

ENNEAGRAMMA

Soft Skill - Crescita Personale e Professionale

Ore Totali 20 - Anni di Validità

Verifica Finale: Discrezione del Docente

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso di Enneagramma, offerto da Academy Pordenone, è uno strumento straordinario per conoscere meglio se stessi e gli altri, migliorando le relazioni personali e professionali. Attraverso questa tecnica, i partecipanti potranno comprendere i propri punti di forza e aree di miglioramento, ottenendo una bussola per la crescita individuale e per un'interazione più efficace con gli altri. L'Enneagramma è un metodo potente per esplorare la personalità, basato sulla suddivisione delle persone in tre centri di riferimento:

Istintuale (ventre) – legato all'azione e all'energia fisica

Emotivo (cuore) – focalizzato sulle relazioni e sulle emozioni

Mentale (mente) – orientato alla logica e alla riflessione

Ogni centro si suddivide ulteriormente in tre tipologie caratteriali, per un totale di nove profili distinti, ognuno con i propri automatismi, schemi mentali e comportamenti. Comprendere questi modelli aiuta a migliorare la comunicazione, rafforzare il lavoro di squadra e sviluppare relazioni più autentiche e consapevoli. Il corso, dal taglio dialogico e riflessivo, guiderà i partecipanti nella scoperta del proprio profilo e di quello delle persone con cui interagiscono, fornendo strumenti pratici per gestire meglio le dinamiche aziendali e relazionali.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Non sono richiesti requisiti specifici per partecipare al corso.

DOCUMENTI RILASCIATI

Attestato di partecipazione e frequenza

ENNEAGRAMMA

ARGOMENTI TRATTATI

- INTRODUZIONE ALL'ENNEAGRAMMA
- Cos'è l'Enneagramma e quali sono le sue origini
- Perché è uno strumento utile per la crescita personale e professionale
- Come utilizzare l'Enneagramma per migliorare la comunicazione e le relazioni
- I TRE CENTRI DI FUNZIONAMENTO
- Il centro istintuale (ventre): azione, controllo e impulso
- Il centro emotivo (cuore): relazioni, immagine e connessione con gli altri
- Il centro mentale (mente): logica, sicurezza e visione del futuro
- Come riconoscere il proprio centro dominante e quello degli altri
- I NOVE TIPI DI PERSONALITÀ
- Descrizione dei 9 profili dell'Enneagramma e delle loro caratteristiche
- Punti di forza, sfide e modalità di interazione di ciascun profilo
- Test di autovalutazione per individuare il proprio profilo
- GLI AUTOMATISMI E I MECCANISMI DI DIFESA
- Come riconoscere i propri schemi di comportamento ricorrenti
- Strategie per ridurre le reazioni automatiche e sviluppare maggiore consapevolezza
- L'importanza dell'intelligenza emotiva nell'interazione con gli altri
- L'ENNEAGRAMMA NELLE RELAZIONI E NEL LAVORO
- Come migliorare la comunicazione e la collaborazione nel team
- Strategie per adattare il proprio stile comunicativo ai diversi profili
- Superare i conflitti e valorizzare le diversità attraverso la conoscenza dei tipi di personalità
- CRESCITA E SVILUPPO PERSONALE CON L'ENNEAGRAMMA
- Percorsi di crescita per ogni profilo: come sviluppare le proprie potenzialità
- Come gestire lo stress e migliorare il benessere personale con l'aiuto dell'Enneagramma
- Creare un piano di miglioramento personale basato sulle proprie caratteristiche
- ESERCITAZIONI PRATICHE E APPLICAZIONI
- Role-playing e simulazioni per sperimentare la comunicazione tra diversi profili
- Analisi di casi reali e riflessioni di gruppo
- Creazione del proprio profilo di sviluppo per applicare l'Enneagramma nella vita quotidiana