

YOU IN ACTION

seja você e transforme o mundo



Nosso programa consiste em encontros semanais onde abordamos diferentes conceitos e trabalhamos ferramentas para que você possa construir a vida que quer, se tornar a mulher que deseja ser.

São 8 módulos com o objetivo de expandir a consciência e alcançar a plenitude, com estratégias que te guiam para a felicidade.



MÓDULO 1
Áreas da Vida e Prioridades



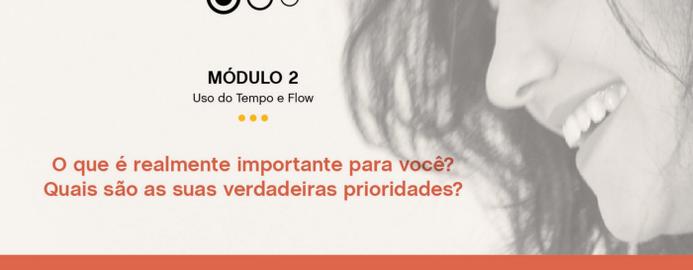
Você sabia que se tiver uma visão mais positiva de você mesma é possível sim viver em abundância em todas as áreas?

O primeiro módulo trata justamente disso, de fazer com que você entre em contato com seus valores e desejos mais profundos, ampliando sua clareza de visão para a própria vida.

Conscientização das 10 áreas primárias que sustentam sua vida e compreensão de como você está lidando com essas áreas em seu dia a dia.

Escolha de 3 áreas para focar a EXPANSÃO e SATISFAÇÃO durante o programa – estabelecimento de MISSÃO, VALORES e METAS.

TEORIA DA ABUNDÂNCIA identificar e expandir a abundância em todas as áreas.



MÓDULO 2
Uso do Tempo e Flow



O que é realmente importante para você? Quais são as suas verdadeiras prioridades?

No segundo módulo, vamos definir essas prioridades. Você precisa e pode ser dona da sua vida, comandar o seu tempo de forma mais clara, ser plena em todos os afazeres.

FLOW construir satisfação e como diferenciar os prazeres das gratificações imediatas

RELAÇÃO COM O USO DO TEMPO Definição de PRIORIDADES Entendimento do que é URGENTE ou IMPORTANTE (e o que não é!) Identificação dos DESPERDIÇADORES DE TEMPO

ORGANIZAÇÃO Foco Disciplina



MÓDULO 3
O poder do Não Positivo



Dizer não, às vezes, pode parecer mais difícil do que realmente é. O maior obstáculo para dizê-lo somos nós mesmas.

É exatamente isso o que fazemos no terceiro módulo: identificamos esses momentos, de quando você diz sim querendo dizer não e, ao fazer isso, acaba negligenciando suas próprias necessidades.

PROATIVIDADE X REATIVIDADE

Como lidar com os obstáculos para o bom uso do tempo

Aprender a DELEGAR e SIMPLIFICAR

Estabelecer LIMITES

Aprender a dizer NÃO

Conhecer o seu SIM – identificar suas necessidades individuais para saber quando e como estabelecer limites.

* Módulo inspirado em estudos da área de conciliação, com técnicas utilizadas em diversos países e pela ONU.



MÓDULO 4
Crenças e Otimismo



Que voz será essa que está te impedindo de brilhar e ser você mesma em todas as suas relações?

No módulo 4, nós te daremos ferramentas para que você possa entender como esse mecanismo do cérebro te guia em suas escolhas.

MODELO MENTAL

PARADIGMAS

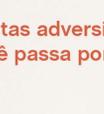
CRENÇAS - como as crenças são formadas - diferença entre crenças produtivas e crenças limitantes - como transformar as crenças limitantes em crenças produtivas

GERENCIAMENTO DE CONFLITOS

PROCESSO NARRATIVO

OTIMISMO E EMOÇÕES POSITIVAS

* Módulo com base na Psicologia Cognitiva e na Psicologia Positiva.



MÓDULO 5
Adversidades e Neurociência



Quantas adversidades você passa por dia?

Quando você tem um problema a sua frente, muitas vezes, não consegue acessar todo o seu potencial. É justamente isso que faremos neste módulo.

Como lidar com as ADVERSIDADES desenvolvendo o Quociente de Adversidade (QA)

NEUROCIÊNCIA e NEUROPLASTICIDADE

COMO LIDAR COM MUDANÇAS

A importância do FOCO, DESEJO, INTENÇÃO e INSIGHT



MÓDULO 6
Autoestima e Inteligência Emocional



Autoestima. Inteligência Emocional.

No módulo 6, compreenderemos o que é a autoestima, seus benefícios e como fortifica-la. Num mundo tão competitivo, ela é crucial para determinar o seu fracasso ou o seu sucesso.

AUTOESTIMA

OS PILARES DA AUTOESTIMA - autenticidade - autoaceitação - autorrespeito - viver com responsabilidade - viver com propósito

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - 5 níveis a compõem: eu me conheço, eu me gerencio, motivação, eu conheço os outros e eu gerencio os outros.



MÓDULO 7
Relacionamentos e Comunicação Interpessoal



Tudo o que falamos até aqui só é possível por meio de nossos relacionamentos.

É essencial, ao longo da vida, que você tenha relacionamentos saudáveis e duradouros. O módulo 7 trata das competências de comunicação interpessoal.

RELACIONAMENTOS

PENSAMENTO GANHA-GANHA

COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL

CONTA BANCÁRIA EMOCIONAL



MÓDULO 8
Evolução da Consciência e Projeto de Vida



Nosso projeto final é também o seu projeto de vida.

Nesse último módulo, vamos ajudá-la a aplicar esta nova visão de si mesma em sua vida a partir de agora.

EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

MINHA RELAÇÃO COM O MUNDO

PROJETO FINAL = PROJETO DE VIDA Ao final do programa você terá a oportunidade de desenvolver o seu Projeto de Vida.

São 2 meses que estaremos juntas construindo esse projeto. Apesar dos encontros serem em grupo, é importante ressaltar que o processo vivenciado é totalmente individual.

Verifique nosso calendário de inscrições e venha com a gente.

seja você e transforme o mundo