



APRESENTAÇÃO
Humor, uma ferramenta da relação.

 **ENTRAJUDA**
APOIO A INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



É MAIS FÁCIL
OBTER O QUE SE DESEJA
COM UM SORRISO
DO QUE
COM A PONTA
DA ESPADA.

WILLIAM SHAKESPEARE

experiençar 

ENQUADRAMENTO

O **bom humor e o riso são padrões mentais positivos**, os quais, podemos considerar como uma poderosa ferramenta relacional, na interação com os outros e consigo próprio.

O humor, enquanto fenómeno complexo e subjetivo, constitui uma **competência individual**, a qual pode ser utilizada em diferentes contextos pessoais e profissionais.

Acreditamos que :

- O sentimento e espírito de Equipa, **beneficiam de relacionamentos positivos, em que o humor está presente;**
- O relação interpessoal estabelecida entre elementos das equipas técnicas e os seus utentes/clientes, beneficia da utilização do humor, já que este promove **uma relação de proximidade, cumplicidade e confiança;**
- A capacidade de “**rir com**” e “**não rir de**”, promove o **compromisso, empatia e ligação entre todos os elementos.**

Neste sentido, desenvolvemos este programa, com a premissa que **não há um humor inteligente, mas sim formas inteligentes de fazer humor**, de acordo com os intervenientes, a situação e o contexto.

Procuramos reforçar, de forma informal, ativa e bem humorada, que **o humor, enquanto competência, “é uma coisa séria”**, que promove estados e ambientes mais saudáveis e positivos, com benefícios ao próprio, e na relação entre equipas técnicas , utentes/clientes.



OBJETIVOS



- Sensibilização para a utilização do humor, enquanto ferramenta e estratégia de comunicação entre equipas técnicas e jogadores .
- Reforçar o Humor, enquanto competência que pode ser desenvolvida,
- Reconhecer a utilização do humor como desbloqueador e facilitador da relação com um impacto positivo nos processos de comunicação, confiança e compromisso individual e coletivo;
- Identificar as capacidades do humor na promoção de uma gestão emocional positiva que promova o sentimento de segurança e bem estar;
- Reforçar as potencialidades do humor nos diferentes contextos da vida pessoal e profissional .

O programa está delineado para ser desenvolvido presencialmente, com uma duração de 7 horas.

Utilizamos uma metodologia experiencial, baseada na “Acção/Reflexão” e “Experiência/Abstração”, com métodos pedagógicos, ativos, dinâmicos e criativos, que permitem potenciar nos participantes uma maior aquisição de conhecimentos.

PROGRAMA





DIZ-ME
E EU ESQUEÇO,
ENSINA-ME
E EU RECORDO,
ENVOLVE-ME
E EU APRENDO.

BENJAMIM FRANKLIN

experiençar 

Quem somos



Luís Anselmo

Vive em Lisboa, cidade em que nasceu há 51 anos. Tem 2 filhos, 1 cão e uma gata. É um desportista, mais de espírito do que de prática, mas desloca-se de bicicleta e faz longas caminhadas.

Consultor e Formador, com formação em Psicologia Social e das Organizações.

Acredita que a sua maior riqueza, são as experiências e conhecimentos que tem tido ao longo da sua vida, Com diferentes especializações, tais como: Psicodrama e Sociodrama, Liderança, Comunicação, Assessment, Teambuilding, Clown, Terapia familiar, Treino de Competências Pessoais e Sociais, entre outros.

Nas áreas organizacionais, desenvolve a atividade desde 1994 tendo colaborado com diferentes empresas de consultoria, até que em 2007, criou em sociedade a XNC_experienciar. Para além das funções de Direção, desempenha a atividade de consultor e formador na área de Recursos Humanos e Soft Skills, onde tem desenvolvido projetos com inúmeras empresas de referência a nível nacional e internacional .

Na vida profissional , tal como na pessoal, acredita que a vida é feita de fases. Fazes, ou não Fazes.