

ENEAGRAMA – O PODER DOS SUBTIPOS

Estratégias de Autoconhecimento e Gestão de Pessoas

05 a 19 de maio 2026 | 19h às 20h | 5 horas

Formação online

Marlene Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Eneagrama é um sistema de autoconhecimento e de desenvolvimento pessoal, utilizado desde a antiguidade, que apresenta 9 tipos de personalidade, cada um deles com 3 subtipos. Esta ferramenta, permite-nos identificar motivações e padrões de comportamento de cada pessoa. Nesta formação, composta por 5 sessões, vai descobrir mais sobre si e aqueles que o rodeiam através da identificação do perfil de personalidade e respetivo subtipo.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

| Data / Horário | Formador | Temática |
|----------------|-----------|---|
| 05/mai | 19h – 20h | - Apresentação; - O que é o Eneagrama e a importância para o autoconhecimento e gestão de pessoas; - Teste de Eneagrama; - Os 9 perfis de personalidade. |
| 08/mai | 19h – 20h | - O que são os subtipos e os contratipos. |
| 12/mai | 19h – 20h | - Explicação sobre os 27 subtipos (3 subtipos por cada um dos 9 perfis). |
| 15/mai | 19h – 20h | - Estratégias de crescimento para os diferentes subtipos. |
| 19/mai | 19h – 20h | - Como lidar com cada um dos diferentes subtipos. |

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

05, 08, 12, 15 e 19 de maio 2026 – 19h às 20h

(5 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Marlene Costa

Licenciada em Gestão de Empresas pelo Instituto Superior de Entre Douro e Vouga e Mestre em Direito e Gestão pela Universidade Católica do Porto.

Eneacoach desde 2020, formada pelo Instituto Eneacoaching, com especialização em Eneagrama, Team Eneagrama e Metodologia dos 9 Passos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

| | |
|-------------|------|
| Valor único | 40 € |
|-------------|------|

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

