



Eneagrama de la personalidad

curso anual teórico-práctico

El Eneagrama es un mapa de la personalidad muy útil como camino de autoconocimiento, de sana autoestima y de crecimiento personal.

BENEFICIOS:

-  Identificar cuál es la fuente de los miedos y cómo hacerles frente; de las vulnerabilidades y de las necesidades.
-  Identificar el tipo de personalidad propio y el de aquellos que nos rodean (hij@s, pareja, familiares, amigos, compañer@s) para poder mejorar el vínculo con ellos y entenderles mejor.
-  Potenciar el conocimiento de cómo se comunica cada estilo, qué molesta a cada estilo, cómo reacciona cada uno, cómo mejorar.
-  Posibilitar los recursos para mejorar el presente y futuro de la vida a nivel personal, familiar, social y laboral.



Eneagrama de la personalidad

curso anual teórico-práctico

METODOLOGÍA

La metodología del programa es experiencial. Combina prácticas indagatorias con los fundamentos teóricos, creando las condiciones adecuadas para llegar al conocimiento mediante una implicación experiencial.

PROGRAMA

9 sesiones: una tarde al mes de 3 horas de duración

FACILITADORAS

-  **Yolanda Charte** Psicóloga apasionada de la Inteligencia Emocional y Resiliencia
-  **Alodia Cabañas** máster en Mindfulness, instructora de Chi-kung y Meditación

El Eneagrama



ASKARTZA

Descubre tu personalidad y como potenciarla:

1. Introducción al eneagrama
2. Conócete: área mental, emocional y visceral
3. Descubre tu eneatispo

Conecta con tu esencia y transforma tu vida:

4. Debilidad de cada eneatispo
5. Potenciar las nueve fortalezas
6. Niño interior herido

Fortalece tus vínculos afectivos:

7. Descubre tu subtipo
8. Comprende a los demás a través su eneatispo
9. Identifica el eneatispo de tu hij@ para conectar



Facilitan:

Yolanda Charte psicóloga apasionada de la Inteligencia Emocional y Resiliencia

Alodia Cabañas instructora de Mindfulness, Chi-Kung y Meditación