

### **Pausas para Crescer – “A Dois”**

Um programa em que a pausa serve para te reconheceres e reorganizares com consciência!

#### **QUAL É A MISSÃO DESTE PROGRAMA?**

Este programa pretende aumentar o teu autoconhecimento e melhorar a capacidade de comunicação com todos os que te rodeiam.

#### **QUAL É O OBJETIVO A ALCANÇAR COM ESTE PROGRAMA?**

- Adquirir um melhor autoconhecimento
- Conhecer os valores vitais individuais e de relação
- Conhecer o teu Canal de Comunicação preferencial
- Aprender técnicas (e estratégias) de comunicação eficaz com o outro
- Distinguir ceder de negociar
- Trabalhar técnicas que lhe permitem lidar com seus estados negativos, nomeadamente, a ansiedade, a insegurança, o medo e a baixa autoestima
- Aprender práticas para melhorar a tua concentração, o teu empenho e o teu desempenho em situação pessoais, familiares e profissionais e em situações de pressão e/ou stress
- Permitir que adquiras maior consciência de ti próprio e como podes melhorar o teu percurso de vida e o teu percurso profissional

#### **QUAL A DURAÇÃO E O ALINHAMENTO DO PROGRAMA?**

3 dias – **1 a 3 de Dezembro de 2023**

#### **O QUE QUEREMOS DE QUEM VIVE ESTE PROGRAMA?**

- Para que este programe passe a ser a TUA EXPERIÊNCIA, **terás de te comprometer a 100%**, para que o teu melhor seja sempre uma constante. A tua dedicação e o teu entusiasmo têm de ser sempre recompensados da melhor forma, só assim darás ânimo ao teu empenho e desempenho.
- **TU és responsável pelos teus 50% para que este fim de semana prolongado seja o início de uma nova forma de ver a vida, as pessoas e de viveres as relações.** Afinal só poderás embarcar nesta experiência se sentires em ti que é POSSÍVEL, que CONSEGUES porque MERECEES.
- Neste programa **“A Dois” queremos que adquiras novos alicerces** para a tua relação, nomeadamente, novas técnicas de comunicar, dicas e formas de ação para alcançares o melhor de ti e da tua relação, tornando cada passo dado como uma dança em que ambos dão o seu melhor, em plena harmonia e sintonia.

## **O QUE OS PARTICIPANTES PODEM ESPERAR DE NÓS?**

Enquanto mentoras deste programa, temos como objetivo criar um conjunto de ferramentas úteis, funcionais e práticas que integrem no vosso quotidiano. Vamos transformar cada dia deste programa numa experiência que identifiques como sendo tua!

O nosso propósito é guiarmos-te e levar-te ao teu melhor e para isso podes contar com o nosso melhor empenho, a nossa total dedicação e comprometimento, em cada dia, rumo ao teu sucesso.

De nós podes contar com uma experiência de sucesso, de mais de 15 anos, na área do ensino, da mentoria e do desenvolvimento pessoal e comportamental. A nossa experiência mostra-nos que o nosso maior sucesso é o reflexo do teu melhor comprometimento para alcançar os objetivos a que te propões

A nossa missão é dar-te os nossos 30% com estratégias, dicas, conselhos e práticas que te permitam trabalhares com os teus 70% e desta forma assistirmos juntos à tua vitória. O fracasso é apenas mais um caminho de aprendizagem para rumares ao teu maior sucesso.

Nós estamos cá para te lembrar e mostrar que tens um potencial incrível e que os vencedores não têm impossíveis, nem fracassos, apenas experiências e aprendizagens – aliadas à persistência, à resiliência e à oportunidade de fazer diferente.

## **INSCRIÇÕES:**

Podes inscrever-te diretamente no link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6jpbBzQz846Amkktz0bE0gA7yuqUmmnva-ol4CG0B3TyL1g/viewform>

## **QUAL É O INVESTIMENTO PARA O PROGRAMA?**

- Desde 287€ + IVA por pessoa (com alojamento em regime de pensão completa, em quarto partilhado – cama de casal, dinâmicas e materiais inerentes ao programa Pausas para Crescer – “A Dois”).
- Se te enquadrases 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/WJPUFWYMA4B5PI>
- A fatura será emitida depois da totalidade do pagamento.