

## ON TOP 21 – ALTA PERFORMANCE EXAMES

Programa ON TOP 21 para alunos que fazem exames nacionais de 11º ou 12º ano em 2024.

### QUANDO? COMO?

Maio e Junho de 2024, na plataforma Classroom, com mentorias via Zoom.

### QUAL O PREÇO?

O preço são 151,29€ (123+IVA).

### QUAL É O OBJETIVO DESTE PROGRAMA?

**ON TOP 21** é um programa que tem como principal tornar-se a TUA MELHOR EXPERIÊNCIA. Como?

- garantindo que atinjas o sucesso nos exames escolares a que te propõe.
- disponibilizando ferramentas que te permitam atingir o sucesso de forma eficaz e tendo por base os teus *skills*.
- Ensinando práticas para melhorar a tua concentração, o teu empenho e o teu desempenho em situação de avaliação ou em situações de grande pressão e/ou stress.
- Permitindo que adquiras maior consciência de ti próprio e como podes melhorar o teu percurso de vida e o percurso académico.

### Como vai acontecer?

**ON TOP 21** é uma experiência de 21 + 21 dias, ministrado online, com acompanhamento diário. Durante estes 42 dias terás acesso a:

- **Planner Emocional (365 dias, Quatro Estações e 52 horas)** para apoio ao nível pessoal e organizacional, nomeadamente anotações e agendamento de todas as dicas e metodologias de ação e de avaliação;
- **21 dias** de sessões de **15 min** diários, **ao acordar**, com técnicas para **aprender a focar** no objetivo que queres atingir;
- **21 dias** de sessões de **15 min** diários, **no final do dia**, com técnicas para **acalmar e esvaziar a mente**, para alcançares um maior nível de confiança e de clareza em situações de pressão;
- **7 sessões em grupo, de 45 min**, onde irás aprender de forma, clara, objetiva prática e eficaz:
  - como delinear, avaliar e reajustar as tuas estratégias e formas de atuação rumo aos teus objetivos;
  - como transformar as tuas dificuldades e hipotéticos problemas em soluções;
  - como lidar e contornar as tuas limitações, fazendo delas oportunidades de aprendizagem em vez de obstáculos.



- **1 sessão individual, de 30 min**, para construíres com maior precisão e objetividade o plano de ação para atingires o objetivo.
- **Grupo de whatsapp**, para permitir-te esclareceres eventuais dúvidas que possas ter ao longo dos 42 dias.

### O QUE QUEREMOS DE QUEM VICE ESTE PROGRAMA?

- 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 a pessoa responsável na definição dos teus objetivos e igualmente responsável pela elaboração do teu plano de ação. Afinal só poderás embarcar nesta experiência se sentires em ti que é POSSÍVEL, que CONSEGUES porque MERECE.
- O tempo não será medido em minutos, mas sim em tarefas que te propões a cumprir de modo a alcançares as tuas metas. Lembra-te sempre que tens de elaborar a tua lista de recompensas para cada tarefa superada.
- Neste processo queremos que adquiras alicerces para a tua vida toda, nomeadamente, valores, dicas e formas de ação para alcançares o teu sucesso, rentabilizando o teu tempo e a tua energia. Tudo isto irá transformar-te num ser humano com uma autoestima de vencedor, melhorando a tua qualidade de vida e tornar-te um profissional de

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

De nós podes contar com uma experiência de sucesso, de mais de 18 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 permita trabalhares com os teus 70% e assim assistirmos juntos à tua vitória.

Connosco 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 e que aliadas a elas estão a persistência, a resiliência e a oportunidade de fazer diferente para melhor rumo ao nosso sucesso.

## QUAL É O PREÇO DO PROGRAMA? COMO ME INSCREVO?

Tipologia	Preço* por pessoa
Inscrição Normal	123€ + IVA

\* Este é o preço, porque o valor és tu vais sentir nas mudanças que provocará em ti

- Possibilidade de pagar em 3 vezes para inscrições até dia 2 de Fevereiro (contactar diretamente [sppic.sc@gmail.com](mailto:sppic.sc@gmail.com))
- Inscrição em: [Formulário de Inscrição](#)

## CONTACTOS



[sppic.sc@gmail.com](mailto:sppic.sc@gmail.com)



<https://wa.me/message/WJPUFWYMA4B5P1>



<https://www.sppic.pt>

### Redes Sociais

**Facebook:** <https://www.facebook.com/SPPIC.sc>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/sppic.sc/>

**Youtube:** <https://www.youtube.com/c/SPPICAssessoriaePublicações>