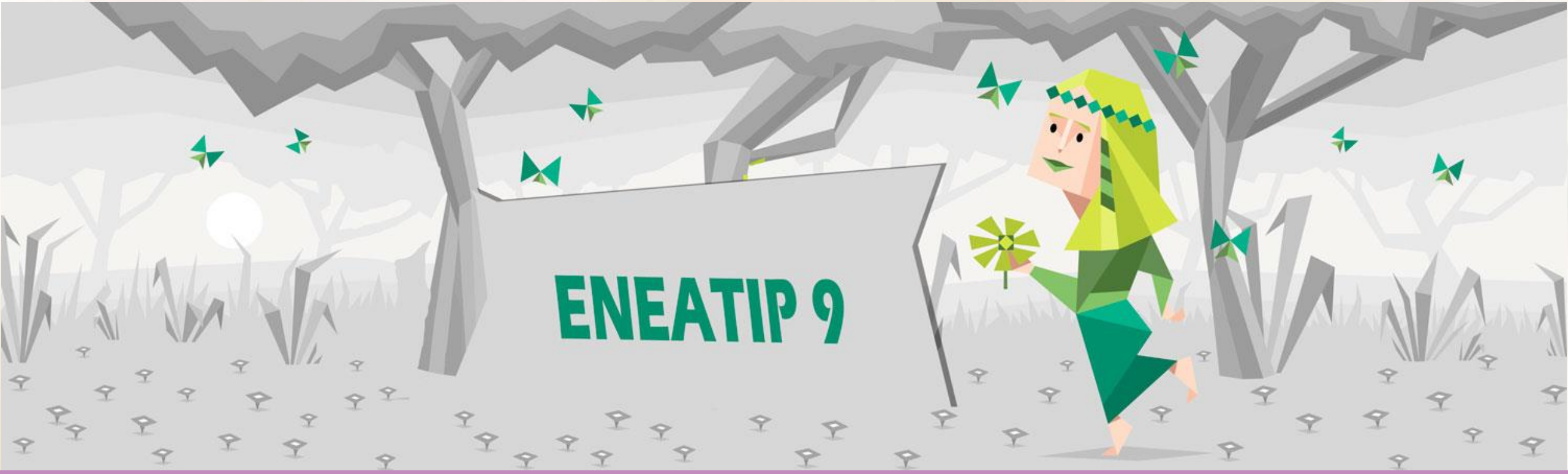
Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Dominància*)





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

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Evitar l'abandonament

Eines
Adaptació, oblit, diluir-se



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



ENEATIP 9

Personatges ficticis



Bridget Jones



Chandler Bing



Sancho Panza



Walter White

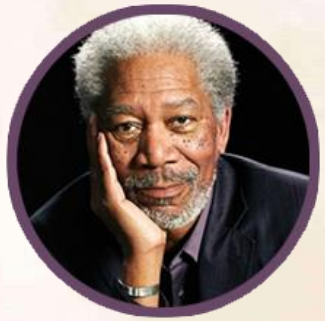


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



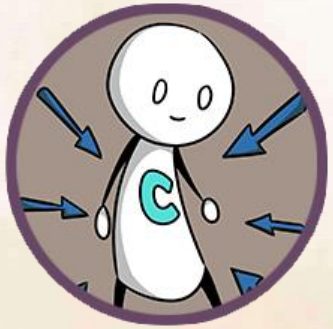
Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (*Passivitat*)











ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat