

## WORKSHOPS D'ENNEAGRAMA PER A JOVES

Una eina d'autoconeixement, per millorar els vincles i facilitar l'orientació acadèmica i professional

L'adolescència i la joventut són etapes de descobriment, canvi i construcció de la pròpia identitat. Preguntes com qui soc?, què se'm dona bé?, què necessito?, com em relaciono amb els altres?, què em costa? o quin camí vull prendre? poden adquirir una importància especial durant aquests anys.

L'Enneagrama pot convertir-se en una eina útil per començar a observar-nos amb més consciència i comprendre que no totes les persones percebem, sentim o reaccionem de la mateixa manera.

A través de tres workshops vivencials, adaptats a les diferents etapes educatives, proposem un recorregut progressiu que va des del primer descobriment del propi enneatip fins al coneixement del grup i, en el nivell més complet, a una mirada que també pot contribuir a l'orientació acadèmica i laboral.

Els workshops estan adreçats a alumnat d'ESO, Batxillerat, CFGM, CFGS i estudis universitaris, adaptant la profunditat i les propostes a l'edat i al moment evolutiu de cada grup.

### Una eina per conèixer-se millor

L'Enneagrama descriu nou maneres diferents d'entendre i afrontar la realitat. No es tracta d'etiquetar les persones ni de dir com és cadascú de manera definitiva, sinó d'oferir un mapa per observar tendències, automatismes, recursos i maneres de relacionar-nos.

Conèixer el propi enneatip pot ajudar l'alumnat a posar nom a algunes de les seves formes habituals de funcionar: què el motiva, què li genera inseguretat, com afronta els conflictes, què necessita dels altres o quines fortaleeses pot desenvolupar.

La proposta parteix sempre de la curiositat i l'autoobservació. No busquem encasellar-nos, sinó ampliar la consciència sobre qui som i descobrir que tenim més possibilitats de les que sovint imaginem.

## Tres nivells, tres maneres d'aprofundir

Els workshops es plantegen com tres propostes independents i progressives. Cada nivell incorpora nous continguts i possibilitats de treball, de manera que el centre educatiu pugui escollir el format que millor s'adapti als seus objectius.

### WORKSHOP 1 Descobrir-me

#### Una primera aproximació a l'Enneagrama i al propi enneatip

Aquest primer workshop és una porta d'entrada a l'Enneagrama i a l'autoconeixement.

Començarem descobrint breument què és l'Enneagrama, quin és el seu origen i com funciona el seu símbol. A partir d'aquí coneixerem els nou enneatips i algunes de les seves característiques principals.

Cada alumne realitzarà un Test d'Enneagrama que servirà com a punt de partida per explorar quin podria ser el seu enneatip. El resultat no es plantejarà com una etiqueta definitiva, sinó com una invitació a observar-se i comprovar amb quina descripció se sent més identificat.

A través de propostes pràctiques i participatives, l'alumnat podrà començar a reconèixer les seves fortaleeses, dificultats, motivacions i automatismes.

És un primer pas per començar a preguntar-se:

Com funciono? Què em mou? Què em costa? Què apporto als altres?

### WORKSHOP 2 Conèixer-me i comprendre els altres

#### De l'autoconeixement al coneixement del grup

El segon workshop parteix del treball realitzat en el primer nivell i fa un pas més: passar de descobrir qui soc a descobrir qui som.

A més de recuperar la història de l'Enneagrama, realitzar el test i aprofundir en el propi enneatip, posarem en comú els diferents perfils que conformen el grup.

Observarem quins enneatips hi són presents, quines característiques comparteixen i en què es diferencien. Explorarem les llums i les ombres de cada perfil i veurem com aquestes diferents maneres de funcionar poden influir en la convivència.

Què passa quan dues persones reaccionen de manera molt diferent davant d'una mateixa situació?

Per què algú necessita parlar i un altre necessita temps per pensar?

Per què algunes persones busquen seguretat mentre d'altres necessiten llibertat?

Com poden aparèixer els malentesos?

I què podem fer per relacionar-nos millor?

El grup es converteix així en un laboratori de relacions, on l'Enneagrama ens permet observar la diversitat sense convertir-la en judici.

L'objectiu és que l'alumnat pugui conèixer-se millor, comprendre les diferències, desenvolupar més empatia i millorar els vincles amb els companys i companyes.

## WORKSHOP 3 Qui soc? Com soc amb els altres?

### Quina camí trio?

Autoconeixement aplicat al present i al futur

El tercer workshop ofereix el recorregut més complet i incorpora una dimensió especialment interessant per a l'alumnat que es troba en moments de presa de decisions acadèmiques o professionals.

Partirem novament de l'Enneagrama, del Test i del descobriment del propi enneatip. Explorarem els perfils que conformen el grup i treballarem les seves llums i ombres, les diferents maneres de relacionar-se i els patrons que poden facilitar o dificultar els vincles.

Però anirem un pas més enllà.

L'autoconeixement també pot ser una eina per començar a pensar en el propi futur.

Quines són les meves fortaleeses?

En quins entorns em sento més còmode?

Com treballo amb altres persones?

Què necessito perquè un projecte em motivi?

Com reaccio davant la pressió o davant l'error?

Quines habilitats puc desenvolupar?

Què em pot ajudar a prendre decisions sobre els meus estudis o el meu futur professional?

A partir del treball realitzat amb l'alumnat, el tercer format inclou també un retorn al professorat, amb una mirada orientada a facilitar processos d'acompanyament i orientació acadèmica i laboral.

Aquest retorn no pretén etiquetar l'alumnat ni determinar quin camí ha de seguir cada persona. La finalitat és oferir elements d'observació que puguin complementar l'acompanyament educatiu i ajudar a identificar potencialitats, necessitats i maneres de funcionar.

## Una mirada Gestalt i sistèmica

Els tres workshops estan plantejats des d'un acompanyament basat en la teràpia Gestalt, amb especial atenció a prendre consciència de qui soc, l'experiència i el moment present.

No volem que l'alumnat simplement memoritzi les característiques dels nou enneatips. Volem que pugui experimentar, observar-se i descobrir què li passa.

Què sento?

Com reaccio?

Què necessito?

Què faig automàticament?

Què passa quan em relaciono amb algú que funciona de manera diferent?

Aquesta mirada es complementa amb una perspectiva sistèmica, entenent que cada alumne forma part d'un grup, d'una família, d'un centre educatiu i d'un context relacional que influeix en la seva manera de construir-se i relacionar-se.

Per això no treballarem només «qui soc jo», sinó també «qui soc jo quan estic amb els altres».

## Un workshop vivencial

La proposta no és una classe teòrica sobre Enneagrama.

Els continguts s'introdueixen de manera senzilla i es porten immediatament a

l'experiència a través de dinàmiques grupals, exercicis d'autoobservació, propostes de reflexió, moviment, treball en parelles i activitats participatives.

L'objectiu és crear un espai on els joves puguin descobrir aspectes de si mateixos sense sentir-se jutjats i on la diversitat de maneres de ser es pugui convertir en una oportunitat d'aprenentatge.

## Objectius dels workshops

Els objectius s'adapten a cada nivell, però el recorregut global busca que l'alumnat pugui:

desenvolupar l'autoconeixement;

identificar fortaleeses, necessitats i dificultats personals;

reconèixer alguns dels propis automatismes;

comprendre que existeixen diferents maneres de percebre i afrontar la realitat;

desenvolupar una mirada més flexible sobre un mateix i sobre els altres;

millorar la capacitat d'empatia;

comprendre millor les diferències dins del grup;

prevenir i gestionar alguns malentesos relacionals;

millorar els vincles i la convivència;

desenvolupar recursos personals per afrontar situacions quotidianes;

prendre consciència de les pròpies potencialitats;

i, en el tercer nivell, disposar d'elements d'autoconeixement que puguin contribuir a l'orientació acadèmica i professional.

## L'enneagrama és una eina, no una etiqueta

Un dels principis fonamentals de la proposta és que l'Enneagrama no serveix per posar una etiqueta a ningú.

Un adolescent no és «un 4», «un 7» o «un 9». Una persona és molt més que qualsevol classificació.

L'enneatip ens pot oferir un llenguatge per observar determinades tendències,

però la persona continua tenint capacitat de canvi, desenvolupament i elecció.

Per això, l'objectiu final no és que l'alumnat surti del workshop sabent «quin número és», sinó que pugui sortir-ne amb més preguntes sobre si mateix, més comprensió dels altres i més consciència sobre les seves possibilitats.

Conèixer-me per comprendre'm. Comprendre'm per relacionar-me millor. I relacionar-me millor per poder construir el meu propi camí.

Per més informació, pressupost i calendari:

EI WORKSHOP 1 està pensat per realitzar-se en 1 sessió d'una hora i mitja

EI WORKSHOP 2 està pensat per realitzar-se en 2 sessions d'una hora i mitja

EI WORKSHOP 3 està pensat per realitzar-se en 3 sessions d'una hora i mitja

Envieu un missatge:

[m.borros@gestalterapeuta.com](mailto:m.borros@gestalterapeuta.com)

621 14 80 81 (whatsapp)



Un espai on podràs créixer

[gestalterapeuta.com](http://gestalterapeuta.com)