

TREINAMENTO

# ENEAGRAMA

## da personalidade



I Eneagrama

O Eneagrama da Personalidade possibilita **o entendimento de questões conscientes e inconscientes de nossa personalidade**. É um curso de caráter prático, construído com base em referências conceituais e atividades vivenciais que possibilitem a associação às atividades do dia a dia na vida pessoal e profissional. A abordagem e metodologia exclusiva de nosso treinamento, além de propiciar a compreensão do papel de protagonista, aumenta o autoconhecimento e propicia a identificação dos pontos fortes, apresentando técnicas e dicas para desenvolvê-los.



### Quando **EU** me conheço:

**Aceitação** - compreendo e aceito tantos meus pontos fortes quanto os fracos;

**Confiança de si** - estou pronto tanto para as situações positivas quanto para as negativas que acontecem na vida;

**Tomar decisões melhores** - estou em contato com minhas emoções e sou capaz de acessá-las, agindo de forma mais consciente;

**Maior autocontrole emocional** - consigo antecipar e evitar esgotamentos emocionais;

**Controle de estresse** - a partir do meu estilo emocional, analiso as estratégias mais adequadas para manter o equilíbrio de forma inteligente.

### Quando conheço os **OUTROS**:

**Empatia** - Aceito os diferentes perfis, pontos de vista e contribuições;

**Flexibilidade pessoal** - faço uma análise saudável de situações, contribuindo para decisões maduras e baseadas na realidade;

**Melhoria nos relacionamentos** - Desenvolvo relações de confiança;

**Limites emocionais** - Compreendo o funcionamento da motivação e como ela muda de indivíduo para indivíduo;

**Gerenciamento de conflitos** - engajo as pessoas ao meu redor, de maneira que sejam obtidos ganhos de relacionamento e cooperação.

### Quando me **DESENVOLVO**:

**Liderança inspiracional** - inspiro e faço uma melhor gestão de pessoas;

**Comunicação clara e eficaz** - sou assertivo para expressar ideias, opiniões e sentimentos.

**Gestão de crises** - lido melhor com crises pessoais e profissionais;

**Melhor desempenho profissional** - reconheço as estratégias para aumentar o desempenho a partir do perfil de personalidade.

**Habilidade interpessoais** - obtenho mais das pessoas com as quais trabalho e atinjo melhores resultados com menos esforço.

# conteúdo do programa

## MÓDULO 1

### Introdução ao Eneagrama da Personalidade

- Histórico do Eneagrama e a metodologia do I Eneagrama
- Os 3 Centros de Inteligência – Emocional, Teórico e Ativo
- Desequilíbrio dos 3 Centros de Inteligência:

Apoio | Reprimido | Dominante

- Hierarquia das 9 emoções humanas
- Radar instintivo de cada padrão de comportamento
- Motivação básica dos Tipos
- Os 4 Elementos da Motivação

## MÓDULO 2

### Os Emocionais

- Tipo 2
  - Tipo 3
  - Tipo 4
- Desequilíbrio dos centros | Vício | Radar | Motivação Básica

- Subtipos: Preservação | Sexual | Social
- Características positivas e negativas de cada padrão de comportamento

## MÓDULO 3

### Os Teóricos

- Tipo 5
  - Tipo 6
  - Tipo 7
- Desequilíbrio dos centros | Vício | Radar | Motivação Básica

- Subtipos: Preservação | Sexual | Social
- Características positivas e negativas de cada padrão de comportamento

## MÓDULO 4

### Os Ativos

- Tipo 8
  - Tipo 9
  - Tipo 1
- Desequilíbrio dos centros | Vício | Radar | Motivação Básica

- Subtipos: Preservação | Sexual | Social
- Características positivas e negativas de cada padrão de comportamento

## MÓDULO 5

### Autoidentificação

- Mapeamento da hierarquia das emoções
- Coaching individual
- Ampliação do nível de consciência

## MÓDULO 6

### Neutralização

- Formação do padrão de comportamento
- Diferenciação entre a personalidade e a essência
- Eneagrama da neutralização do vício emocional

## MÓDULO 7

### Intensificação

- Eneagrama da intensificação do vício
- Motivos de estresse de cada perfil
- Reações por consequências do estresse
- Como lidar e motivar cada Tipo

## MÓDULO 8

### Virtudes

- Relações pessoais e profissionais entre os perfis
- Resultados obtidos com o autoconhecimento
- Eneagrama das virtudes e resgate da essência

### VOCÊ CONTARÁ COM:

- Manual do participante;
- Trainer altamente qualificado;
- Equipe de apoio;
- Consultoria individual;
- Certificado de conclusão.

### CARGA HORÁRIA

**Extensiva** | 28h/aula: 8 módulos com 3 horas e 30 minutos de duração cada uma, uma vez por semana.

**Intensiva** | 22h/aula: 3 módulos, de sexta a domingo.