



**ENEAGRAMA COMO CAMINHO
PARA O BEM-ESTAR:
AUTOCONHECIMENTO
E RELAÇÕES HUMANAS**



aprendizagem
ao longo da vida

ÍNDICE

O Que É uma Microcredencial?

1. Duração

2. ECTS

3. Sinopse

4. Destinatários

5. Condições de Acesso

6. Pré-requisitos

7. Objetivos de Aprendizagem

8. Competências a Adquirir

9. Estrutura Curricular

10. Bibliografia

11. Metodologia

12. Avaliação

13. Docente

14. Formadores

15. Coordenação do Curso

O QUE É UMA MICROCREDENCIAL?

Segundo a Comissão Europeia¹, “microcredenciais” são qualificações que certificam resultados de aprendizagens resultantes de cursos curtos ou de módulos, tendo em vista a requalificação e atualização profissional de cada um.

Estas qualificações podem ser obtidas pelos cidadãos com diversas modalidades de aprendizagem, presencial, a distância online ou mista.

Seja qual for o regime ou forma como são obtidas as qualificações, a Comissão Europeia vê nas microcredenciais uma oportunidade de aprendizagem flexível e inclusiva, no contexto dos sistemas de ensino e formação europeus e uma nova forma de acreditação adequada a diferentes necessidades.

Estas qualificações, por norma de curta duração, serão essencialmente úteis para quem pretende complementar o seu conhecimento e competências ou para quem pretende requalificar-se, procurando novas oportunidades no mercado de trabalho.

Na sua essência as microcredenciais assentam e dão resposta ao conceito e à prática de uma “aprendizagem ao longo da vida”.

Palavras-chave: Eneagrama; Autoconhecimento; Bem-estar; Inteligência Emocional; Relações Interpessoais.

1. DURAÇÃO

N.º de semanas: 6

2. ECTS

Número de ECTS: 2 | 52 horas

3. SINOPSE

Este curso tem como objetivo proporcionar uma compreensão aprofundada do Eneagrama como ferramenta de autoconhecimento e transformação pessoal, com foco específico na sua aplicação no setor do Turismo.

Através do estudo dos nove tipos de personalidade — os eneatis — os participantes irão explorar os padrões de comportamento, motivações, desafios e formas de interação de cada tipo, com o intuito de aplicar esse conhecimento na melhoria das relações interpessoais, na gestão de equipas e na promoção do bem-estar em contextos turísticos.

¹ Comissão Europeia, Uma abordagem europeia das Microcredenciais [online]. Disponível em: <<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9237-2022-INIT/en/pdf>> [citado em 24/09/2024].

O trabalho que sustenta este curso centra-se na utilização do Eneagrama como instrumento de desenvolvimento de pessoas dentro das organizações, com especial ênfase em ambientes ligados ao Turismo e hospitalidade. Ao promover o autoconhecimento, esta ferramenta auxilia na compreensão mútua, melhorando o clima organizacional, a qualidade do acolhimento ao turista e a experiência global da pessoa. Descrevem-se as características dos nove eneatis, suas características emocionais, modos de agir em equipa e impacto no desempenho diário em ambientes que exigem empatia, atenção ao outro e gestão emocional — características essenciais em qualquer contexto turístico.

A abordagem metodológica será teórico-prática, permitindo que os participantes conheçam os fundamentos do Eneagrama e, posteriormente, explorem formas práticas de aplicação nos seus contextos profissionais. Através da observação e análise das formas de estar e comunicar dos diferentes perfis, os participantes serão capazes de identificar estratégias para oferecer um atendimento mais personalizado, empático e eficiente, contribuindo para a excelência no acolhimento e para a construção de experiências turísticas mais humanas e transformadoras. A estruturação do curso foi baseada em pesquisa bibliográfica de autores que estudam o Eneagrama nas suas diversas vertentes, incluindo abordagens específicas para contextos profissionais e turísticos. Como resultado esperado, destaca-se o desenvolvimento de competências emocionais e relacionais que favorecem a resolução de conflitos, a cooperação em equipa e a promoção de ambientes harmoniosos. Ao aplicar o Eneagrama no setor do Turismo, amplia-se a qualidade da formação dos profissionais e a capacidade de criar experiências mais significativas e acolhedoras para todos os envolvidos.

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários desta microcredencial:

1. Pessoas de qualquer área de formação técnica/científica que pretendam aprofundar o seu conhecimento nas áreas do Turismo e do Eneagrama;
2. Profissionais que estejam direta ou indiretamente ligados a áreas do Turismo, ONG'S, Autarquias, Juntas de freguesia, Associações, entre outras.

5. CONDIÇÕES DE ACESSO

Este curso rege-se pelo Regulamento da oferta educativa da Universidade Aberta. Pode candidatar-se a este curso:

- a) Titulares que tenha obtido, no mínimo, o grau de ensino secundário completo (12.º ano de escolaridade) ou equivalente.

- b) Titulares de residência fiscal em Portugal, durante a frequência da formação.

6. PRÉ-REQUISITOS

Tratando-se de um curso de ensino a distância na modalidade de e-learning, a sua frequência exige que as/os candidatas/os tenham acesso a computador com ligação à Internet e possuam conhecimentos de informática, na ótica do utilizador. É também recomendável a competência de leitura de textos noutros idiomas.

7. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No fim do curso, os participantes deverão ser capazes de:

1. Compreender de forma aprofundada o Eneagrama, reconhecendo a sua relevância enquanto ferramenta de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e interpessoal.
2. Capazes de identificar os nove tipos de personalidade, compreender os seus padrões de comportamento, motivações e desafios, e aplicar esse conhecimento de forma crítica e contextualizada nos ambientes profissionais em que atuam.
3. Ao integrar estes referenciais à sua prática, os estudantes poderão promover relações mais saudáveis, melhorar a comunicação interpessoal e contribuir ativamente para o bem-estar social e coletivo, com especial ênfase em contextos que exigem empatia, acolhimento e trabalho colaborativo, como é o caso do setor do turismo e da hospitalidade.

8. COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- Análise crítica do Eneagrama enquanto ferramenta de desenvolvimento humano, considerando os seus limites e potencialidades;
- Interpretação do Eneagrama como instrumento de apoio à construção de relações interpessoais saudáveis, particularmente em contextos de hospitalidade e atendimento ao público;
- Domínio dos conceitos fundamentais, das terminologias técnicas e das origens históricas associadas ao Eneagrama;
- Identificação e descrição dos nove eneatis, incluindo os seus padrões comportamentais, motivações internas, virtudes, desafios e formas de interação social;
- Reconhecimento da manifestação prática dos diferentes eneatis no comportamento de indivíduos em contextos reais;

- Desconstrução de estereótipos e crenças limitantes relacionados com o Eneagrama, promovendo uma abordagem ética, crítica e fundamentada;
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos sobre o Eneagrama em contextos profissionais do Turismo e da hospitalidade.

9. ESTRUTURA CURRICULAR

Esta microcredencial está estruturada em 6 semanas, a sua duração total é de 52 horas (volume de trabalho dos formandos) que correspondem 2 ECTS da UAb e realiza-se em regime de formação a distância, ao longo das 6 semanas Módulo 1 – Fundamentos da Comunicação Assertiva no Turismo.

Descrição geral dos conteúdos das semanas

AMBIENTAÇÃO ONLINE

Introdução ao Eneagrama:

- História e origens do Eneagrama: raízes filosóficas e espirituais (Gurdjieff, Ichazo e Naranjo);
- A estrutura do Eneagrama: os nove tipos de personalidade.
- Asas e subtipos;
 - Autopreservação (foco na segurança e necessidades básicas);
 - Social (interação em grupos e pertencimento);
 - Sexual (busca por intensidade nos relacionamentos).

IDENTIFICAÇÃO O SEU TIPO DE PERSONALIDADE COM O ENEAGRAMA

Como utilizar esse conhecimento para evolução pessoal?

- Eneagrama nas relações interpessoais: empatia e comunicação assertiva;
- Eneagrama no ambiente de trabalho: liderança e trabalho em equipe;
- Eneagrama e inteligência emocional: desenvolvimento da autoconsciência e autorregulação;
- Como usar o Eneagrama na tomada de decisões e na resolução de conflitos:
 - Relacionamento interpessoal com clientes e colegas;
 - Personalização de serviços de acordo com diferentes perfis de personalidade.

FINALIZAÇÃO DO CURSO E TRABALHO FINAL

10. BIBLIOGRAFIA

Costa, V. (2025). *A escolha de UNO: uma viagem através da sabedoria milenar do eneagrama*. Editora Leya Oficina do Livro, Lisboa.

Chestnut, B. (2021). *O eneagrama completo: O mapa definitivo para o autoconhecimento e a transformação pessoal* (L. E. Pereira, Trad.). Pergaminho. (Obra original publicada em 2013).

Jardim, J. (2024). *Escola e autocuidado: Fundamentos e práticas para humanizar a educação com base no Eneagrama*. SkillsResearch.

Jardim, M. Jacinto & Franco, José & Pereira, Anabela. (2021). *História do Eneagrama Da Tradição Oral à Escrita e a Globalização de um Sistema de Autoconhecimento* [History of the Enneagram From Oral Tradition to Writing and the Globalization of a Self-Knowledge System]. 10.13140/RG.2.2.27870.56641.

11. METODOLOGIA

Este curso será lecionado em português. As atividades de ensino-aprendizagem são realizadas em regime de ensino a distância, em ambiente completamente virtual com recurso a uma plataforma de *e-learning*. O curso é antecedido por **um módulo inicial de Ambientação Online** com a duração de uma semana, com o objetivo de permitir que as/os estudantes se familiarizem com o ambiente de trabalho da PlataformAbERTA da Universidade Aberta e adquiram competências fundamentais de comunicação online e competências sociais necessárias à construção de uma comunidade de aprendizagem virtual.

Nesta microcredencial é adotado o Modelo Pedagógico Virtual da Universidade Aberta, o qual se orienta pelos seguintes princípios:

- **Ensino centrado no estudante**, o que significa que ele é ativo e responsável pela construção de conhecimento.
- **Ensino baseado na flexibilidade de acesso à aprendizagem** (conteúdos e atividades), o que significa a ausência de imperativos temporais ou espaciais. Este princípio concretiza-se na primazia da comunicação assíncrona, o que permite a não-coincidência de espaço e não-coincidência de tempo, já que a comunicação e a interação se processam à medida que é conveniente para o estudante, possibilitando-lhe tempo para ler, processar a informação, refletir, dialogar e interagir.
- **Ensino baseado na interação diversificada quer entre estudante-docente quer entre estudante-estudante, quer ainda entre o estudante e os recursos.**

Este princípio concretiza-se em dispositivos de comunicação variados que o docente planeia e concebe de acordo com a sua estratégia pedagógica.

- **Ensino promotor de inclusão digital**, entendida como a facilitação da utilização das Tecnologias de Informação e da Comunicação, como também o desenvolvimento de competências para a análise e produção de informação digital.

Estes princípios são implementados com recurso a dois elementos fundamentais no processo de aprendizagem:

A TURMA VIRTUAL – A/O estudante integra uma turma virtual onde têm acesso as/os professoras/es do curso e as/os restantes estudantes. As atividades de aprendizagem ocorrem neste espaço e são realizadas online, agregando uma série de recursos, distribuídos por diversos momentos de trabalho coletivo e pela interação entre professor(a)-estudante e estudante-estudante. A comunicação é essencialmente assíncrona e, por isso, baseada na escrita. No processo de aprendizagem, e quando se justifique, podem ainda ser utilizados instrumentos de comunicação síncrona, como a videoconferência, com recurso à plataforma Colibri.

O CONTRATO DE APRENDIZAGEM – O/A professor(a) de cada unidade curricular propõe à turma um contrato de aprendizagem, no qual está definido um percurso de trabalho para o semestre letivo, apoiando-se na autoaprendizagem e na aprendizagem colaborativa entre estudantes. Com base nos materiais de aprendizagem disponibilizados ou indicados na bibliografia, o/a professor(a) da unidade curricular organiza e delimita os períodos de autoaprendizagem e reflexão individual, os quais são seguidos pela realização de atividades e períodos de interação diversificada na turma virtual.

12. AVALIAÇÃO

Esta microcredencial adota o modelo de avaliação contínua, sendo a classificação final dos formandos o resultado do trabalho desenvolvido ao longo do curso, nomeadamente, a participação ativa nos fóruns e a realização de atividades de avaliação propostas. Assim, a avaliação decorrerá da participação efetiva nas atividades formativas de carácter individual (leitura dos recursos disponibilizados, trabalhos escritos) e nas atividades formativas de carácter colaborativo (interação entre os formandos e docentes, partilha de leituras e conhecimentos, participação nos fóruns de discussão). Espera-se ainda que os formandos apresentem um trabalho final individual acerca do tema abordado na formação.

A avaliação das aprendizagens será sumativa e neste curso, considera os seguintes

elementos:

- A. Participação nas interações propostas;
- B. Participação nas e-atividades propostas.
- C. Realização de trabalhos em equipa e/ou individuais.

CLASSIFICAÇÃO

A classificação será expressa numa escala de pontuação de 0-20. A aprovação no curso exige classificação igual ou superior a 10 valores. Será feita a seguinte ponderação:

Tema 1	20% (4 valores)
Tema 2	20% (4 valores)
Tema 3	20% (4 valores)
Trabalho final	40% (8 valores)

13. DOCENTE

Daniela Barros

Doutora em Educação pela UNESP-Brasil e em Educação pela UNED de Madrid. É Professora Auxiliar, de nomeação definitiva, no Departamento de Educação e Ensino a Distância (DEED) da Universidade Aberta (UAb). Atualmente é vice-coordenadora da Licenciatura em Educação, membro do Conselho Pedagógico e membro da Unidade de Desenvolvimento dos Centros Locais de Aprendizagem da mesma Universidade (UMCLA). É investigadora integrada no Centro de Estudos Globais – Grupo Educação e Cidadania Global (UAb) e colaboradora do Laboratório de Educação a Distância e eLearning (LE@D- UAb).

CIENCIA ID | [2511-BF94-D07F](#)

ORCID | [0000-0002-1412-2231](#)

14. FORMADORES

Vitor Santos Costa

Associação de Eneagrama de Portugal.

É professor e instrutor de Eneagrama desde 2012. Fez o seu percurso académico na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e trabalhou na área da comunicação, na direção criativa de agências de publicidade e na produção de séries para televisão, tendo também colaborado com vários jornais e revistas. Atualmente é mentor, formador e especialista em Eneagrama, orientando cursos, workshops, palestras, retiros ou treinos individuais. É autor do livro “A Escolha de UNO – uma viagem pela sabedoria milenar do

Eneagrama”, editado em Maio de 2025, bem como mentor, autor 0000-0003-1338-9660 e performer do podcast “Não Disfarces” e da peça de teatro com o mesmo nome, projeto inspirado dos 9 tipos de personalidade, segundo o Eneagrama.

ORCID | [0009-0003-7588-0380](https://orcid.org/0009-0003-7588-0380)

Fernanda Hänsch Beuren

É Professora universitária adjunta (desde 2014 até o momento) na UDESC no curso de Engenharia de Produção e Programa de Pós-Graduação em Moda. Já atuou como professora colaboradora na mesma Instituição antes de tornar professora efetiva. Tem experiência de atuação na indústria de móveis para mercados interno e externo, em Pesquisa e Desenvolvimento de Produtos (PD) e Gestão de Processos. Possui um prêmio de incentivo à pesquisa Emerald-CAPES 2015. “Best Paper Award” na *International Conference on Production Research – ICPR 22*. Melhor trabalho na área de Gestão do Produto, SIMPEP UNESP. Membro da *Advances in Cleaner Production Network – ACPN* e Líder do grupo de pesquisa *Gestão de Desenvolvimento de Produtos, Processos e Serviços* (CNPQ), desenvolvendo temas como Sistemas Produto-Serviço, Economia Circular, Economia compartilhada, Inovação, Sustentabilidade em Projetos, Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) e Desempenho Organizacional.

ORCID | [0000-0003-1338-9660](https://orcid.org/0000-0003-1338-9660)

15. COORDENAÇÃO DO CURSO

José António Ferreira Porfírio

Professor Associado da UAb; Diretor do Departamento de Ciências Sociais e Gestão da mesma universidade; Co-coordenador do grupo Gestão, Empreendedorismo e Governance para o Desenvolvimento do Centro de Estudos Globais da UAb. É licenciado, desde 1990, em Organização e Gestão de Empresas pelo ISEG onde obteve também, em 1993, o grau de Mestre em Matemática Aplicada à Economia e à Gestão. Em 2005 doutorou-se em Gestão, na Especialidade de Estratégia, pela Universidade Aberta. É consultor das Nações Unidas no programa TrainForTrade, da UNCTAD, para formação em Comércio Internacional. Na UAb lecionou várias Unidades Curriculares da área da Gestão Financeira, da Gestão Estratégica e da Integração Europeia. Desde 2005 é responsável pelas disciplinas da área de Estratégia do Mestrado em Gestão/MBA, tendo sido coordenador deste Mestrado de 2007 até 2009. Para além da atividade docente, tem desenvolvido investigação na área da Estratégia, dos Sistemas de Informação e do Desenvolvimento Regional, com várias publicações sobre estes assuntos. Até 2008 exerceu várias funções como consultor e quadro em empresas do sector financeiro,

industrial, imobiliário e de formação.

CIENCIA ID | [691A-62DE-BF75](#)

ORCID | [0000-0001-9551-9531](#)

António Eduardo Martins

Doutorado em Gestão/Comportamento Organizacional pela Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP/UL). É licenciado e mestre em Gestão pelo Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE). É ainda Mestre em Economia pela Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG/UTL). Concluiu estudos de pós-graduação em Relações Internacionais no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP/UTL) e em Estudos Europeus no Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG/UTL). Professor do Ensino Superior Público de nível universitário. Especialista em Gestão do Conhecimento, Gestão Estratégica, Planeamento e Economia Financeira. Experiência profissional como Administrador, Diretor Executivo, Diretor Financeiro, Diretor de Recursos Humanos e Diretor de Estratégia e Planeamento. Investigador nas áreas da Gestão Estratégica, Capital Intelectual e Gestão do Conhecimento, Turismo, Recursos Humanos e Contabilidade.

Publicou vários artigos em revistas científicas e é autor de publicações nas áreas de gestão de recursos humanos, finanças e contabilidade.

CIENCIA ID | [6E13-2B87-A246](#)

ORCID | [0000-0002-0830-7483](#)

Daniela Barros

Doutora em Educação pela UNESP-Brasil e em Educação pela UNED de Madrid. É Professora Auxiliar, de nomeação definitiva, no Departamento de Educação e Ensino a Distância (DEED) da Universidade Aberta (UAb). Atualmente é vice-coordenadora da Licenciatura em Educação, membro do Conselho Pedagógico e membro da Unidade de Desenvolvimento dos Centros Locais de Aprendizagem da mesma Universidade (UMCLA). É investigadora integrada no Centro de Estudos Globais – Grupo Educação e Cidadania Global (UAb) e colaboradora do Laboratório de Educação a Distância e eLearning (LE@D- UAb).

CIENCIA ID | [2511-BF94-D07F](#)

ORCID | [0000-0002-1412-2231](#)

José Eduardo Franco

Historiador. Investigador-Coordenador com equiparação a Professor Catedrático da Universidade Aberta, Diretor do Centro de Estudos Globais da Universidade Aberta, Titular da Cátedra de Estudos Globais/CIPSH e coordenador de linhas de investigação

do Centro de Literaturas e Culturas Lusófonas e Europeias da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa). Tem sido trianualmente Professor-Visitador da Universidade de Paris II – Panthéon-Assas e da Universidade Federal de Sergipe. Coordena atualmente o programa de doutoramento em Estudos Globais na Universidade Aberta. Membro da Academia Portuguesa da História. Doutorou-se em “História e Civilizações” pela EHESS de Paris em Cultura pela Universidade de Aveiro, sendo mestre em História Moderna pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e mestre em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da mesma Universidade de Lisboa. Concluiu com sucesso a coordenação de vários projetos de investigação de grande fôlego, entre os quais os volumes do Dicionário Histórico das Ordens, a Obra Completa do Padre Manuel Antunes em 14 volumes e o projeto Arquivo Secreto do Vaticano editado em 3 volumes. Das suas publicações destacam-se os estudos aprofundados sobre Vieira, os Jesuítas e o Marquês de Pombal. Dirigiu com Pedro Calafete o projeto luso- brasileiro chamado “Vieira Global” que publicou a Obra Completa do Padre António Vieira em 30 volumes e agora prepara um Dicionário do Padre António Vieira, assim como a tradução e edição da obra seleta deste autor em 20 línguas de grande circulação internacional. Com Carlos Fiolhais dirigiu o projeto de investigação e edição intitulado Obras Pioneiras da Cultura Portuguesa, que editado pelo Círculo de Leitores/Temas e Debates em 30 volumes. Com Fátima Vieira dirige o projeto “Portugal global em jogo de Espelhos” (150 mini-livros país a país), apoiado 12 pelo Instituto Camões. Coordena ainda o projeto “Culturas em negativo” de que já resultou a publicação de um Dicionário dos Antis: A Cultura Portuguesa em negativo. A matriz deste projeto, à semelhança de outros seus, já está a ser adaptada desenvolvida noutros países. Da sua bibliografia livros podemos distinguir os seguintes livros: O Mito de Portugal, Lisboa, FMMVAD/Roma Editora, 2000, e O Mito dos Jesuítas em Portugal e no Brasil, Séculos XVI-XX, 2 Vols., Lisboa, Gradiva, 2006-2007; A Europa ao Espelho de Portugal: Ideia (s) de Europa na Cultura Portuguesa, Lisboa, Temas & Debates/ Círculo de Leitores, 2020. Foi-lhe atribuída, em 2015, a Medalha de Mérito Cultural do Estado Português, o mais importante galardão atribuído pelo Governo Português, como reconhecimento dos serviços prestados à cultura e à Ciência.

CIENCIA ID | [8712-5B36-6B35](#)

ORCID | [0000-0002-5315-1182](#)

Manuel Jacinto de Ascensão Jardim

Com Agregação na área de Ciências Sociais e especialidade de Estudos Globais, na subárea de Educação para o Empreendedorismo, pela Universidade Aberta (2021); Doutoramento em Ciências da Educação, pela Universidade de Aveiro (2007); com o

título de especialista em Gestão e Administração, pelo Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia (2022); Mestrado em Ciências da Educação, pela Universidade Católica Portuguesa (2003); Licenciatura em Ciências da Educação, pela Pontifícia Universidade Salesiana (Roma) (1996); Licenciatura em Teologia, pela Universidade Católica Portuguesa (1993). Atualmente é Coordenador do Mestrado em Empreendedorismo e Cidadania Global; Diretor do Gabinete Empreende – Educação para o Empreendedorismo e Cidadania Global (GabEECG, CEG-CIPSH). Área científica – Ciências Sociais com ênfase em Ciências da Educação, Psicologia da Educação e Gestão; domínios de investigação – educação para o empreendedorismo, programas de intervenção, avaliação de impacto e soft skills. Desde 1999 tem-se dedicado à docência universitária, à formação de professores, à investigação científica, ao desenho, implementação e avaliação de programas educativos junto de alunos de escolas desde o pré-escolar ao ensino superior.

CIENCIA ID | [0C16-9B73-6F39](https://orcid.org/0C16-9B73-6F39)

ORCID | [0000-0002-0600-3128](https://orcid.org/0000-0002-0600-3128)



АБЕРТА
www.aberta.pt