

A woman with dark hair and glasses is smiling and looking upwards and to the right. She is wearing a dark blazer over a light blue shirt and a pearl necklace. The background is dark and out of focus.

DeRose
Method

Life Consulting

Programa
de autoconhecimento
e propósito.



A quem se destina

Para quem está aberto a se aprofundar no autoconhecimento e a transformar hábitos pré-estabelecidos redirecionando a vida e a carreira para uma esfera de maior realização pessoal.

Escolher e construir a própria realidade, influenciar o entorno e deixar um legado.

São conquistas urgentes para este curto e valioso período de vida que nos cabe. Levar uma vida distante daquilo que efetivamente nos completa, traz como consequência, uma constante somatização de frustrações, dispersões e desperdício de tempo, esforços e talentos.

É PRECISO TORNAR OS NOSSOS DIAS VIBRANTES, CHEIOS DE ENTUSIASMO E PLENOS DE INTENÇÃO.

Quando conhecemos o nosso propósito e vivemos de forma coerente com ele, vivenciamos uma felicidade autêntica e podemos oferecer uma contribuição única a quem está mais próximo, à sociedade e à humanidade.

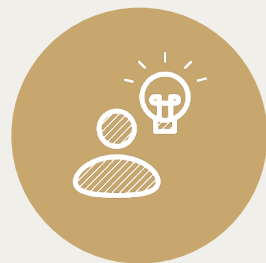
“

Se você não sabe aonde
quer chegar, qualquer
caminho serve.”

LEWIS CARROLL
1865

Resultados alcançados:

Compreender como as emoções funcionam trará maior clareza; ter ferramentas para transformar essas emoções e ainda maior consciência no dia a dia, tornará a vida mais leve, proporcionando melhores tomadas de decisão, sentindo mais energia e vitalidade.



empreender
uma jornada de
autoconhecimento



destacar e
consolidar as
fortalezas do
indivíduo



descobrir ou
resgatar o seu
propósito de vida



alinhar atividades,
projetos e rotina a
esse propósito



aprender e utilizar
ferramentas que
desenvolvam
habilidades para
alcançar
as próprias metas
(treino de soft skills)

Programa

- 1. Roteiro de clareza mental**
 - Como tomamos decisões
 - Trace o roteiro para clareza mental de longo prazo
- 2. Reformule suas escolhas**
 - Faça escolhas melhores que irão aprimorar seus relacionamentos, emoções e por fim, sua felicidade
 - Conscientize-se sobre quais comportamentos/ações irão gerar os sentimentos e emoções que você mais valoriza.
- 3. Descobrindo seus super poderes**
 - Conheça seus pontos fortes
 - Descubra seus pontos cegos positivos: os “super poderes” que você não sabe que tem
- 4. Objetivo maior**
 - Análise de pesquisa e definição de superpoderes
 - Identifique seu maior objetivo na vida
- 5. Manifesto**
 - Viva uma vida intencional
 - Como ter orientação certa para as tomadas de decisão.
- 6. Plano de ação**
 - Defina seus objetivos em ações tangíveis.
 - Discernir o que é importante e o que não é.
- 7. Reequilíbrio dos pilares da vida**
 - Tenha clareza do que ficou de fora e é importante vivenciar no dia a dia
 - Como ter performance na vida pessoal e profissional
- 8. Questão de poder**
 - Faça as perguntas certas para se manter alinhado com seus valores
 - Liberte-se da procrastinação e transforme essas perguntas em combustível para ação
- 9. Vilões**
 - Descubra comportamentos que o impedem de alcançar seus objetivos
 - Crie ferramentas para utilizar os comportamentos indesejáveis a seu favor
- 10. Manual da vida**
 - Crie uma mudança de comportamento sustentável
 - Mapeie e complete seu roteiro de vida intencional

Dinâmica do aprendizado

Nossa metodologia de aprendizado acredita que a forma mais efetiva para gerar transformação é promovendo reflexões, combinando entendimentos teóricos (compreensão) e ações práticas (construção do hábito, através de desafios).

O programa está dividido em 10 tópicos de aprendizado e em cada workshop abordaremos o entendimento teórico amparado pela neurociência e também faremos aplicações práticas para identificar e acionar aquele determinado tema com o aluno.

Sairemos de cada workshop com desafios mãos na massa, advindos das reflexões para serem aplicadas antes do próximo encontro.

Você sairá de cada workshop com um desafio "mão na massa" para aplicar antes do nosso próximo encontro.

Buscaremos cobrir um tópico a cada workshop, mas temos flexibilidade para adequar a dinâmica de aprendizado de cada aluno.



“*Utilizo meus 30 anos de experiência na área de autoconhecimento, obtidos através da prática do DeRose Method. Isto me fez perceber e explorar não só a parte física, mas também compreender os hábitos diários e entender o quanto eles afetam o emocional e o mental. Desta forma, inspiro e oriento as pessoas em suas decisões, sejam elas pessoais ou profissionais, para que encontrem equilíbrio entre todas as suas atividades diária”.*

Heloiza Gabriolli **CEO, Consultora e Professora**

Com formação e experiência de mais de 30 anos em aprimoramento humano, busca inspirar pessoas a encontrarem equilíbrio e harmonia entre vida pessoal e profissional para que sejam mais felizes e mais realizadoras.

Tem formação acadêmica em letras e pedagogia e pós-graduação em empreendedorismo.

Formada também pelo derose method, ampliou os seus conhecimentos através de aperfeiçoamentos nos programas derose life consulting e mindfulness design, onde atua como consultora.

DeRose
Method

Life Consulting

Programa
de autoconhecimento
e propósito.

DURAÇÃO:

DE 4-6 MESES
COM ENCONTROS SEMANAIS
(A SEREM COMBINADOS)

Sessões de 1h30 minutos

Agenda uma entrevista gratuita

 11 97698-2156

 plazasul.sp@derosemethod.org