



Instituto
Márcio Schultz
de Eneagrama

Matriz das **9 COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS**

como cada uma sustenta sua performance



Márcio Schultz



Método **DNA** da
**Inteligência
Emocional**





Instituto
Márcio Schultz
de Eneagrama

Eneagrama 3.0

**Tríade Transformadora: Neurociência, Inteligência Emocional e
Pilares da Psicologia Positiva no Despertar dos Potenciais Humanos**

Márcio Alberto Schultz

Fundador do IMSE

Esta apostila e seu conteúdo didático estão
protegidos por direitos autorais e registrados na
Biblioteca Nacional
sob o número de Registro: 901.541 - Livro 1.758 - Folha 292

Informações sobre cursos abertos ou em empresas:

Fone/Fax: (48) 3225-9999 e-mail:

eneagrama@eneagrama.com.br

www.eneagrama.com.br

 **Marcio Schultz – Eneagrama**

 **Instituto Márcio Schultz**

 **marcioschultzeneagrama**

 **Instituto Márcio Schultz**

Sobre o Instituto Márcio Schultz

Somos uma empresa que atua no segmento de treinamentos em Gestão de Pessoas desde 1995. Nosso propósito central é expandir a habilidade dos profissionais em lidar com as diversidades individuais, visando alcançar alto desempenho por meio da autorrealização. Nossas ferramentas são projetadas para promover o autoconhecimento, permitindo o reconhecimento dos potenciais individuais e de cada membro da equipe.

Nosso DNA

Missão:

“Promover a ampliação da consciência de nossos clientes por meio do autoconhecimento, gerando maior habilidade em compreender e lidar com as diferenças entre pessoas.”

Visão:

“Tornar-se referência em desenvolvimento de lideranças através de cursos presenciais e EAD.”

Valores:

“Integridade, respeito às diferenças, anseio por autossuperação, gratidão e desejo de ajudar os outros a evoluir.”

Sobre Márcio Schultz

Diretor do Instituto Márcio Schultz – Eneagrama na Gestão de Pessoas, Psicoterapeuta Reichiano com formação em Integração Organísmica e Educação Somática, Certified Personal and Executive Coach. Desde 1995, desenvolve treinamentos sobre autodesenvolvimento e gestão de pessoas, tanto na empresa quanto no contexto social. É o Coordenador Geral, instrutor principal dos programas e responsável pela pesquisa e desenvolvimento dos conteúdos, introduzindo inovações nessa área.



“Quando utilizamos os potenciais individuais da equipe como meio de realização dos objetivos produzimos vínculo com a função. Este engajamento produz autorrealização e com isso, você tem uma fórmula sustentável para equipes de alto desempenho.”

Márcio Schultz

Você está prestes a conhecer uma abordagem extremamente inovadora na aplicação do Eneagrama, o Eneagrama 3.0.

Mas o Eneagrama 3.0 não é fruto apenas de criatividade inovadora; ele é o resultado concreto de quase 30 anos de aplicação prática do Eneagrama em organizações e no desenvolvimento pessoal. Ao longo desse período, identifiquei o que funcionava de maneira mais eficaz, substituindo paradigmas comuns dentro da comunidade do Eneagrama por soluções fundamentadas na neurociência, psicoterapia reichiana, desenvolvimento da inteligência emocional e, mais recentemente, na psicologia positiva que foca em emoções

positivas, traços e comportamentos positivos e organizações positivas. Minha inclinação para os pontos fortes não é uma novidade; desde 2001, venho trabalhando com o Eneagrama das Competências Emocionais e o Eneagrama das Janelas da Consciência, mapas que criei com base nessas influências.

Mas foi em 2023 que decidi consolidar as criações da minha metodologia. O Eneagrama 3.0 concentra-se nos pontos fortes, nas Competências Emocionais que cada indivíduo possui. Sem desconsiderar os Vícios Emocionais, reposicionamos o ser dentro da abordagem de desenvolvimento.

Uma das principais diferenças, perceptível para quem já tem familiaridade com o Eneagrama, é que inicialmente enxergamos o potencial do indivíduo (luz), considerando os aspectos negativos (sombra) como resultado da inadequada administração dos potenciais. O caminho de desenvolvimento é conduzido para administrar construtivamente esses potenciais, transformando-os em talentos. No relacionamento com os outros, o foco está em auxiliar na administração dos potenciais deles para que também se tornem talentos. Essa abordagem visa criar um ambiente propício não apenas para o desenvolvimento individual, mas também para o florescimento coletivo.

Nas abordagens tradicionais do Eneagrama, o foco é frequentemente direcionado aos Vícios Emocionais, buscando minimizá-los no processo de desenvolvimento. Essa abordagem, longe de ser inadequada, segue um caminho válido. No entanto, parafraseando Martin Seligman, um dos pioneiros da psicologia positiva, "diminuir a angústia não aumenta a felicidade". Assim como diminuir nossa sombra não resultará em mais luz.

A verdadeira potência reside em direcionar o olhar para a nossa luz, nossos potenciais. É ao focar nesses elementos que podemos

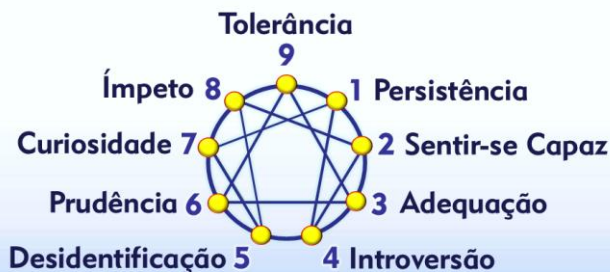
fortalecer nossa identidade e, conseqüentemente, lidar de maneira mais eficaz com nossos traços negativos. Em vez de apenas mitigar as fraquezas, busca-se ampliar os pontos fortes, proporcionando um caminho mais robusto e positivo no processo de autodescoberta e desenvolvimento pessoal.

Costumo dizer que "gente feliz não enche o saco". Essa provocação busca instigar uma reflexão sobre o foco nas fontes de autorrealização, felicidade e propósito. Tenho a convicção de que a jornada de autoconhecimento que você está prestes a embarcar tem o potencial genuíno de transformar vidas para melhor. Não expresso isso como mera crença, mas sim baseado em evidências colhidas ao longo de quase 30 anos, com mais de 40 mil pessoas. Seja muito bem-vindo(a)!

Emoções em 3 níveis de intensidade

A primeira compreensão crucial sobre as emoções é que elas desempenham um papel fundamental em sustentar comportamentos estáveis. Em termos simples, para que um comportamento seja consistente, ele necessita de uma emoção que o apoie. Por exemplo, considere o comportamento de "ser organizado". Um indivíduo sem um vínculo emocional sólido com esse comportamento o manifestará de maneira irregular. Pode alternar entre dias organizados e outros em completa desordem. Por outro lado, aqueles que possuem um vínculo emocional positivo com a organização manifestarão esse comportamento de maneira natural, estável e constante, sem exigir esforço. Essa relação intrínseca entre emoções e comportamentos estáveis foi identificada pelo neurocientista Antônio Damásio.

As 9 Competências Emocionais

Instituto
MÁRCIO SCHULTZ
de Eneagrama



Competência Emocional do Sentir-se Capaz

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar o **Sentir-se Capaz** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Sensação interna de que eu dou conta, independente do contexto externo.

A ênfase que se pretende destacar aqui está no sentimento de capacidade, que transcende a realidade objetiva de ser efetivamente capaz ou não. Esse conceito pode ser ilustrado através de atividades rotineiras, como dirigir um carro. Se alguém dirige diariamente há mais de cinco anos, é razoável supor que essa pessoa adquiriu habilidade suficiente para realizar essa tarefa, muitas vezes de forma automática, permitindo que a mente se ocupe com outros pensamentos. Nesse caso, a capacidade já foi demonstrada pela prática contínua, independente de sentir-se capaz ou não.

Entretanto, o desafio surge ao enfrentar situações desconhecidas ou novas experiências. Como Henry Ford sabiamente observou: "Se você acha que pode ou acha que não pode, de qualquer forma você está certo". Este pensamento ressalta que o Sentir-se Capaz não está necessariamente ligado ao conhecimento, habilidades ou experiência prévia, mas sim à confiança interna na própria capacidade de superar desafios e aprender.

Quando o Sentir-se Capaz é uma das três ou quatro Competências Emocionais mais proeminentes em uma pessoa, observamos o desenvolvimento de habilidades naturais que são reforçadas e sustentadas por essa competência emocional. Essa confiança interna

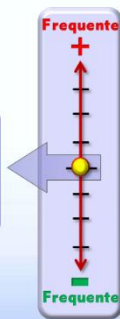
se traduz em uma série de comportamentos que demonstram não apenas a capacidade de realizar tarefas, mas também a disposição para enfrentar novos desafios, aprender e crescer. É um estado mental que impulsiona a pessoa a agir, explorar e expandir seus limites, fundamentado na crença de que é capaz de alcançar o que se propõe a fazer.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional do Sentir-se Capaz:

• Autoestima elevada	• Otimista
• Autonomia	• Altivo
• Confiante	• Entusiasta
• Extrovertido	• Independente

Competência Emocional

**Sentir-se
capaz.**





Competência Emocional da Adequação

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar a **Adequação** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Percepção do adequado e do inadequado em relação ao que se quer.

A Competência Emocional da Adequação sustenta um conjunto de comportamentos relacionados a organização e apresentação. Que em outras palavras é o que chamamos de “forma”. Muitas vezes não é o que você diz que faz a diferença, mas a forma com que diz. Isso serve não apenas para a comunicação, mas a percepção do momento mais adequado e o seu oposto, o mais inadequado, quem deveria protagonizar, o que será percebido como valor. Por exemplo, quando vamos dar um feedback para uma pessoa, temos o recurso da Adequação trazendo a consciência considerações do tipo: esse é o momento adequado para o outro compreenda o que quero dizer? Sou eu quem deveria dar esse feedback ou seria mais adequado que fosse outra pessoa? De que forma o outro sairia motivado dessa conversa e não decepcionado ou reativo?

A ausência da Adequação pode sustentar uma percepção que desconsidere os elementos acima citados, levando o indivíduo a uma dificuldade em valorizar as formas e em adequar o conteúdo ao interlocutor: “se é para um tem que ser para todos!” ou ainda “para um bom entendedor, meia palavra basta!”, desconsiderando os diferentes recursos e necessidades das pessoas e depositando no interlocutor toda a responsabilidade de compreender o que está querendo ser transmitido.

Em outras palavras, a compreensão que queremos trazer aqui é a do natural estímulo em perceber o adequado e o inadequado, organizando-se a partir dessas referências. A comunicação, como citado, é uma área em que a Adequação não só é muito necessária, mas pode fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso. Isso porque grande parte de nossa comunicação é não verbal, e a não percepção de uma forma adequada pode comunicar o oposto do que se pretendia.

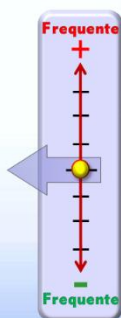
Quando a adequação está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais secundárias, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Adequação:

• Negociação.	• Diplomacia.
• Sensibilidade aos anseios do mercado ou interlocutor.	• Percepção do momento “ <i>timing</i> ”.
• Resiliência.	• Persuasão.
• Comunicação.	• Flexibilidade.

Competência Emocional

Adequação.
**Percepção do
adequado e do
inadequado.**





Competência Emocional da Introversão

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar a **Introversão** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Estímulo para olhar para si, para o reconhecimento da identidade.

É importante ressaltar que, apesar de o termo "introversão" frequentemente sugerir timidez ou um comportamento reservado, essa não é a abordagem que adotaremos ao explorar essa Competência Emocional. Assim como a água que emerge do solo realiza um movimento de extroversão, a consciência pode fluir para fora, organizando-se a partir de estímulos e percepções externas. Nesse cenário, o indivíduo pode dar menos importância às suas vivências internas, como gostos pessoais, e priorizar a percepção externa, adotando a mentalidade de "todo mundo está fazendo isso".

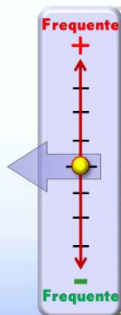
Em contrapartida, quando a consciência realiza um movimento de introversão, os aspectos que compõem a realidade são percebidos sob a forte influência do gosto pessoal e das preferências individuais. A compreensão que buscamos transmitir aqui é o estímulo para olhar para si mesmo, cultivar o interesse em se conhecer melhor e refletir sobre o dia, analisando como se sentiu em momentos específicos. Essa é a Competência Emocional necessária para o reconhecimento dos próprios potenciais e, por conseguinte, para identificar também nos outros aquilo que lhes é genuíno, representando a singularidade de cada indivíduo ou identidade.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Introversão:

• Maior noção da própria identidade.	• Valorização da autenticidade, da autoria e do autêntico.
• Maior clareza sobre seus potenciais e limites.	• Contribuição por uma perspectiva pessoal.
• Sensibilidade.	• Inquietude construtiva.
• Foco na qualidade de relacionamentos.	• Busca soluções alinhadas à visão e valores pessoais.

Competência Emocional

Introversão.
Estímulo para
olhar para si.
Identidade.





Competência Emocional da Desidentificação

A Competência Emocional da Desidentificação é uma das 9 Competências Emocionais, sendo que cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, com uma delas sendo a principal. Inicialmente, vamos explorar a **Desidentificação** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Capacidade de observar a realidade sem se identificar, mantendo uma postura racional e analítica.

A compreensão que queremos trazer aqui é a do gosto pela ponderação e pela análise, não necessariamente se identificando com as urgências do momento, as expectativas dos outros, ou com decisões passadas. Aqueles com essa Competência Emocional conseguem separar sentimentos pessoais de avaliações objetivas. Quando nos identificamos com as situações, perdemos a capacidade de olhar por outro ponto de vista, refutando muitas vezes informações que nos fariam mudar de opinião.

Por exemplo, ao tomar decisões estratégicas, como escolher entre uma proposta de um colega de longa data e outra de um colega com quem houve problemas, a Desidentificação permite uma avaliação imparcial. "Uma coisa é minha amizade e parceria, outra são as propostas apresentadas."

Ela é a Competência Emocional mais importante para o planejamento estratégico, para a visão de longo prazo. A ausência dela faz com que hajamos de forma impulsiva e reativa, com aversão ao posicionamento baseado no longo prazo. O que pode parecer uma benção de imediato pode se tornar uma desgraça no longo prazo. Saber esperar é um traço sustentado pela Desidentificação.

Quem tem a Desidentificação como Competência Emocional quer olhar para o presente com uma lente que considera um contexto mais amplo, reconhecendo cada situação como parte de um quadro maior.

Quando a Desidentificação está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais secundárias, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Desidentificação:

• Habilidade analítica.	• Ouvir e ponderar.
• Menor influência do externo.	• Facilidade em separar o autor do ato.
• Desdobramento de cenários.	• Valorização do planejar.
• Desapego das expectativas alheias.	• Estratégico.



Competência Emocional da Prudência

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar a **Prudência** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Busca de meios seguros e alternativas que garantam a ação.

Explorar a Prudência como uma Competência Emocional secundária nos oferece uma perspectiva valiosa sobre como ela influencia a tomada de decisões e a gestão de riscos.

Ela sustenta uma série de traços e comportamentos focados na precaução e na construção de garantias. Diferente da Curiosidade, que impulsiona a busca por alternativas inovadoras e exploratórias, a Prudência é orientada para o desenvolvimento de abordagens que assegurem a realização dos objetivos. Neste sentido, a Prudência implica ter um plano A robusto, acompanhado de planos B e C não como opções divergentes, mas como estratégias alternativas para alcançar o mesmo fim.

Quando se trata de desenvolver um plano B na Prudência, referimo-nos à preparação antecipada, à antecipação de cenários possíveis e à criação de alternativas para cada um deles. Esta abordagem não é uma reação a falhas do plano A, mas sim um planejamento prévio para garantir a continuidade da ação, independentemente das circunstâncias. Por exemplo, ao preparar-se para uma reunião importante, uma pessoa prudente pensaria antecipadamente em todos os possíveis desdobramentos, preparando-se para perguntas que possam surgir e desenvolvendo soluções para potenciais problemas antes mesmo que eles ocorram. Ao planejar uma viagem, ela não apenas faria as reservas dos hotéis com antecedência, mas

também teria cópias físicas e digitais dessas reservas, como uma medida de segurança adicional.

É crucial compreender que a Prudência não visa evitar o novo ou a mudança; pelo contrário, ela trabalha para garantir que a mudança aconteça de forma suave e sem imprevistos que possam impedir seu progresso. Portanto, a Prudência não é uma barreira ao progresso, mas uma ferramenta estratégica que permite avançar com confiança, sabendo que existem medidas de segurança e alternativas bem pensadas para qualquer eventualidade.

Quando a Prudência está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais proeminentes, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Prudência:

• Analítico	• Calculista
• Atento	• Pensamento rápido
• Busca alternativas seguras	• Preparado
• Organização prévia	• Ponderado

Competência Emocional

Prudência.
Busca de meios
seguros.





Competência Emocional da Curiosidade

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar a **Curiosidade** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Estímulo para o novo.

Explorar a Curiosidade como uma Competência Emocional secundária oferece uma perspectiva fascinante sobre como esta característica pode influenciar a forma como alguém interage com o mundo ao seu redor. Ela incita o indivíduo a buscar alternativas e a adotar diferentes pontos de vista. Essa Competência Emocional é fundamental para sustentar uma mente aberta, capaz de transcender o pensamento limitante do "não é possível".

No contexto da Curiosidade, a mente é impulsionada por um desejo inato de explorar, de questionar e de entender. Ela está constantemente à procura de novas experiências, ideias e conhecimentos, não se contentando com explicações superficiais ou tradicionais. Essa busca incessante pelo novo e pelo diferente promove a flexibilidade mental, a adaptabilidade e uma ampla gama de perspectivas.

A Curiosidade, como Competência Emocional, permite que uma pessoa aborde situações e desafios com um olhar fresco e inovador. Em vez de ser restringida por convenções ou pelo medo do desconhecido, a mente curiosa encontra oportunidades onde outros podem ver obstáculos. Ela é movida por um senso de aventura intelectual e emocional, sempre pronta para se aventurar em territórios desconhecidos e expandir os horizontes do seu entendimento.

Em resumo, a Curiosidade é uma força poderosa que nutre a criatividade, a inovação e a aprendizagem contínua. Ela desempenha um papel vital no desenvolvimento pessoal e profissional, estimulando a pessoa a ir além dos limites do conhecido e a explorar o vasto campo das possibilidades

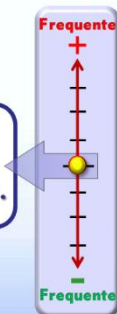
Quando a Curiosidade está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais secundárias, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Curiosidade:

• Velocidade de raciocínio	• Otimista
• Extrovertido	• Diversidade de interesses
• Inconformista	• Resiliência
• Mentalidade de crescimento	• Flexibilidade mental

Competência Emocional

Curiosidade.
Estímulo para o novo.





Competência Emocional do Ímpeto

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar o **Ímpeto** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Gosto pelo desafio, pela superação e por toda a tensão envolvida na conquista.

Como Competência Emocional, o Ímpeto sustenta um quadro de comportamentos que tem como pano de fundo uma inquietação, um desejo pulsante de transgredir as linhas do convencional e ir além dos limites. Não se trata apenas de Curiosidade, como vimos anteriormente; o Ímpeto não é apenas mental, mas também físico. Consequentemente, há uma predisposição para o embate, onde o Ímpeto não só sustenta o argumento, mas também se expressa fisicamente, através da assertividade na voz e do posicionamento corporal dominante. Sua principal qualidade não reside na paz, mas sim na tensão da luta, o que pode levá-lo a ser mal compreendido, principalmente por aqueles que não têm o Ímpeto próximo de si.

Juntamente com o Sentir-se Capaz e a Curiosidade, o Ímpeto faz parte da tríade de Competências Emocionais que sustentam traços extrovertidos.

No entanto, diferentemente das anteriores, o Ímpeto se manifesta de forma dominante e invasiva. Ele nos lembra que nem tudo se resolve na conversa, na lógica e no bom senso, principalmente quando se trata de tirar as pessoas da sua "zona de conforto". Mesmo que a mudança seja para melhor, o conhecido tem um poder forte de resistência à mudança. É aí que entra o Ímpeto, dando um empurrão na direção da mudança, não permitindo que as pessoas resistam antes que a mudança esteja consolidada. Não é uma Competência Emocional que sustenta uma posição democrática e inclusiva, nos lembrando que alguns papéis não são democráticos, como ser pai,

mãe ou líder de uma equipe. Alguns aspectos da vida não são negociáveis, e o Ímpeto oferece a força necessária para um posicionamento forte, assertivo e definitivo.

Quando falamos de Caos e Ordem, normalmente relacionamos essas contribuições aos Tipos propriamente ditos do que às Competências Emocionais secundárias. No entanto, aqui a força do Caos, da inquietação frente à mudança, manifesta-se mesmo quando secundária. Isso permite que o Ímpeto seja uma das Competências Emocionais mais facilmente identificadas nas pessoas.

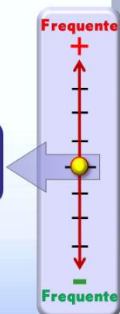
Quando o **Ímpeto** está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais proeminentes, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional do Ímpeto:

• Assertividade	• Otimista
• Autonomia	• Dominante
• Inquieto	• Movido por desafios
• Extrovertido	• Liderança

Competência Emocional

Ímpeto.



Competência Emocional da Tolerância

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar a **Tolerância** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Capacidade de ser inclusivo pela aceitação empática da natureza do outro.

A Tolerância é uma Competência Emocional que pode ser facilmente mal compreendido. Por vezes utilizamos a palavra tolerância relacionada a uma situação de impossibilidade de reação. “Eu tolero fulano!” Dando um sentido de aguentar e não se envolver, quase uma antipatia velada. Mas como Competência Emocional temos uma perspectiva mais ampla e positiva sobre a Tolerância, relacionando com a aceitação por empatia, não por educação ou regra de convívio. Colocar-se nos sapatos dos outros suficientemente para reconhecer a complexa situação do outro, mas sem se perder na sua complexidade, nem gerar juízo de valor, que geraria uma possível intervenção.

Costumo dizer que é fácil ser Tolerante com quem tem o mesmo conjunto de valores, mas com quem tem diferentes recursos e diferentes dificuldades, já não é tão fácil. Aqui entra a Tolerância, como força que sustenta uma atitude mais inclusiva.

Outro traço sustentado pela Tolerância é a resistência. Você deve conhecer pessoas com um alto nível de iniciativa, de proatividade e extroversão, mas que podem não suportar atravessar por um período muito longo de insatisfação ou privação de sua dinâmica. Já quem tem Tolerância dispõe do recurso necessário para suportar períodos de privação em favor do que se quer. A pandemia foi uma dessas situações, não sabíamos ao certo quando iria acabar, mas tínhamos que continuar do jeito que era possível. Nesse exemplo contávamos

com uma situação global, ou seja, não havia para onde escapar. Mas em nosso dia a dia, por vezes temos alternativas que nos tirariam imediatamente da situação de privação, mas que exigiriam começar tudo de novo. Quem não tem Tolerância acaba “chutando o pau da barraca” por incapacidade de resistir. Ter capacidade para lutar é totalmente diferente de ter para resistir e não desistir.

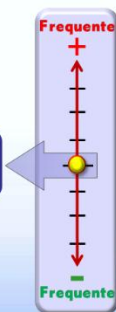
Quando o Sentir-se Capaz está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais proeminentes, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Tolerância:

• Resiliência	• Paciência
• Empatia	• Inclusão
• Diplomacia	• Resistência
• Desapego	• Mentalidade flexibilidade

Competência Emocional

Tolerância.



Competência Emocional do Persistência

Dentre as 9 Competências Emocionais, cada indivíduo possui de 3 a 4 delas mais proeminentes, sendo que dentre essas uma é a principal e as demais as secundárias.

Primeiramente vamos explorar a **Persistência** como uma Competência Emocional secundária.

Definição: Esforço, autoexigência e um forte compromisso com a conclusão das atividades.

Esta competência não se limita apenas à capacidade de se manter firme diante dos desafios, mas também engloba a habilidade de se automotivar e de manter o foco na realização do que se propõe.

A compreensão que queremos trazer aqui é a do gosto pela conclusão de tarefas e pela materialização de ideias por meio de ações concretas. Quem tem Persistência como Competência Emocional quer terminar o que começou, mesmo que isso implique em adaptar ou mudar o processo ao longo do caminho. O lema que os define poderia ser: “Se eu comecei, quero terminar!” – concentrando seu foco em ações que levam a concluir o que começou.

A Persistência vai além da mera tenacidade; trata-se de uma combinação de foco, adaptabilidade e uma dedicação apaixonada para ver as ideias transformadas em realidade. Pessoas com essa Competência Emocional não se contentam apenas em sonhar ou planejar; elas sentem uma forte necessidade de agir e de ver o impacto tangível de suas ações. Está intrinsecamente ligada à satisfação de alcançar o fim desejado, de ver um projeto, uma tarefa ou um objetivo atravessar a linha de chegada.

Além disso, a persistência aqui descrita envolve uma habilidade crucial de manter o foco nas ações que efetivamente contribuem para a conclusão do que foi começado. Isso significa identificar e

priorizar atividades que são essenciais para o progresso, evitando distrações e desvios desnecessários.

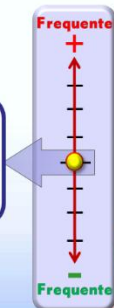
Quando a **Persistência** está entre as 3 ou 4 Competências Emocionais proeminentes, desenvolvemos habilidades naturais acompanhadas por um conjunto de comportamentos que são sustentados por essa Competência Emocional.

Traços e comportamentos sustentados pela Competência Emocional da Persistência:

• Tenacidade	• Determinado
• Vínculo com a atividade	• Pragmático
• Auto exigente	• Senso de ordem
• Esforço	• Consistente

Competência Emocional

Persistência
Esforço e
autoexigência.



Bibliografia

A. H. ALMAAS. **Facets of Unity: The Enneagram of Holy Ideas.** Diamond Books.

A. H. ALMAAS. **The Diamond Approach.** Diamond Books.

A. H. ALMAAS. **O Elixir da Iluminação.** Rosa dos Tempos.

ALAOR PASSOS. **Vinte e Sete Caracteres.** Esfera.

ANTÔNIO DAMASIO. **O Mistério da Consciência.** Companhia das Letras

CLÁUDIO NARANJO. **Enneatype Structures.** Gateways.

CLÁUDIO NARANJO. **Os Nove Tipos de Personalidade.** Editora Objetiva.

CLÁUDIO NARANJO. **Psicologia da Meditação.** Instituto Thame.

CLÁUDIO NARANJO. **A Viagem Inevitável.** Editado e traduzido por Alaor Passos.

DAN ARIELY. **Previsivelmente Irracional.** Sextante

DIMAS CALEGARI. **Da Teoria do Corpo ao Coração.** SUMMUS

DOMINGOS CUNHA e LUÍS CARLOS. **Quem é Você?** Editora Paulus.

DON RICHARD RISO. **El Eneagrama para descubrirse a sí mismo.** Cuatro Vientos.

DAVID EAGLEMAN. **Cérebro uma biografia.** Rocco

Bibliografia

HELEN PALMER. **O Eneagrama no Amor e no Trabalho**. Edições Paulinas.

J.G. BENNETT. **O Eneagrama**. Editora Pensamento.

JOE DISPENZA. **Evolve Your Brain**. Health Communications Inc.

JOSHUA DAVID STONE, PHD. **How to Clear the Negative Ego**. Writers Club

JOSHUA DAVID STONE, PHD. **Soul Psychology**. Ballantine Books

KATHLEEN V. HURLEY e THEODORE E. DOBSON. **Qual é o meu Tipo?** Editora Mercuryo.

KATHLEEN V. HURLEY e THEODORE E. DOBSON. **Meu Eu Melhor**. Editora Mercuryo.

LEONARD MLODINOW. **Subliminar**. Zahar

OSCAR ICHAZO. **Carta à Comunidade Transpessoal**. Arica Jun. 1998.

PAUL EKMAN. **A Linguagem das Emoções**. Lua de Papel.

PEDRO ALÍPIO. **Os Segredos das Pessoas: Eneagrama**. Editora Gente.

STANLEY KETEMAN. **Mito e Corpo**. SUMMUS

WILHELM REICH. **Análise do Caráter**. Martins Fontes



Márcio Alberto Schultz, é psicoterapeuta com formação em Integração Organísmica e Educação Somática, Certified Personal and Executive Coach.

Desde 1995 desenvolve treinamentos sobre o autoconhecimento e gestão de pessoas. Possui metodologia própria, com técnica e abordagem exclusivas para lideranças e equipes, registrada na Biblioteca Nacional.



www.eneagrama.com.br



Instituto Márcio Schultz



marcioschultzeneagrama



Marcio Schultz – Eneagrama



Instituto Márcio Schultz