

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 DO BAIXO DRAMA (low drama)

- Baixo Drama é toda a acção desenhada para não assumir responsabilidade
- **Vítima** ⇒ Emoção inconsciente: Tristeza
 - “Eu não estou ok.”
 - **Vítima Responsável**
- **Perseguidor** ⇒ Emoção inconsciente: Raiva
 - “Eu estou ok. Tu não estas ok. Vou acabar contigo!”
- **Salvador** ⇒ Emoção inconsciente: Raiva
 - “Eu não estou ok. Tu não estás ok. Vou fazer por ti.”
- **Gremlin** ⇒ Emoção inconsciente: Alegria
 - “Eu divirto-me a jogar este jogo.”

BENEFÍCIOS DA VÍTIMA

- Qual o papel que tem mais poder no triângulo do baixo drama ?
 - **Vítima**, porque pode terminar o baixo drama. Sem vítima não há perseguidor ou salvador. Ambos precisam de uma vítima.
- Quais os benefícios para ser vítima ?
 - Evitar responsabilidade
 - Evitar tomar decisões
 - Evitar tomar acção
 - Confortável, papel passivo
 - Ter atenção e pena
 - Coitado de mim - ser uma pessoa moralmente melhor
 - Vingar-me
 - ...

DETECTOR DE BAIXO DRAMA

- **Como sei que estou num Baixo Drama ?**
 - **Queixar-se**
 - **Culpar**
 - **Argumentar**
 - **Julgar**
 - **Justificar**
 - **Dar desculpas**
 - **Estar certo**
 - **Fazer os outros errados**
 - **Criar expectativas**
 - **Criar Ressentimentos**
 - **“Eu é que sei”**
 - **...**