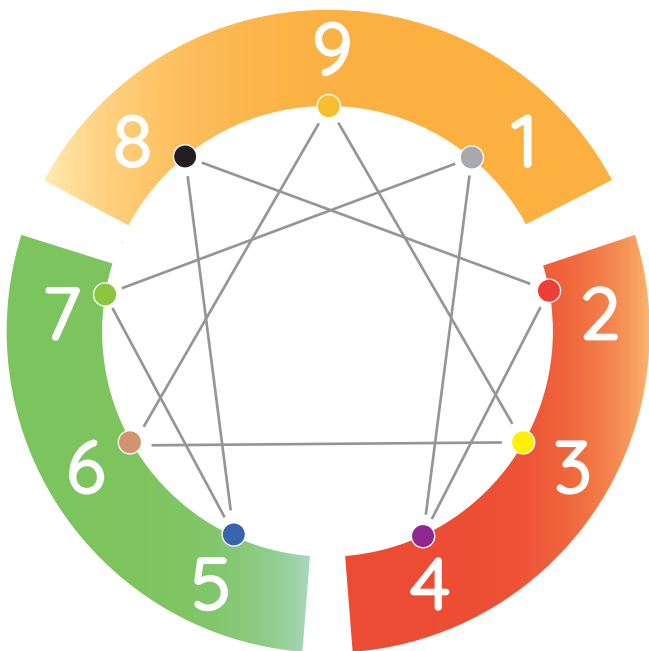


## PROGRAMA DE AUTOCONHECIMENTO PARA A ATIVAÇÃO DE MUDANÇAS POSITIVAS ATRAVÉS DO ENEAGRAMA



### APRESENTAÇÃO

A ação de formação *Programa de Autoconhecimento para a Ativação de Mudanças Positivas – Através do Eneagrama* tem como objetivo desenvolver a capacidade de identificar os pontos fortes individuais, bem como as fragilidades, e ativar práticas conducentes à superação de situações de stresse e à optimização das potencialidades individuais. Porque o autoconhecimento constitui a base da felicidade e do relacionamento positivo, serão trabalhadas práticas conducentes ao bem estar pessoal, social e profissional. Para isso serão apresentados, refletidos e partilhados os conceitos e fundamentos principais do eneagrama como ferramenta facilitadora do autoconhecimento, da autoaceitação e da transformação. Serão experimentadas algumas dinâmicas aceleradoras desse processo. Também serão apontadas práticas específicas para que cada participante, conforme a sua dominante de personalidade, as aplique no seu quotidiano, tanto ao nível da gestão do próprio eu como da gestão dos relacionamentos interpessoais.

### OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer-se melhor a si mesmo e aos outros.
- Ativar mudanças positivas nos próprios pensamentos, emoções e comportamentos.
- Sentir-se feliz com base na experiência de optimização das potencialidades pessoais.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os fundamentos teóricos e práticos do autoconhecimento através do eneagrama.
- Identificar as dominantes de personalidade preponderantes no modo de ser da população em geral e no modo de ser individual em particular.
- Tomar consciência das fixações emocionais que impedem a pessoa de desenvolver todo o seu potencial.
- Descobrir as fontes de stresse e de conforto de cada uma das dominantes da personalidade segundo o modelo do eneagrama.
- Promover uma abordagem positiva do relacionamento de modo a serem ativados processos de interação diferenciadores e complementares.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 Identificação da dominante de personalidade
- 2 Estratégias para lidar com situações de stress
- 3 Práticas para favorecer a integração pessoal
- 4 Vivências pessoais conforme a dominante de personalidade
- 5 Caracterização do relacionamento entre os diferentes tipos de personalidade
- 6 Do autoconhecimento e da autoaceitação à transformação

## METODOLOGIAS

Serão usadas metodologias expositivas, demonstrativas e ativas. Realizar-se-ão trabalhos práticos no grande grupo, em subgrupos e individualmente. A dominante da personalidade será identificada através da resposta individual a um questionário e de um diálogo individual. E iniciar-se-á a elaboração de uma autobiografia.

## DURAÇÃO

16 horas

## FORMADOR

JACINTO JARDIM, com o doutoramento em Ciências da Educação, detentor de um know-how teórico-prático único no que se refere à formação pessoal, social e profissional, por se centrar em matérias menos habituais, como o desenvolvimento das soft skills, a pedagogia empreendedora, o coaching e o eneagrama. Procura contribuir para o aumento da confiança

na pessoa e a construção de sociedades felizes. É também, autor e coordenador de obras sobre sucesso académico, empreendedorismo, motivação, felicidade e mudança positiva. Desde 1999 trabalha a temática do eneagrama junto de quadros superiores de múltiplas empresas, de professores, de alunos do ensino superior.

## CALENDARIZAÇÃO

Sábado, 24 de fevereiro 2018 – 9:00 – 18:00

Sábado, 3 de março 2018 – 9:00 – 18:00

## CERTIFICADO

Os formandos terão acesso a um certificado de participação ação de formação *Programa de Autoconhecimento para a Ativação de Mudanças Positivas – Através do Eneagrama*, com o devido reconhecimento do IECC-PMA, desde que realizem os trabalhos propostos ao longo da formação.

## LOCAL

Instalações da Universidade Aberta - Delegação de Coimbra

Rua Alexandre Herculano, n.º 52  
3000-019 Coimbra

## INSCRIÇÃO

Limitadas a 15 formandos

[Formulário de inscrição](#)

**Data limite** 10 de fevereiro

**Investimento** 60€

IBAN(Instituto Europeu de Ciências da Cultura Padre Manuel Antunes)

PT50.0036.0071.9910.0092.4607.1

**enviar comprovativo de transferência para email [eduempreendeportugal@gmail.com](mailto:eduempreendeportugal@gmail.com)**

ENTIDADE ORGANIZADORA

GABINETE DE  
EDUCAÇÃO PARA O  
EMPREENDEORISMO  
& CIDADANIA

Cátedra Infante Dom Henrique  
de Estudos Insulares Atlânticos  
e da Globalização



ENTIDADE PROMOTORA



ENTIDADES CIENTÍFICAS ASSOCIADAS



**CIDH**

Cátedra Convidada FCT / Infante Dom Henrique  
para os Estudos Insulares Atlânticos e a Globalização

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia

AbERTA

Universidade Aberta

CLEPUL

Centro de Literaturas e Estudos Insulares Europeias

apca

Associação Portuguesa de Ciências da Antropologia

iecc

Instituto Europeu de Ciências da Cultura



**CLEPUL**

Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa

Centro de Literaturas e Estudos Insulares Europeias



LISBOA

UNIVERSIDADE DE LISBOA



LETRAS LISBOA

**FCT**

Fundação para a Ciência e a Tecnologia