

MAIS DO QUE UM PROGRAMA, UMA EXPERIÊNCIA! QUERES TORNÁ-LA TUA?

QUAL É A MISSÃO DESTE PROGRAMA?

Neste programa vais aprender a ligar o teu **On** para atingires o teu **Top** e tornar esta experiência tua. O **COMO** só irás descobrir se tu juntares a nós!

QUAL É O OBJETIVO A ALCANÇAR COM ESTE PROGRAMA?

ON TOP 21 é um programa que tem como principal objetivo tornar-se a TUA MELHOR EXPERIÊNCIA. Inerentes a esta experiência estão os seguintes objetivos:

- garantir que atinjas o sucesso a que te propões, no tempo que tu determinares.
- disponibilizar ferramentas que te permitam atingir o sucesso dos teus objetivos, de forma eficaz tendo por base os teus *skills*.
- ensinar 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?

ON TOP 21 é uma experiência de 21 dias em modo **online** e com um acompanhamento diário via WhatsApp. Durante estes 23 dias terás acesso a:

- **8 sessões de mentoria** (de 60 a 90 min), em grupo, agendadas com os participantes. Nestas sessões irás aprender de forma, clara, objetiva prática e eficaz:
 - o como delinear, avaliar e reajustar as tuas estratégias e formas de atuação rumo aos teus objetivos pessoais e profissionais.
 - o como lidar e contornar as tuas limitações, fazendo delas oportunidades de aprendizagem em vez de obstáculos.
 - o como transformar as tuas dificuldades/problemas em soluções.
- **2 sessões individuais** (de cerca de 30 min), para construíres com maior precisão e objetividade o plano de ação para atingires os teus objetivos.
- Acesso, em plataforma digital, aos materiais utilizados ao longo do programa.
- **23 dias de acompanhamento** via *WhatsApp*. O grupo de WhatsApp irá permitir esclareceres eventuais dúvidas ao longo do programa e fomentar a proximidade e partilha do grupo sobre sensações e reflexões sentidas ao longo desta experiência.

- **21 dias** de sessões (cerca de **15 min** diários), para o acordar, com técnicas para **Aprender a Focar** no objetivo que queres a atingir.
- **21 dias** de sessões (cerca de **15 min** diários), para o 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, a que designamos de **Caixas do Nada**.
- **Diário de bordo da experiência, 365 dias, Quatro Estações e 52 horas**, que te permite otimizar o trabalho desenvolvido ao nível pessoal e organizacional, nomeadamente anotações e agendamento de todas as dicas e metodologias de ação e de avaliação introduzidas ao longo do **On Top** – será entregue em mão ou enviado por CTT.

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 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 MERECEES.
- **O tempo** não será **medido** em minutos, e 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 (ou seja, quais são os teus ganhos) para cada tarefa superada.
- Neste processo **queremos que redefinas ou adquiras novos alicerces** para a tua vida, nomeadamente, valores, dicas e formas de ação para alcançares o teu sucesso, rentabilizando o teu tempo e a tua energia.

O QUE OS PARTICIPANTES PODEM ESPERAR DE NÓS?

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

O nosso propósito é guiarmos-te nas tuas asas 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.