

Search Inside Yourself

Programa de 2 dias

O programa de Liderança e Inteligência Emocional baseado em *Mindfulness*.

Desenvolvido e implementado pela **Google**, o programa SIY ensina práticas de *mindfulness* e competências emocionais que potenciam um maior bem estar e satisfação geral, permitindo um desempenho máximo, uma melhor colaboração e uma liderança mais eficaz.



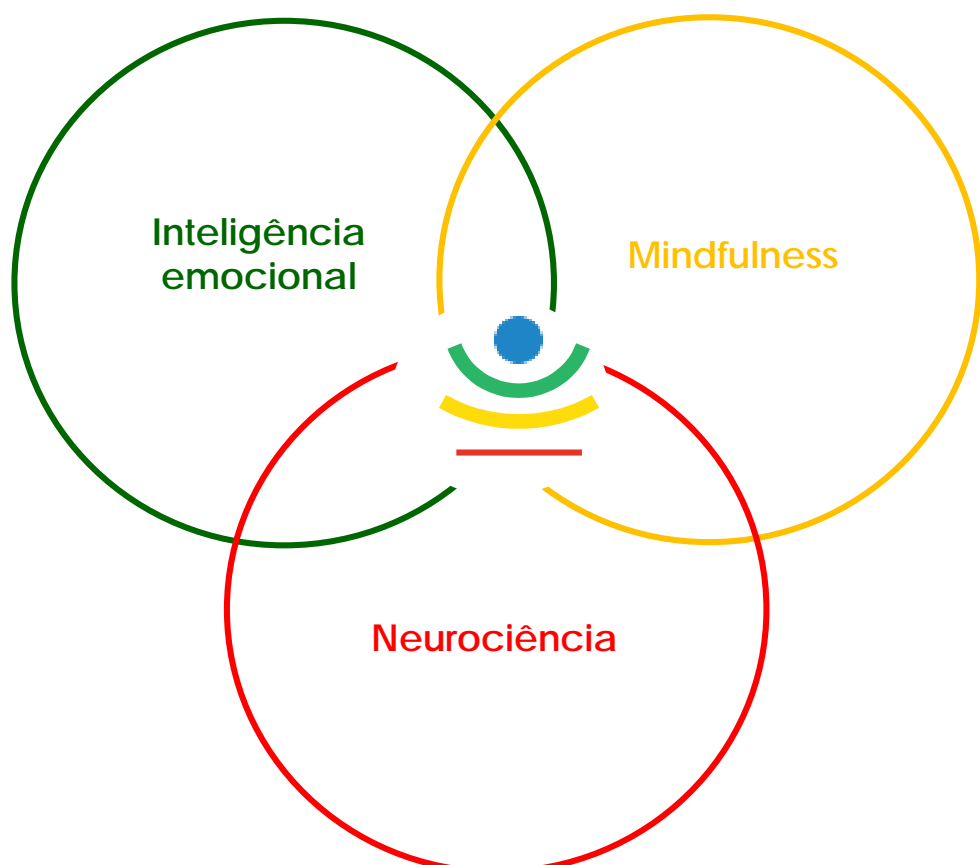
O conteúdo:

O **Search Inside Yourself** usa práticas de treino de atenção para ajudar as pessoas a desenvolver as competências de inteligência emocional necessárias para um melhor e mais sustentável desempenho, uma forte colaboração entre equipas e uma liderança mais eficaz

Inteligência emocional: Estudos no local de trabalho provam que as competências emocionais predizem o desempenho, a eficácia e o bem-estar.

Mindfulness: Pesquisas mostram que a capacidade de atenção no momento presente é uma habilidade fundamental que sustenta o crescimento interior: a autoconsciência, a autogestão e as competências emocionais.

Neurociência: A neurociência mostra que a forma como direcionamos a nossa atenção determina os hábitos mentais que formamos e consequentemente o modo como gerimos as nossas emoções.



O programa interativo de 2 dias contempla:

- Uma abordagem geral sobre a neurociência que sustenta os princípios de atenção plena e da inteligência emocional.
- Um mergulho profundo nas capacidades de inteligência emocional: autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e liderança.
- Exercícios práticos para melhorar a concentração e desenvolver a autoconsciência e empatia, a base para a autogestão e para uma liderança mais eficaz.
- Aplicações específicas no local de trabalho, para ajudar os participantes a alcançar maior *focus*, equilíbrio emocional, empatia e motivação.
- Uma experiência altamente interativa, com 1/3 de apresentação e 2/3 exercícios práticos.
- Um desafio de 28 dias após o programa de 2 dias. Recursos diários e exercícios são fornecidos para ajudar as pessoas a construir novos hábitos após a formação.

Os participantes descrevem melhorias significativas a longo prazo, principalmente:

- Maior autoconsciência e autorregulação, as duas primeiras competências centrais de inteligência emocional.
- Capacidade para exercer uma comunicação mais consciente das diferentes emoções e perspectivas, com maior preparação para a gestão de conversas difíceis.
- Maior concentração e melhor gestão de stress.

Os professores

Os professores certificados do SIY passam por um intenso programa de formação em Neurociência e Inteligência Emocional e partilham o compromisso individual de praticarem aquilo que ensinam. A sua experiência em áreas de gestão e liderança tornam a implementação do programa mais prática e eficaz.

Como funciona o programa:

O programa SIY começa com uma sessão presencial de dois dias altamente interativa. Continua com um período de integração prática de 4 semanas entregue on-line e é concluído com um *webinar*.



Formação em sala

(2 dias)

Workshop experiencial e interativo, focado em práticas de mindfulness, inteligência emocional e neurociência.



Prática Virtual

(4 semanas)

Exercícios diários e diversos recursos enviados diariamente através da plataforma my.siyli.org, para ajudar a construir novos hábitos.



Webinar

(1 hora)

Encontro virtual entre professores e participantes para rever e definir um plano para continuação das práticas.

Programa Search Inside Yourself - Agenda

Dia 1:

Prática: Treino da atenção

Como desenvolver a Inteligência emocional?

Mindfulness: do piloto automático à consciência

Prática: Atenção plena

Prática: Rastreo corporal

Auto-consciência: conhecer o nosso estado Interno

Auto-Gestão: Do impulso à intenção

Prática: Escuta ativa

Prática: Reformular e responder aos desafios do momento

Prática: Auto-compassão

Dia 2:

Motivação: Alinhar os valores com o trabalho

Exercício: alinhamento dos valores

Prática: Visualização dos objetivos

Prática: Resiliência, recuperar das contrariedades

Empatia: Entender os sentimentos e experiências dos outros

Exercício: "tal como eu"

Prática: Caminhada mindful

Exercício: Escuta empática

Exercício: Conversas difíceis

Liderança: Liderar com compaixão

Prática: Compaixão

Exercício: Compromisso de liderança

SEARCH INSIDE YOURSELF

4 e 5 de Maio

das 9:00 às 18:00

LOCAL: Lisbon Marriott Hotel