

Pausas para Crescer

Gerir Emoções



\$ppic.pt

SPPIC – Quem Somos?

A SPPIC é uma empresa de assessoria nas áreas de formação, educação, desenvolvimento pessoal e publicações.

As suas fundadoras são a Cláudia Jorge e a Sofia Henriqueto.



INTRODUÇÃO

“Pausas para Crescer” nasceu, em 2020, pela crescente necessidade de parar, descansar e recarregar energias. Nasceu da importância de reeducarmos a nossa mente para pensar e refletir com pensamentos construtivos, aprendendo a tirar o ruído da mente e a comunicarmos com eficácia.

Depois de um programa “Pausas para Crescer” voltamos ao dia a dia mais tranquilos e descansados, mais atentos, com novas ferramentas para atuar e para ganhar qualidade de vida e descobrimos um propósito.

Aqui, vamos: “Afastarmo-nos das infindas distrações digitais e da hipercomunicação” (do nosso ruído interior e clarificar ideias).

Se há alguma coisa que não queremos é “ser a pessoa mais rica do cemitério” e para tal temos o dever e a motivação de todos os dias, ganharmos uma maior consciência, com consciência e, consequentemente, crescermos e aumentarmos a nossa qualidade de vida.

Primeiro é necessário aprender para depois saber como implementar – fazer escolhas e colocar em prática. Não basta saber *n* receitas de bolos se não formos para a cozinha experimentá-las.

Quando idealizámos o “Pausas para Crescer” a grande dificuldade foi estabelecer limites e um rumo para tudo o que gostaríamos de abordar e acrescentar a cada um.

Desta forma este programa não é único, tem vários temas, várias etapas associadas a várias possíveis necessidades.

Os temas vão surgindo das partilhas com o nosso público e também da nossa jornada pessoal e profissional, sendo esse o motivo pelo qual não existe uma ordem específica. Deixamos assim ao critério de cada pessoa sentir e decidir o seu como, o seu quando e por onde quer começar.

DESTINATÁRIOS

O Programa Pausas para Crescer – Gerir Emoções é destinado a adultos que pretendem:

- aumentar o autoconhecimento;
- melhorar a capacidade de comunicação;
- gerir as suas emoções de forma eficaz e de forma consciente.

RAZÕES PARA FAZER O PROGRAMA GERIR EMOÇÕES



- Saber perguntar

O segredo está em fazer a pergunta certa, na altura certa. Vais saber quais as perguntas que te impulsionam e que palavras usar na comunicação contigo e com o outro.



- Aumentar o teu conhecimento sobre emoções

Com este conhecimento conseguirás identificar o que estás a sentir e que sinais de ação essas emoções de dão.



- Resignificar

Dar novos significados ao que sentes e transformar atitudes, posturas e intervenções.



- Saber usar ferramentas práticas

Conhecimento sobre ferramentas que permitem lidar com estados negativos, nomeadamente, a ansiedade, a insegurança, o medo e a baixa autoestima

COMO VAI ACONTECER?

O Programa decorre de sábado a segunda-feira, em regime de pensão completa, e presencialmente.

Serão 12h em sessões de formação onde são usados métodos expositivos e demonstrativos. É sempre promovida a partilha dos participantes pois dessa forma as aprendizagens são integradas com significado.

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. Partilharemos 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 ferver 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.



“Foi fulcral para o início da transformação, o passar da teoria à ação, o deixar de lado a procrastinação e começar a agir de acordo com o que se apresentava como o melhor para a minha vida”.

Mónica Pinto – Advogada e Mãe

CONTEÚDOS

- A importância das perguntas
 - o que perguntar?
 - como perguntar?
 - como reposicionar o pensamento na direção adequada
 - a incerteza da resposta.
- As palavras que se usam
 - com que palavras comunicas
 - dizer o mesmo usando outros códigos
 - virar o mundo ao contrário
- As quatro formas de lidar com emoções
- 10 emoções de poder
- 10 sinais de Ação

FACILITADORAS

Cláudia Jorge

Fundadora da SPPIC e Mentora

FUNDADORA DA SPPIC, FORMADORA CERTIFICADA, PROFESSORA, COACH CERTIFICADA EM COACHING E PNL, COM ESPECIALIZAÇÃO NA ÁREA DE PROBLEMAS DE COGNIÇÃO E MULTIDEFICIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO NA ÁREA DO COMPORTAMENTO E DA PERSONALIDADE.

Sofia Henriqueto

Fundadora da SPPIC e Coach

FUNDADORA DA SPPIC, FORMADORA CERTIFICADA, PROFESSORA DE FORMAÇÃO INICIAL, MESTRE EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL, COACH COM FORMAÇÃO CERTIFICADA EM COACHING E PNL.

CONTACTOS



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>