

MATERIALE DI LAVORO

ESERCITAZIONE INDIVIDUALE: L'EGOGRAMMA

L'egogramma è uno strumento di autoanalisi e di crescita personale. La nozione di egogramma è stata messa a punto da Jack Dusay. Essa è una rappresentazione grafica del modo in cui una persona divide la sua energia psichica tra i tre stati dell'Io.

ESERCIZIO N. 1A

Disegnate una colonna al di sopra di ciascuno stato dell'Io. L'altezza delle colonne che disegnate deve essere proporzionale al tempo in cui utilizzate quella parte funzionale.

Lavorate rapidamente e in modo intuitivo.

GA	GN	A	BL	BA
----	----	---	----	----

ESERCIZIO N. 1B

Osservando il vostro egogramma che cosa scoprite?

Avete un solo egogramma per ogni situazione, oppure dovete disegnare due o più egogrammi diversi (uno per il lavoro, uno per la famiglia,...).

ESERCIZIO N. 1C

Spiegate il vostro egogramma a una persona che vi conosce bene.

Chiedete a questa persona di tracciare il vostro egogramma e poi confrontate la sua versione con la vostra.

ESERCIZIO N. 1D

C'è qualcosa che volete cambiare nel vostro egogramma?

In caso affermativo, decidete quale stato dell'lo volete accrescere o diminuire per ottenere questi cambiamenti. Individuate cinque nuovi comportamenti in cui potete esercitarvi per modificare questa parte di voi e fatene un vostro punto di forza.