



## Eneagrama: do autoconhecimento à optimização das potencialidades humanas

nº créditos 1

Registo de acreditação: CCPFC/ACC-63682/10

**DESCRIÇÃO:** Constata-se na sociedade actual uma grande procura de autoconhecimento, tendo em vista o auto-aperfeiçoamento pessoal, social e profissional. No entanto tal procura só pode ser satisfeita se a pessoa dedicar algum tempo a si mesma e se recorrer a instrumentos que efectivamente lhe possibilitem uma melhoria constante e gradual para atingir a excelência. Nesse sentido, o eneagrama tem-se revelado um modelo de intervenção muito profícuo para a pessoa se conhecer, activar mudanças e atingir níveis elevados de libertação dos mecanismos que a impedem de ser ela mesma, tanto na relação consigo como na relação com os outros.

Uma vez que o eneagrama permite o aumento da compreensão de si e dos outros através, tem sido muito utilizado para a promoção do trabalho em equipa segundo o espírito da colaboração. Por isso se justifica a redescoberta deste estudo da personalidade por múltiplas áreas, tais como a da gestão, da psicologia, da espiritualidade e do desenvolvimento pessoal.

**DOCENTE RESPONSÁVEL: Prof. Doutor Jacinto Jardim**

### PROGRAMA:

- 1. O Eneagrama: Funcionamento e Dinâmica**
  - 1.1. Funções, princípios e características
  - 1.2. História
  - 1.3. Tipos e subtipos
  - 1.4. Setas e asas
  - 1.5. Preenchimento individual do questionário
- 2. Centros Dominantes**
  - 2.1. Emotivo
  - 2.2. Intelectivo
  - 2.3. Instintivo
- 3. Integração e Desintegração**
  - 3.1. Pontos de integração e de desintegração
  - 3.2. Atitude imatura, normal e matura
  - 3.3. Caminhos de integração e de desintegração
  - 3.4. Sugestões e exercícios práticos
- 4. Simbologia**
  - 4.1. Cores
  - 4.2. Animais
  - 4.3. Objectos
  - 4.4. Nações
  - 4.5. Personalidades
- 5. Vivências Pessoais**
  - 5.1. Experiência do tempo e do espaço
  - 5.2. Coisas positivas que cada um pode dizer a si mesmo
  - 5.3. O que cada um evita
  - 5.4. Convicção de fundo
  - 5.5. Cada número como pai e mãe
  - 5.6. Reflexões antes, durante e depois de um jantar
  - 5.7. O que mais gosto em mim



- 5.8. Idealização da imagem de si
- 5.9. Superação do medo
- 5.10. Pensamentos típicos
- 5.11. O que é mais difícil para mim
- 5.12. Coisas que um número nunca sonharia fazer

#### 6. Relacionamento

- 6.1. Como detectar os outros números do Eneagrama
- 6.2. Comunicação verbal e não verbal
- 6.3. Modo de vestir
- 6.4. Como se dar bem comigo
- 6.5. A pessoal ideal
- 6.6. Comportamento típico de cada número ao longo da mesma história
- 6.7. Relacionamento entre os vários números

**ESTRUTURA:** 25 horas (8 sessões)

4<sup>ª</sup>f e 6<sup>ª</sup>f das 20h00-23h00

**PARTICIPANTES:** Este curso destina-se a todas as pessoas que desejam conhecer em profundidade os comportamentos que mais predominam no seu quotidiano, bem como o modo como tendem a reagir em situações de stresse e de segurança.

#### **DATAS DE REALIZAÇÃO:**

**Edição 1** – 20/22/27/29 OUT – 03/05/17/19 NOV

**Edição 2** - 16/18/23/25/30 MAR – 01/06/08 ABR

**TAXA DE INSCRIÇÃO:** 180€ ([clique aqui](#))

#### **INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:**

**Formação Contínua - Católica 4.º Ciclo**

Tel: 225 580 076/98

email: [catolica4ciclo@porto.ucp.pt](mailto:catolica4ciclo@porto.ucp.pt)

[www.porto.ucp.pt/catolica4ciclo](http://www.porto.ucp.pt/catolica4ciclo)