

# Relaciones Consideradas con Eneagrama



Victoria  
Cadarso  
— Team

# Índice



Presentación

Beneficios

Programa

Instructores

Estancia

Precios





# Presentación

Las relaciones son fundamentales en nuestra vida. Sin ellas, no podríamos sobrevivir. Sin embargo, para que nuestras relaciones sean realmente satisfactorias, primero debemos llevarnos bien con nosotros mismos. La manera en que nos tratamos y percibimos influye directamente en cómo esperamos que los demás nos traten.

Si quieres disfrutar de relaciones enriquecedoras, que te aporten bienestar y felicidad, es esencial que te conozcas y comprendas mejor a las personas con las que interactúas. No importa si hablamos de pareja, familia, amigos o compañeros de trabajo porque en todos los casos queremos que esas relaciones sean sanas y nos hagan sentir bien.



El Eneagrama es la base de este curso porque es una herramienta práctica y reveladora que te ayuda a entenderte mejor y también a comprender a los demás. Con el Eneagrama podrás ver con claridad cómo funcionas en tus relaciones, por qué repites ciertos patrones y qué puedes hacer para relacionarte de forma más sana, consciente y satisfactoria.

Al finalizar este curso, tendrás claridad sobre tus fortalezas para potenciarlas aún más. También podrás identificar las dificultades que a veces te limitan y aprenderás cómo superarlas eficazmente.

Este curso tiene un plus si asistes con tu pareja porque directamente vas a identificar dónde se atasca vuestra relación y las diferentes soluciones.

# Los 8 beneficios del curso

1

Ver cómo te comportas en las relaciones y entender por qué

2

Aprender a comunicarte sin herirte ni herir

3

Dejar de repetir lo que no te funciona en tus relaciones

4

Manejar lo que sientes sin quedarte en el conflicto

5

Mejorar tus vínculos con familia, pareja, amigos y compañeros

6

Entender a los demás sin tomártelo como algo personal

7

Potenciar lo mejor de ti en cada relación

8

Y si vienes en pareja... transformar la relación desde dentro

# Programa

El curso está estructurado en 10 sesiones prácticas. En cada una de ellas recibirás información valiosa, reflexiones, ejercicios y herramientas muy concretas para que puedas aplicarlas fácilmente en tu vida diaria.



## **VER CÓMO TE COMPORTAS EN LAS RELACIONES Y ENTENDER POR QUÉ**

En esta sesión aprenderás a identificar los aspectos clave que definen tu personalidad, lo que te permitirá entender mejor tu forma de actuar y relacionarte:

- Conocerás de forma sencilla los conceptos básicos del Eneagrama y sus 9 tipos de personalidad.
- Identificarás cuál de tus tres centros (mental, emocional o corporal) es el prioritario en tu vida.
- Explorarás tus miedos, deseos básicos, valores, motivaciones principales, puntos ciegos y paradojas.



## **QUÉ FACTORES AFECTAN TUS RELACIONES Y CÓMO GESTIONARLOS**

En esta sesión identificarás qué aspectos influyen más en tus relaciones y aprenderás estrategias prácticas para mejorar tu manera de relacionarte:

- Cuál es tu estilo de apego, heridas emocionales de la infancia y patrones inconscientes.
- Reconocerás tus verdaderas necesidades en las relaciones.
- Distinguirás la forma en que das y recibes, y cómo equilibrar tus energías masculina y femenina.

**3**

### **QUÉ BUSCAN Y QUÉ APORTAN LOS ENEATIPOS 8, 9 Y 1 A LAS RELACIONES**

En esta sesión descubrirás cómo son los eneatispos 8, 9 y 1 en sus relaciones, lo que te ayudará a entender mejor qué necesitan y cómo conectar más fácilmente en pareja:

- Qué busca y qué aporta cada eneatispo en una relación.
- Qué necesidades quieren cubrir al relacionarse.
- Cómo expresa el amor cada uno de ellos.

**4**

### **QUÉ BUSCAN Y QUÉ APORTAN LOS ENEATIPOS 2, 3 Y 4 A LAS RELACIONES**

En esta sesión descubrirás cómo son los eneatispos 2, 3 y 4 en sus relaciones, lo que te ayudará a entender mejor qué necesitan y cómo mejorar la conexión en pareja:

- Qué busca y qué aporta cada eneatispo en una relación.
- Qué necesidades quieren satisfacer cuando se relacionan.
- Cómo expresa el amor cada uno de ellos.

## 5

### **QUÉ BUSCAN Y QUÉ APORTAN LOS ENEATIPOS 5, 6 Y 7 A LAS RELACIONES**

En esta sesión descubrirás cómo son los eneatispos 5, 6 y 7 en sus relaciones, lo que te ayudará a entender mejor qué necesitan y cómo fortalecer tu vida en pareja:

- Qué busca y qué aporta cada eneatispo en una relación.
- Qué necesidades quieren satisfacer al relacionarse.
- Cómo expresa el amor cada uno de ellos.

## 6

### **CÓMO INFLUYEN TUS INSTINTOS PRINCIPALES EN LA CONVIVENCIA**

En esta sesión aprenderás qué son los instintos según el Eneagrama, cómo determinan tus motivaciones y preferencias, y por qué, si no encajan con los de tu pareja, pueden surgir conflictos en vuestra relación:

- Instinto de Autoconservación: necesidad de seguridad, tranquilidad y comodidad personal.
- Instinto de Atracción (Sexual): búsqueda de conexión profunda, intimidad y relaciones apasionadas.
- Instinto Social: deseo de pertenecer, compartir con los demás y sentirte parte de un grupo.



# 7

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR TUS RELACIONES

En esta sesión aprenderás habilidades concretas que te ayudarán a conectar mejor con los demás y facilitar tus relaciones:

- Cómo escuchar de verdad, comunicarte claramente y resolver conflictos con calma.
- Respetar las emociones de los demás, comprometerte y adaptarte con flexibilidad.
- Cómo establecer límites sanos en cualquier tipo de relación.

# 8

## HABILIDADES QUE TE AYUDARÁN A ESTAR BIEN CONTIGO Y CON LOS DEMÁS

En esta sesión desarrollarás capacidades esenciales para sentirte mejor contigo mismo, lo que beneficiará también todas tus relaciones:

- Autoconocimiento: entender cuáles son tus valores, patrones y necesidades reales.
- Autocompasión: aprender a aceptar y perdonar tus errores e imperfecciones.
- Autocuidado: mantener la calma en situaciones difíciles, gestionar mejor el estrés y evitar reacciones impulsivas.

# 9

## **CÓMO CONSTRUIR RELACIONES SANAS Y CRECER JUNTOS**

En esta sesión integrarás todo lo aprendido para crear vínculos más profundos, sanos y satisfactorios:

- Pondrás en práctica la comprensión, la empatía y el crecimiento compartido en tus relaciones.
- Mejorarás tu comunicación, resolverás conflictos de forma efectiva y fomentarás el respeto mutuo.
- Identificarás esas reacciones automáticas que suelen complicar tus relaciones y aprenderás cómo manejarlas mejor.

# 10

## **LIBERA TENSIONES PROFUNDAS CON TRE (TENSION & TRAUMA RELEASE EXERCISE)**

En esta sesión realizarás una práctica guiada de TRE, un método sencillo y eficaz para provocar un temblor innato y natural en todos los mamíferos que permite liberar tensiones acumuladas en el cuerpo a causa del estrés o experiencias difíciles:

- Conocerás qué es TRE y cómo funciona para reducir el estrés y la ansiedad.
- Realizarás ejercicios corporales suaves para activar tu cuerpo y activar el temblor que nos permite descargar.
- Aprenderás a regular y gestionar de forma segura tus emociones durante y después del proceso, para sentirte más tranquilo y equilibrado.

# Instructores

## **Victoria Cadarso**



Victoria Cadarso es Licenciada en Psicología, Psicoterapeuta de Terapia centrada en el cliente, Gestalt y Psicodinámica y Certificada en Psicoterapia Integrativa por el International Integrative Psychotherapy Association de USA. Se ha formado en diferentes terapias como TFT, EDx™, y EFT y Somatic Experiencing. Así mismo se ha formado en EMDR e en Integración del Ciclo Vital y Terapia del Apego, Brain Spotting y PNL formada por Richard Bandler en Inglaterra y Profesora Certificada y representante en España del Enneagram Institute de Nueva York. Y autora de 7 bestsellers.

## **Lorena Aguirre**



Licenciada en Psicología, Especialidad Psicología Social, Máster en Psicoterapia Humanista Experiencial y en Psicoterapia Focalizada en la Emoción, Especialista en Psicología Positiva. Facilitadora de "Tension and Trauma Release Exercises" (TRE) y certificada en Internal Family Systems.



# Estancia

La Residencia Santa María de los Negrals ofrece un entorno ideal para la celebración de cursos y encuentros formativos, combinando comodidad, naturaleza y espacios diseñados para el aprendizaje y la convivencia.

- Entorno Inspirador: Ubicada en plena naturaleza, proporciona un ambiente de tranquilidad y desconexión ideal para la concentración y el desarrollo personal.
- Instalaciones Cómodas: Habitaciones acogedoras, salas de trabajo equipadas y amplias zonas comunes para el descanso y la interacción.
- Servicio de Restauración: Comida saludable y adaptada a diferentes necesidades alimenticias.
- Buena Conectividad: Fácil acceso desde Madrid en transporte público y privado.
- Espacios para la Reflexión y el Crecimiento: Capillas, jardines y áreas para la meditación y el bienestar.

C/ San Pedro Poveda 2 - 28430 Los Negrals (Madrid)

[www.victoriacadarso.com](http://www.victoriacadarso.com) - 685 90 39 93

# Precios y Fechas



Exterior



Habitación Individual



Habitación Doble

## **PARTICIPANTE INDIVIDUAL:**

Precio de curso: **190€**

Habitación Individual con pensión completa + Comida el domingo y Coffee-Breaks: **91.50€**

## **PARTICIPANTES EN PAREJA**

Precio de curso: **290€**

Habitación doble con pensión completa + Comida del domingo y Coffee-Breaks: **169€** (la pareja)

## **FECHAS:**

Consultar fechas y horarios en la web

**[Pincha aqui](#)** y consulta las fechas



# Contáctanos

 + 34 685 90 39 93

 [info@vcteam.es](mailto:info@vcteam.es)

**Victoria**  
**Cadarso**  
*Team*

