

**3, 10, 17 e 24 de Março 2014**

Pequenas dicas para ser mais feliz na concretização dos seus projectos



**Sofia Fernandes**

Sofia Castro Fernandes Coach, Founder and Owner da Grow Consulting Autora do blogue "às nove no meu blogue". Entusiasta de formação, apaixonada-pela-vida por convicção e feliz por preguiça, porque ser infeliz dá muito mais trabalho. Mãe (galinha) do Martim.

**workshop**

# life change - 6ª Edição



Ao longo da vida todos acabamos por passar por fases de insatisfação, alturas em que não nos sentimos como desejamos, e em que o sentimento de frustração face aos resultados que vamos obtendo da vida e do investimento de tempo que colocamos em cada dia deixa de corresponder às nossas expectativas, numa ou mais áreas da nossa vida.

Este Workshop, Life Change, vem dar resposta, de uma forma muito **prática e eficaz, a esta vontade de sair** deste estado de desmotivação e insatisfação e ajudar a **concretizar os objectivos desejados.**

**Unique Stays.**  
LIFE AT EASE

Módulo	Duração
Melhorar o auto-conhecimento, identificando e desenvolvendo os nossos pontos fortes (fazer uma análise swot das nossas forças e fraquezas) Melhorar a definição das nossas prioridades e a gestão eficaz do nosso tempo Definir os nossos objectivos chave e aprender a focar na sua concretização	2 h
Compreender as razões que podem implicar desistência e ser capaz de ultrapassá-las Não arranjar desculpas, não hesitar Compreender e saber gerir os momentos de stress, usar a inteligência emocional como uma arma poderosa na relação com os outros (pessoais e profissionais)	2 h
Aceitar a mudança / Gerir a mudança / Interiorizar o conceito de auto-renovação contínua Estar disposto a fazer o que tem de ser feito para conseguir o que quer Potenciar os 8 hábitos das pessoas eficazes: ser proactivo/ começar com o fim em mente/Dar prioridade ao que é prioritário/Pensar em win-win/Criar sinergias/Afinar as ferramentas pessoais	2 h
Estratégias para conseguir equilíbrio entre vida pessoal e profissional Saber planear, manter o foco, ter disciplina, delegar e dizer não Conhecer os verdadeiros inimigos do sucesso e livrar-se deles Todos temos mais "vacas" (= obstáculos) na nossa vida do que queremos admitir Entrar na rota certa, a da felicidade	2 h

**Formadora:**

Sofia Fernandes

**Destinatários:**

A todos os que procuram uma nova rota, um novo caminho, dar rumo à sua vida e, objectivo final, ser mais feliz.

**Como vamos trabalhar:**

Em quatro módulos repartidos no tempo, usando a metodologia expositiva, com role play e aplicação no dia-a-dia (no intervalo entre módulos). Todas as sessões vamos trabalhar ferramentas que nos vão ajudar a conhecermo-nos melhor e perceber que além de termos todas as respostas dentro de nós, somos nós as únicas pessoas capazes de mudar a nossa vida.

**Sobre a Formadora:**

Formada em Direito, Pós Graduada em Marketing Management e com um Executive MBA em Management, Hospitality and Tourism, foi Consultora Sénior nas áreas de Formação, Con-

sultoria e Gestão de Recursos Humanos. Acumula experiência de Consultoria e Formação na área do comportamento organizacional. Liderou projectos Internacionais de Consultoria e Formação para a Hotelaria em São Paulo, Rio de Janeiro, Londres e Geneva. Foi Business Manager de uma Unidade Cliente Mistério, Manager da Direcção de Customer Care, Consultora Sénior de Marketing e Comunicação, Consultora/ Executive Manager em Head Hunting, Quality Senior Consultant e Business Manager em Hospitality & Tourism. Faz Análise, Desenho e Optimização Organizacional, Gestão de Desempenho, Gestão de Carreiras, Assessment e Executive Coaching.

**Duração:**

8 horas

**Horário e Calendário:**

Dia 3, 10, 17 e 24 de Março 2014 das 19h30 às 21h30.

**Local:**

Lisboa, em Entrecampos no atelier TH2/ Unique Stays® na Avenida Álvaro Pais, 12 D 1600-007 Lisboa, Edifícios EPUL situados em frente Edifícios Gemini

**Pagamento e Inscrições:**

Inscrições: Preenchimento da ficha de inscrição (descarregue no nosso website ou solicite) e pagamento para o NIB 0035.0039.000.3048473.055 com envio de comprovativo por mail: training@th2.com.pt

**Valor:**

120€ - inclui sessões em grupo e 2 sessões individuais de coaching  
10% desconto associado AHP, AERLIS, ADHP, AHRESP  
15% desconto estudantes universitários