

Empoderamento Emocional

ISEG.Ulisboa

Marco de Abreu

marco@marcodeabreu
+351 932 507 571
marcodeabreu.substack.com

**Suportado por
Possibility Management**

6 sessões

- > 16.set.2024
- > 23.set.2024
- > 30.set.2024
- > 07.out.2024
- > 14.out.2024
- > **21.out.2024**

Propósito do programa

Programa de empoderamento emocional, presencial, de 6 semanas, 1,5h/semana, para cerca de 13 participantes universitários a realizar no primeiro semestre do ano lectivo de 2025/2026,

Que se irá realizar num espaço seguro, de clareza e distinção, onde os participantes vão poder experimentar e praticar distinções, em equipa, relacionadas com a inteligência emocional e reflectir sobre o impacto nas suas relações e acção quotidiana,

Por forma a reforçar capacidades de liderança, criatividade, propósito de vida e autoridade pessoal dos participantes que vão co-criar as sociedades futuras.

MAPA DA BARRA DE DORMÊNCIA (numb bar)

- A todo o momento estamos a sentir os 4 sentimentos ao mesmo tempo
- Estamos desenhados para sentir conscientemente cada sentimento de 0% a 100% de intensidade ⇒ sentimentos de baixa intensidade < 10%
- Uma barra de dormência alta destina-se a não sentir ⇒ evitar a dor (4 tipos de dor: **Raiva, Medo Tristeza, Alegria**)
 - Uma barra de dormência a 80% significa que só se torna consciente os sentimento quando passam os 80%
 - Podes baixar a tua barra de dormência
- Com uma barra de dormência alta a vida é 'normal e previsível'. Podes ficar inconsciente dos sentimentos e consequências. Baixar a barra de dormência cria outras possibilidades.

BARRA DE DORMÊNCIA

- **Como manter a barra de dormência alta ?**
 - **TV, Internet, redes sociais**
 - **Comer demasiado, excesso de exercício físico, excesso de trabalho, ...**
 - **Doces, chocolates, bolos, ...**
 - **Fumar, álcool, drogas, pornografia, ...**
 - **Consumismo: comprar em demasia, comprar o que não preciso**
 - **Barulho de fundo (TV, Música, ...)**
 - **Dizer mal dos outros quando não estão presentes**
 - **Arrajar intrigas**
 - **...**

MAPA DAS 2 FASES do TRABALHO DE SENTIR

Só é possível passar a fase 2 depois de completar a fase 1

- **FASE 1: Aprender a Sentir**

- Iniciar e parar conscientemente
- Sentir de 0% a 100%
- Aprender a navegar internamente
- Não misturar sentimentos
- Distinguir sentimentos de emoções
- Completar sentimentos

- **FASE 2: Usar os sentimentos conscientemente**

- Criar alto drama (high drama)
- Definir limites
- Criar
- Comunicar
- Liderar
- Pedir o que precisas
- ...

Referências

Websites

Possibility Management: <https://possibilitymanagement.org/>

5 corpos: <https://5bodies.mystrikingly.com/>

4 sentimentos: <https://4feelings.mystrikingly.com/>

Estado líquido: <https://liquidstate.mystrikingly.com/>

Sentimentos misturados: <https://unmixemotions.mystrikingly.com/>

Baixo Drama: <https://lowdrama.mystrikingly.com/>

Barra de dormência: <https://numbnessbar.mystrikingly.com/>

Livros

[Emotional Empowerment, 2022, Patrizia Patz](#)

[Four Feelings And What To Do With Them, 2024, Valerie Lankford](#)

[Conscious Feelings, 2022, Clinton Callahan](#)

fim.

Marco de Abreu

www.marcodeabreu.com

+351 932 507 571 (@signal)

marco@marcodeabreu.com

<https://marcodeabreu.substack.com/>