

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

QUAL É A MISSÃO DESTE PROGRAMA?

Este programa pretende dar-te o apoio à tua caminhada de desenvolvimento pessoal. Cada etapa e cada progresso que tens feito é essencial e queremos que estejas confortável e que não te sintas sozinho!

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:

- reconhecer o poder da auto-observação;
- aprender como reverter a negatividade;
- reconhecer o perdão como transformador;
- disponibilizar exercícios prático que te permitam conhecer melhor e agir perante os teus objetivos;
- conhecer a ferramenta Walt Disney e perspetivas distintas de agir;
- conhecer as quatro motivações que nos movem;
- implementar e aperfeiçoar o T.I.M.E. (de Jay Shetty);
- conhecer o conceito de IKIGAY.

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 21 dias terás acesso a:

- **7 sessões de mentoria** (de 60 a 90 min), em grupo, agendadas com os participantes.
- **1 sessão individual de coaching com técnica PNL** (de cerca de 60 min), para aplicação de uma técnica de autoconhecimento;
- Acesso, em plataforma digital, aos materiais utilizados ao longo do programa.
- **21 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 áudios (e/ou vídeos), para ensinar aos conceitos associados à execução de um Quadro de Visualização ou Quadro de Sonhos (Vision Board) (com algumas simples noções de Feng Shui) e apoiar o trabalho diário da sua construção.

O QUE QUEREMOS DE QUEM VIVE ESTE PROGRAMA?

- Para que este programa 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 te conheças melhor**, de forma mais consciente, profunda e detalhista, e possas ajustar a lente para o futuro que desejas viver.

O QUE OS PARTICIPANTES PODEM ESPERAR DE NÓS?

Enquanto mentoras deste programa queremos que sejam 21 dias práticos e ativos, com ferramentas e exercícios úteis e funcionais que se integrem no teu quotidiano. Vamos transformar cada dia deste programa numa experiência única que identifiques como sendo tua!

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.

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.