

# Search Inside Yourself

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.



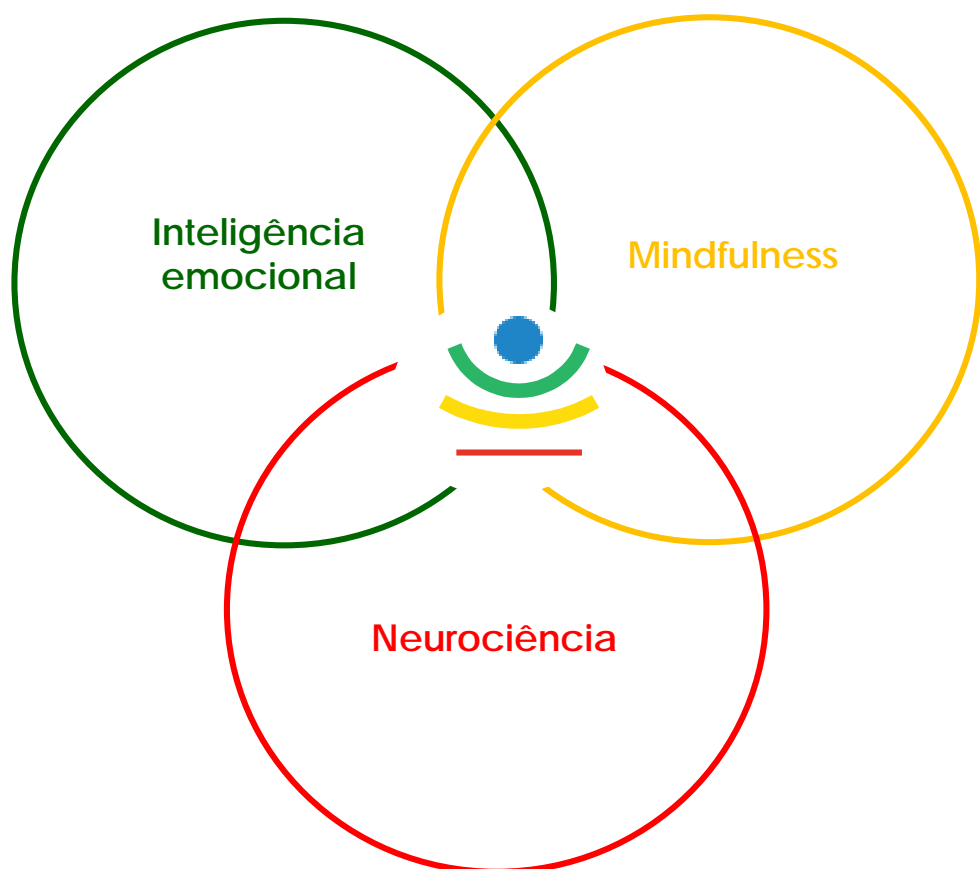
## O conteúdo:

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 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. 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 online em directo

(15 horas – 5 sessões de 3 horas)

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](http://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

*Prática:* Treino da atenção

**Motivação:** Alinhar os valores com o trabalho

Como desenvolver a Inteligência emocional?

*Exercício:* alinhamento dos valores

**Mindfulness:** do piloto automático à consciência

*Prática:* Visualização dos objetivos

*Prática:* Atenção plena

*Prática:* Resiliência, recuperar das contrariedades

*Prática:* Rastreio corporal

**Auto-consciência:** conhecer o nosso estado Interno

**Empatia:** Entender os sentimentos e experiências dos outros

**Auto-Gestão:** Do impulso à intenção

*Exercício:* "tal como eu"

*Prática:* Escuta ativa

*Prática:* Caminhada mindful

*Prática:* Reformular e responder aos desafios do momento

*Exercício:* Escuta empática

*Prática:* Auto-compaixão

*Exercício:* Conversas difíceis

**Liderança:** Liderar com compaixão

*Prática:* Compaixão

*Exercício:* Compromisso de liderança

## SEARCH INSIDE YOURSELF NA ENTRAJUDA

### Datas:

7, 8, 9, 10, 11 de Setembro de 2020

das 9h30 às 12h30 (online, via Zoom)