

PAUSAS PARA CRESCER – Speedy Boarding – Imersão em ti

Um programa em que a Pausa serve para te reconectares, reencontrares e reorganizares internamente e com consciência. Esta iniciativa Speedy Boarding (1) é um convite claro e prático a viveres uma “imersão em ti”

QUAL É A MISSÃO DESTE PROGRAMA?

Este programa pretende levar-te a conheceres-te a ti próprio, a cada momento e compasso da tua vida (dia a dia, relações, papéis, fases).

COMO?

- Com **metáforas** que te permitem retirar o foco dos protagonistas da conversa e dar uma perspetiva mais exterior para que o nível de stress e tensão diminuam
- Com **exercícios práticos** que podes fazer (e repetir) de uma forma simples e que te acrescentam tranquilidade, consciência e autoconhecimento
- Com **a descoberta do que é o “dia médio perfeito”** e se estás alinhado com ele
- Com **a integração de temáticas e práticas** que te permitem ter a **bússola** diária, semanal e **para a vida**, para que não te voltes a sentir à deriva

QUAL É O OBJETIVO A ALCANÇAR COM ESTE PROGRAMA?

- Sair da “fachada” que mostras ao mundo e imergir em quem és na realidade
- Concentrar-se na relação contigo próprio
- Conhecer os teus valores mais profundos e verdadeiros
- Identificar as tuas preferências e prioridades
- Distinguir aquilo que te foi ensinado daquilo que assumas como sendo teu
- Tomar consciência do que é que te traz “a” felicidade genuína
- Tomas consciência de padrões e de formas de agir e de como estas corroboram com os teus sentimentos
- Conhecer os teus medos e reconhecer como estão incorporados na tua vida
- Aprofundar o autoconhecimento
- Adquirir a capacidade aproveitar cada “centímetro cúbico de sorte”

QUAL A DURAÇÃO E O ALINHAMENTO DO PROGRAMA?

O Pausas Crescer “Gerir Emoções” tem a duração de 4 dias.

O QUE QUEREMOS DE QUEM VIVE ESTE PROGRAMA?

Queremos que:

- **te comprometas a 100%**, para que o teu melhor seja sempre uma constante.
- **sejas responsável pelos teus 50%** (nesta equipa Tu e Nós) para que este fim de semana prolongado seja o início de uma nova forma de te veres, conheceres e reconheceres
- **sintas que é POSSÍVEL, e CONSEGUES porque MERECEES.**
- **adquiras novas ferramentas** para a aprenderes a agir contigo e não te entregares à mediocridade

O QUE OS PARTICIPANTES PODEM ESPERAR DE NÓS?

Podem esperar duas pessoas (e toda uma equipa no *BackOffice*) que acreditam que na prática é possível fazer diferente quando nos empenhamos e que partilham ferramentas úteis, funcionais e práticas que se possam integrar no vosso quotidiano.

Vamos transformar cada dia deste programa numa experiência que identifiques como sendo tua e que possas ficar em modo pausa de rotinas mas a tua cabeça a fervilhar de ideias que te mostrem, de forma concreta, que TUDO PODE SER DIFERENTE e não tem de ser o “do costume”. O nosso propósito é guiar-te e levar-te ao teu melhor.

Conta com o nosso empenho, a nossa total dedicação e comprometimento, em cada dia, rumo ao teu sucesso. Conta com a partilha de conhecimento, com exemplos práticos e com emoção. Sim emoção. Para nós as pessoas não são números, que vestem todos o mesmo modelo de blusa e calças e cabem todas no mesmo tamanho. Não! Acreditamos na individualidade e singularidade de cada um. Abriremos a nossa zona de conforto e provocar-te-emos a alargar a tua.

Podem esperar de nós o que nós somos: autênticas, emotivas, detalhistas, elétricas, animadas e politicamente incorretas. Tudo isto com um objetivo: lembrar-te e mostrar-te que tens um enorme potencial e que os vencedores não têm impossíveis, nem fracassos, apenas experiências e aprendizagens que nos fazem ser uma versão melhorada cada dia que passa e a cada conquista conseguida.

INSCRIÇÕES:

Podes inscrever-te diretamente no link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvVar2RpsyD3xjcbmOHZvEfJEHntjqXr041SICPagVPbCXww/viewform>

PREÇO DO PROGRAMA

| Tipologia | Preço por pessoa | Observações |
|-------------------|------------------|--|
| Quarto partilhado | 408€* | - Possibilidade de pagar em 3 vezes quem reservar até dia 31 de maio. |
| Quarto individual | 465€* | - Possibilidade de pagar em 2 vezes quem reservar até dia 30 de junho. |

* valor acresce o IVA

- O valor inclui alojamento em regime de pensão completa, dinâmicas e materiais inerentes ao programa.
- Se te enquadrares no prazo e quiseres usufruir da possibilidade de pagamento em 2 ou 3 vezes, envia-nos os comprovativos dos pagamentos para o WhatsApp Empresarial - <https://wa.me/message/WJPUFWYMA4B5P1>
- A fatura será emitida depois da totalidade do pagamento.