SEED
MINDFULNESS

PROGRAMA DE MINDFULNESS & INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

João Pereira Leite
joao@seed-coaching.com
T: (+351) 935 500 900

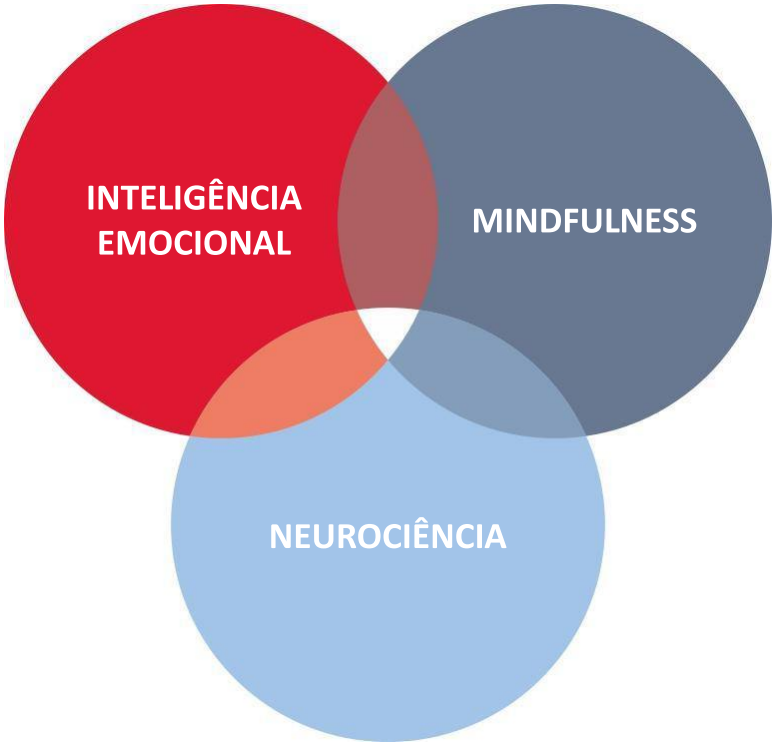
DESCRIÇÃO DO PROGRAMA

- ✓ Preparado pelos melhores professores e investigadores na área de mindfulness, inteligência emocional e neurociência, este programa combina estas 3 áreas de conhecimento;
- ✓ Usa exercícios de treino da mente, testados com evidência científica para expandir o nível de consciência e bem-estar;
- ✓ Desenvolvido pela equipa de recursos humanos da Google e implementado com sucesso na Google em muitas empresas como SAP, Boeing, Medtronic, Blackrock, etc.;
- ✓ Transforma conceitos complexos e apresenta -os de forma prática e acessível;
- ✓ Foi desenhado no sentido de ter uma aplicação prática aos desafios diários de qualquer líder ou trabalhador.

DESCRIÇÃO DO PROGRAMA

Inteligência Emocional

Estudos no ambiente de trabalho provam que a melhoria nas competências emocionais melhora o desempenho, aumenta os níveis de eficiência na liderança e o bem-estar geral.



Mindfulness

Mindfulness é uma competência treinável e o trabalho académico tem vindo a demonstrar com evidência que está na base da expansão de consciência, gestão das emoções e empatia.

Neurociência

A neurociência mostra que a atenção é a energia fundamental da mente. Como existe plasticidade da mente, podemos treinar a nossa atenção para mudar os nossos padrões mentais com novas sinapses que nos ajudam a gerir melhor as nossas emoções e aceitar as nossas experiências.

VISÃO DO PROGRAMA

- ✓ Programa de 8 semanas, com 1 sessão semanal de 1h30.
- ✓ Desenvolve a inteligência emocional e competências comportamentais (soft skills) que permitem ao participante criar novos hábitos mentais, percebendo como funciona a mente e as emoções.
- ✓ Existe um equilíbrio entre conteúdo e exercícios práticos, que são fundamentais para incorporar a informação (incluem prática de meditação, escuta activa, empatia, resiliência, consciência, etc.).
- ✓ Entrega ferramentas concretas de utilização prática, que utilizadas, têm um efeito real positivo na vida de cada um.

SEED

VISÃO DO PROGRAMA

SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4
O poder da Atenção	Bem-estar	A raiz das Emoções	Emoções fortes & Resiliência

SESSÃO 5	SESSÃO 6	SESSÃO 7	SESSÃO 8
Empatia	Intenção & Propósito	Vulnerabilidade	Regresso à Essência

OBJECTIVOS DO PROGRAMA

- ✓ Melhorar o bem-estar geral dos participantes e ajudar os participantes a adquirir/desenvolver soft skills fundamentais;
- ✓ Ajudar os líderes e outros participantes a tomar consciência das suas emoções e a geri-las: Responder vs Reagir;
- ✓ Ao familiarizar e sugerir a adoção de novos hábitos, o programa pretende aumentar a produtividade, melhorar os processos de tomada de decisão e promover uma comunicação mais transparente e fluída;
- ✓ Ao incentivar a autenticidade, o programa cria condições para promover a inovação, geração de ideias e tomada de risco num ambiente mais seguro;
- ✓ O programa ensina ferramentas eficientes de lidar com o stress.

BENEFÍCIOS DO PROGRAMA

Expande a auto-consciência e a auto-regulação

Ao tornar-se mais consciente da sua condição emocional e mental, o líder aumenta a sua capacidade de decisão, de delegar e de alinhar o seu propósito individual com a missão da empresa.

Aumenta o desempenho & colaboração

Expande e estimula as regiões cerebrais associadas ao foco, à memória e às funções executivas. Estimula a empatia, a proximidade nas relações.

Potencia o bem-estar & Resiliência

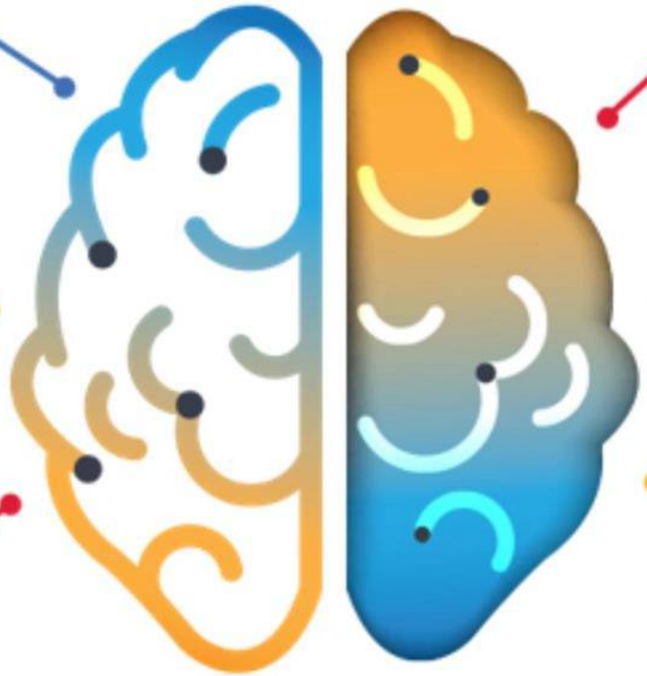
Aumenta a resiliência, ajuda a gerir o stress, potencia satisfação na vida familiar e profissional. Minimiza sintomas de stress e reduz absentismo ao trabalho.

OS NÚMEROS FALAM POR SI

89%
melhorou capacidade de
Redução de stress

91%
expandiu
clareza de mente

79%
aumentou
níveis energéticos



91%
aumentou capacidade de se
manter calmo em situações de stress

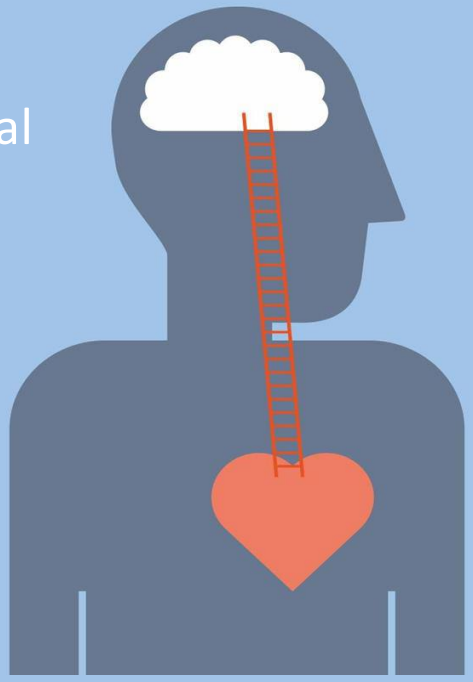
73%
mudou
paradigma de liderança

85%
aumentou capacidade
Ligação aos outros

(Data from Search Inside Yourself Leadership Institute)

OS NÚMEROS FALAM POR SI

90% dos profissionais bem-sucedidos tem uma elevada inteligência emocional
(Emotional Intelligence by Daniel Goleman)



60% do nosso sucesso no desempenho profissional é explicado pela inteligência emocional
(Emotional Intelligence by Daniel Goleman)

.. mas muitos desconhecem que...

a inteligência emocional é treinável!!!

COMENTÁRIOS DOS PARTICIPANTES

My team and I highly appreciated that parenthesis in our busy daily life. Qualitative time to step back, listen to each other and learn how to communicate better with others, realize our own strengths and improve other skills. I look forward to have more.

Charlotte Lecarpentier, Head of Marketing, Clarins

O programa foi muito interessante, o nível de satisfação foi excelente e muitas vezes ficou a sensação de "querer continuar a ouvir mais".

Helena Dias, Head of HR, Manvia

Sem dúvida um programa que tem muito impacto nas pessoas e nas organizações... não só ao nível do desenvolvimento e crescimento pessoal, como também ao nível da construção da consciência de grupo e "do outro", favorecendo assim a unicidade das equipas e da organização como um todo!

Luísa Aguiar, Head of HR, SAS