



TALLER D'APROFUNDIMENT EN L'ENNEAGRAMA

De saber qui ets... a començar a transformar-te

Hi ha un moment, en qualsevol camí d'autoconeixement, en què entendre ja no és suficient.

Potser després d'endinsar-te en l'Enneagrama encara et preguntes quin és realment el teu enneatip.

Potser t'has sentit identificat amb més d'un.

O potser has descobert que, segons el moment que vius, hi ha parts de diferents enneatips que també ressonen en tu.

I és que és així.

Tots tenim una mica de cadascun dels nou enneatips. Tot i que n'hi ha un que acostuma a marcar la nostra manera principal de pensar, sentir i actuar, els altres també formen part de nosaltres. Tots conviuen, en major o menor mesura, dins la nostra experiència.

Per això aquest taller no busca trobar una resposta definitiva a la pregunta «Quin enneatip soc?».

Busca una pregunta encara més profunda:

«Què faig amb allò que vaig descobrir sobre mi?»

Perquè el viatge no s'acaba quan posem nom als nostres patrons.

És precisament aquí on comença.

Continuem el camí iniciat. Continuem el viatge de descoberta. Amb més profunditat, més matisos i més consciència.

Has descobert patrons que es repeteixen.

Has començat a posar nom a les teves pors, a les teves necessitats i a la manera

com et relaciones amb els altres.

I, tot i així, hi ha una pregunta que continua apareixent:

"Si ara ja ho sé... per què em continua passant?"

Perquè prendre consciència és només el primer pas.

El veritable canvi arriba quan comencem a viure aquesta consciència en el nostre dia a dia. Quan deixem de reaccionar automàticament. Quan podem aturar-nos abans de repetir el mateix patró de sempre. Quan ens atrevim a posar un límit, a expressar una necessitat o a sostenir una emoció que abans evitàvem.

Aquest és el propòsit del Taller d'aprofundiment en l'Enneagrama.

No és un taller per aprendre més teoria.

És un espai per continuar el camí iniciat, aprofundir en el coneixement de nosaltres mateixos i portar l'Enneagrama a la vida quotidiana.

Des de la mirada gestàltica, no busquem ser una millor versió del nostre ego.

Busquem viure amb més presència, més llibertat i més autenticitat.

Cal haver fet el taller d'Iniciació?

No és imprescindible.

Pots participar-hi encara que no hakis fet el taller d'iniciació.

Tot i això, sí que el recomano.

En el taller introductori posem les bases de l'Enneagrama i comencem un procés de presa de consciència que dona molt de sentit a tot el treball posterior. Moltes de les preguntes que s'obren en aquella primera experiència troben aquí un espai per continuar desenvolupant-se.

Si decideixes començar directament per aquest taller, també hi seràs benvingut o benvinguda.

Què hi treballarem?

En aquest taller aprofundirem en aspectes que ens permeten entendre amb molta més precisió el nostre funcionament intern.

Explorarem els moviments de centrament i descentrament, observant què passa

quan vivim des del nostre equilibri i què succeeix quan l'ego pren el control.

Coneixerem les ales de cada enneatip i descobrirem com matisen la nostra personalitat.

Ens endinsarem en els subtipus, una de les parts més reveladores de l'Enneagrama, que ens ajuda a comprendre per què dues persones del mateix enneatip poden expressar-se de formes tan diferents.

Continuarem aprofundint en la llum i la foscor de cadascun dels enneatips, no per jutjar-les, sinó per integrar-les. Perquè només allò que podem mirar amb consciència deixa de governar-nos des de l'ombra.

I ens preguntarem, una vegada i una altra:

Què puc fer diferent?

Com puc posar més consciència als meus automatismes?

Com puc deixar de repetir patrons que em fan patir?

Com puc posar límits sense sentir culpa?

Com puc relacionar-me amb més autenticitat?

Aquestes preguntes seran el fil conductor de tot el taller.

Un taller per viure'l

Com en tots els tallers de L'HIVERNACLE, el coneixement només té sentit si passa pel cos.

Per això treballarem des d'una metodologia vivencial, amb dinàmiques, exercicis d'introspecció, propostes creatives, espais de reflexió, moments d'escriptura i en grup.

No es tracta només de comprendre l'Enneagrama.

Es tracta de descobrir com apareix en la nostra vida, en les nostres relacions i en la manera com ens tractem a nosaltres mateixos.

Un espai individual dins del procés

Una de les particularitats d'aquest taller és que cada participant disposarà també d'un espai individual amb mi com a terapeuta Gestalt.

Serà un moment per aprofundir en el propi procés, compartir dubtes, revisar allò

que hagi emergit durant el taller i posar una mica més de llum allà on encara hi hagi preguntes o dificultats.

Perquè cada camí és únic.

I, de vegades, una mirada més personalitzada ens ajuda a fer un pas que, en solitari, costaria molt més.

El grup també transforma

El grup continua essent una peça fonamental del procés.

Quan escoltem els altres, descobrim noves perspectives sobre nosaltres mateixos. Ens reconeixem en experiències que semblaven només nostres. Aprenem a mirar-nos amb més compassió i menys exigència.

Des de la Gestalt, sabem que moltes de les nostres ferides s'han construït en la relació.

I també és en la relació on moltes d'elles poden començar a sanar.

Quin és l'objectiu d'aquest taller?

L'objectiu no és convertir-nos en persones perfectes.

És deixar de viure governats pels automatismes del nostre ego.

Aprendre a reconèixer les seves exigències, les seves pors i les seves defenses per donar més espai als nostres talents, a les nostres qualitats i a la nostra manera més autèntica de ser.

Quan això passa, alguna cosa també canvia en la manera com ens relacionem.

Milloren les relacions amb la parella, amb la família, amb les amistats, amb els companys de feina i, sobretot, amb nosaltres mateixos.

Perquè quan ens coneixem amb més profunditat, també podem estimar-nos i relacionar-nos amb més llibertat.

Aquest taller no pretén donar-te respostes definitives.

Pretén oferir-te un espai perquè continuïs fent-te preguntes.

I perquè cada resposta que vagis trobant neixi de la teva pròpia experiència, de la teva consciència i del teu procés.

Informació pràctica

Si adquireixies aquest taller de forma independent, el Taller d'Aprofundiment en l'Enneagrama té una durada de 4 hores i un preu de 40€. Hi haurà un refrigeri al descans.

Pots fer-lo de manera independent per 40€, o bé adquirir el pack del Taller d'Iniciació a l'enneagrama + Taller d'Aprofundiment en l'Enneagrama per 70€. En aquest cas, el taller d'aprofundiment té un cost de 30€ i continuaràs treballant amb la mateixa llibreta, perquè el procés d'autoconeixement no acaba en una sola sessió: continua escrivint-se, pàgina rere pàgina.

L'H

Un espai on podràs créixer