

Innføringskurs om Enneagrammet

Vi har vært så heldig å få med oss Nina Sjøvoll til å holde innføringskurs om enneagrammet. Det same kurset arrangeres to ganger:

29. – 31. mai – kurs for ansatte i kirker og organisasjoner.

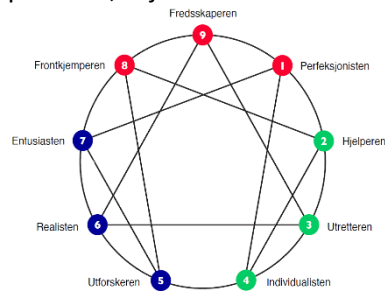
01. – 03. juni – åpent kurs for alle

Kurset blir arrangert i ramme av retreat. Det betyr at vi har tilbud om tidebønner og stille måltider med musikk. Mulighet for delerunde om kveldene.

Utfyllende informasjon og påmelding på våre nettsider. Begrenset antall plasser.

HVA ER ENNEAGRAMMET

Enneagrammet bygger på gammel kristen visdom, men har også røtter flere tusen år tilbake og man finner spor av Enneagrammet i alle tradisjoner som strekker seg tilbake til antikken. Det viser våre ulike adferdsmønstre og hjelper oss med å få innsikt i våre ubevisste motivasjoner – vår indre «autopilot». Den hjelper oss til å bruke hele det potensialet som Gud har lagt ned i oss. Enneagrammet er åndelig verktøy som gir oss større nærhet til Gud, og som hjelper oss å se, forstå og godta oss selv og hverandre. Den første Enneagrammboken på norsk, "Sjelens ni ansikter" kom ut i 1991.



Professor i indremedisin og spesialist i psykiatri Ingvald Wilhelmsen skriver om Enneagrammet: «Et av de personlighetssystemene som etter min mening beskriver normale personlighetstyper best, kalles Enneagrammet, som regner med ni typer.»

Sogneprest i Lommedalen Knut Grønnvik beskriver følgende: "Enneagrammet har hjulpet meg til å bli mer nådig mot meg selv og andre. Og det har gitt meg gode spor å følge på vei mot vekst. Jeg skjønner bedre hvorfor jeg gjør de samme tabbene om igjen, og aner samtidig hva som kan skape endring"

Under finner du en kort beskrivelse av hver personlighetstype.

Type 1 - Perfeksjonisten

1eren har BEHOV FOR Å VÆRE PERFEKT. Det er drivstoffet til 1eren. De kan både tenke og også å si om seg selv: "Jeg har rett. Jeg arbeider hardt." De har høye forventninger til god oppførsel både hos seg selv og andre. Arbeid før fritid, tenker 1eren. De er flinke til å påta seg ansvar og har en estetisk sans for perfeksjon. De ble tidlig voksne og fikk tidlig ansvar. De har sans for orden og struktur og detaljer. De kan glede seg over den vakre naturen og passer ekstra godt hvordan vi behandler denne verdenen vår. De har en utrolig idealisme og en visjon av likevekt og fullendelse. De har en helt egen evne til å skape orden i kaos.

Type 2 Hjelperen

2eren har BEHOV FOR Å BEHØVES. Det er drivstoffet til 2eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg står til tjeneste. Verden trenger meg." De kan ofte føle og fornemme hvordan andre mennesker har det. Det er som om de har en usynlig antenne som fanger opp andre menneskers behov, men er kanskje ikke så nøyte med sine egne behov. Det er viktig for 2eren å ha et godt forhold til andre, og de bruker mye tid på å pleie forhold. De er ofte optimistiske og utadvendte og ser på seg selv som varmhjertede og vennlige personer. De liker å gjøre andre glade. De har en helt egen evne til hjertelighet og til å få andre mennesker til å føle seg vel.

Type 3 - Utretteren

3eren har BEHOV FOR Å LYKKES. Det er drivstoffet til 3eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg lykkes. Jeg skaper resultater." De gjør det ofte godt og oppnår de mål de setter seg. I sin travelhet setter de ofte følelsene sine til side for å få ting gjort. 3eren trives med konkurranse og høyt tempo. De er flinke til å bruke sin sjarm og sitt driv til å skape nettverk og gode kontakter. De liker synlige belønninger og anerkjennelse. 3eren liker å inspirere andre og få en gruppe til å framstå som et team. Det viktigste for en 3er er ikke å delta men helst å vinne. De har en egen evne til å realisere ting og motivere andre til å yte sitt beste.

Type 4 - Individualisten

4eren har BEHOV FOR Å VÆRE ANNERLEDES. Det er drivstoffet til 4eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg er spesiell. Jeg er annerledes." De er ofte følsomme mennesker som lengter og drømmer etter det som ikke er her og nå. De er ofte godt til å skape og har en egen kreativitet både innen musikk, kunst og håndverk. De er usedvanlig gode på symboler. 4eren har en høyt utviklet estetisk sans. De har ikke noe imot å utforske det tungsindige, mørke og triste ved livet. De føler faktisk at melankoli ofte kan være en god og vemodig kvalitet å ha. De er gode til å romme andres følelser for de har sett ned i sitt eget følelses dyp. De har en egen evne til å skape skjønnhet.

Type 5 - Utforskeren

5eren har BEHOV FOR Å FORSTÅ. Det er drivstoffet til 5eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg gjennomskuer. Jeg er en skarp iakttaker." De er usedvanlig gode analytikere som liker å trekke seg tilbake for å reflektere og tenke store visjonære tanker. De kan distansere seg fra følelser og er derfor gode til å forholde seg objektive i turbulente situasjoner. De liker best å forholde seg til den teoretiske verden og kan ha en tendens til å stå litt ved siden av livet. De er gode til å samle fakta og materiale slik at de får seg et godt overblikk. De blir ofte referert til som spesialister. De har en egen evne til å samle kunnskap og å ha innsikt i "hva som foregår."

Type 6 - Skeptiker

6eren har BEHOV FOR SIKKERHET. Det er drivstoffet til 6eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg er trofast. Jeg er lojal." De er skarpsindige og lojale mennesker som er opptatt av å analysere og veie for eller imot. De kan ha en spesiell blanding av trang til å følge sin egen vilje og frihet samtidig som de tilpasser seg og prøver å gjøre det riktige. De prøver også å forstå hva andre vil og kan glemme sin egen vilje. De har ofte fokus på hva som kan gå galt slik de på en måte har sikret seg og ligger litt foran i tilfelle det verste skulle skje. 6eren har ofte en litt tørr humor og er gode på ironi og ikke mist, selvironi. De har en egen evne til å ha omsorg for gruppen og fellesskapet.

Type 7 - Entusiasten

7eren har BEHOV FOR Å UNNGÅ SMERTE. Det er drivstoffet til 7eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg er lykkelig. Jeg ser lyst på det." De er optimistiske og elsker å finne på nye og interessante ting. De vil helst kjenne på en intens livsglede og ser på livet som en spennende og positiv opplevelse. De har et stort vidsyn fordi de ofte ser etter nye muligheter og lager nye planer. De har en meget hurtig tankegang og beveger seg fram og tilbake mellom stadig nye ideer. 7ere planlegger ikke bare sin egen lykke men vil helst at mennesker rundt dem skal være lykkelige og glede seg over livet. De har en egen evne til å sørge for munterhet og aktivitet.

Type 8 - Frontkjemperen

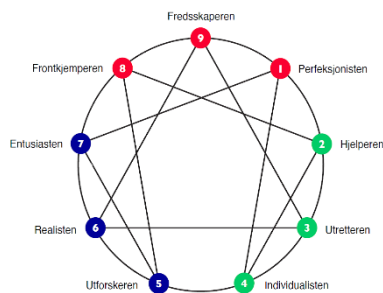
8eren har BEHOV FOR Å VÆRE STERK. Det er drivstoffet til 8eren. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg har makt. Jeg er sterk." De er initiativrike og kraftfulle mennesker som setter pris på verdier som nettopp handler om styrke, ærlighet og pålitelighet. De er naturlige ledere og kan ofte få mennesker til å utfolde seg og blomstre i sitt sterke nærvær. De har et sterkt instinkt på å beskytte uskyldige mennesker. 8ere er energifylte mennesker med stort engasjement. Det er viktig for dem å uttrykke seg direkte uten å måtte pakke budskapet inn. De har en egen evne til å ha omsorg for de svake.

Type 9 - Fredsskaperen

9eren har BEHOV FOR Å SLIPPE UNNA. Det er 9erens drivstoff. De kan både tenke og si om seg selv: "Jeg er omgjengelig. Jeg er behagelig å omgås." De er hyggelige og tillitsvekkende mennesker som ofte virker beroligende på andre. De er ofte gode til å skape fred, kanskje fordi de unngår og misliker enhver form for konflikt. De er upartiske og ikke-dømmende men det kan også føre til at de kan ha en tendens til å forsvinne litt og virke ubesluttsomme. 9ere vet ofte bedre hva de ikke vil enn hva de vil. De er svært tålmodige og lar andre mennesker utvikle seg på sin egen måte. De har en egen evne til å formidle fred og til å ha sinnsro.

KORT OM KURSHOLDEREN:

Nina Sjøvoll jobber til daglig som veileder og formidler av Enneagrammet. Hun veileder enkeltmennesker, team, par og ledere. Hennes veiledning av enkeltmennesker er både i forhold til deres personlig utvikling, men også i forhold til åndelig vekst. Nina Sjøvoll har mange års erfaring som leder både fra Helse Nord og Avinor. Hun har Hovedfag i helsefag, videreutdanning innen psykiatrisk sykepleie og veiledning. Hun er også sertifisert innen Enneagrammet. For mer info se www.ninasjøvoll.no

**GRUNKURS I ENNEAGRAMMET**

Gud skapte i vår essens en naturlig tilgang til alle egenskapene som Enneagrammet representerer. I essensen ligger også Guds unike skaperverk i hver enkelt av oss. Essensen går dypere enn vår tillærte personlighet, som i denne sammenheng også representerer vårt Enneagrammønster. I vår personlighet ligger også vår oppfatning av hva som preger våre reaksjonsmønstre. Som voksne har vi ofte mistet kontakt med vår essens og dermed et større tilfang av oss selv. Gjennom å finne sitt eget mønster vi en også kunne finne veien tilbake til de ubenyttede ressursene som Gud hadde en plan om at vi skulle bruke.

Grunnkurset er i hovedsak lagt opp til undervisning men det vil også være morsomme øvelser og anledning for refleksjon i plenum.

Tema i kurset vil være:

Hva er Enneagrammet? En innføring i våre tre intelligenssentre hjerte, kropp og hodesenteret.

- Hjertesentreret; mønster 2-3-4
- Hodesentreret; mønster 5-6-7
- Kroppssentreret; mønster 8-9-1.
- Hvordan kan vi bruke denne kunnskapen slik at vi får økt innsikt og vokser som menneske?