

ENEAGRAMA

Estratégia de Autoconhecimento e Gestão de Pessoas

16 a 30 de novembro 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 desenvolvimento pessoal que apresenta nove tipos de personalidade. Esta ferramenta permite identificar motivações e padrões de comportamento, contribuindo para uma maior compreensão de si próprio e dos outros. Nesta formação, composta por cinco sessões, os participantes irão aprofundar o conhecimento sobre os diferentes perfis de personalidade, compreender a forma como cada perfil tende a comportar-se em situações de stress e de segurança, explorar a importância das asas no processo de desenvolvimento pessoal e conhecer estratégias de interação em contexto profissional e em situações de conflito.

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	Temática
16/nov	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.
19/nov	19h – 20h	- Movimentos de stress; - Movimentos de segurança.
23/nov	19h – 20h	- O que são as asas e qual a sua importância para o crescimento.
26/nov	19h – 20h	- Estratégias de crescimento para cada perfil.
30/nov	19h – 20h	- Como interagir no trabalho e em situações de conflito com cada um dos perfis.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime de *e-learning*, através da plataforma Zoom.

16, 19, 23, 26 e 30 de novembro 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.

