

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

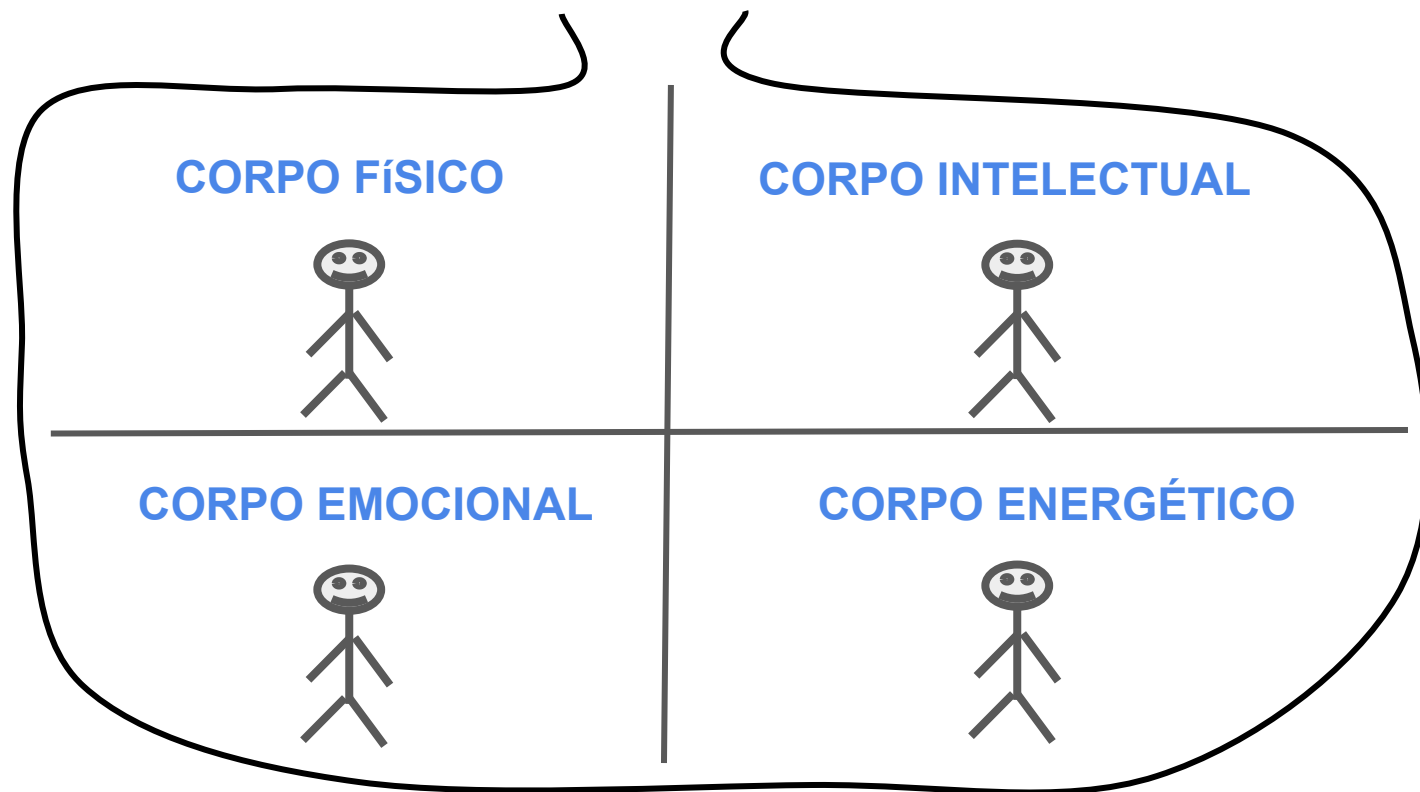
Propósito do programa

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 DOS 5 CORPOS



Cada corpo tem:

- Órgãos
- Alimentos
- Dores
- Êxtase
- Linguagem
- Sinais

CORPO ARQUETÍPICO

MAPA DO CORPO FÍSICO

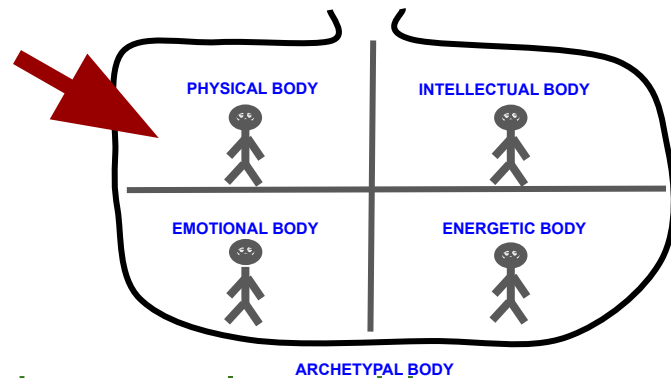
Orgãos: ossos, músculos, coração, cérebro, esqueleto, Pele. Tem sensações

Alimentos: água, proteínas, vitaminas, minerais, ar, sol, comida, movimento, contacto físico

Dores: enxaqueca, febre, inflamação, sede, fome, dores de...

Êxtase: Bebida vegetal de arroz amendoa com matcha, chocolate, gelado, massagem, banho quente com ervas, insenso

Linguagem e Sinais: Frio, calor, Fadiga, ... // Alongamentos, esticar os dedos, ...



MAPA DO CORPO INTELECTUAL

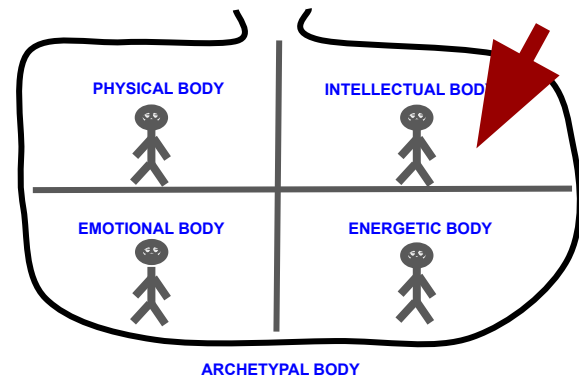
Orgãos: Mente. Pensamentos, ideias, funções, comparações, cálculos

Alimentos: Ideias, livros filmes conversas, conhecimento, informação, musica, museu, arte

Dores: Amnesia, sonolento, insônia, falta de concentração, confusão, dúvida, esqueciemnto, falta de memória, perder as chaves do carro ou não saber onde o carro esta

Êxtase: Encontrar o carro num parque de estacionamento, soluções, resolver um problema, clareza mental, silêncio , inspiração, entusiasmo

Linguagem e Sinais: Penso, opinião, julgamento, confuso, acho que, ... // olhar para cima, posição do pensador, coçar o queixo, ...



MAPA DO CORPO EMOCIONAL

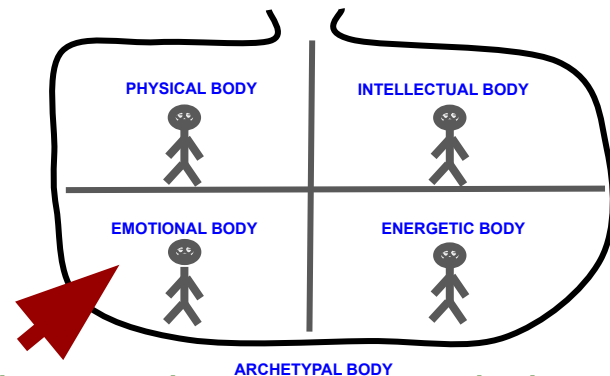
Orgãos: Sentimentos, raiva, tristeza, alegria, medo, coração que sente

Alimentos: Amizade, amor, família, partilhar e expressar sentimentos, comunicar o que estamos a sentir, apreciar e ser apreciado

Dores: Não entender, despertar sentimentos que não são acolhidos, ser rejeitado, misturar sentimentos, confusão emocional, depressão, ciumes, isolamento, histeria, nostalgia, parece que não consigo falar, reprimir sentimentos, não ser ok partilhar sentimentos

Êxtase: Receptividade, ser ok expressar sentimentos de 0% a 100% de intensidade, ter feedback, a alegria do sorriso interior, coração quente, segurar espaço para os sentimentos, alívio de expressar sentimentos

Linguagem e Sinais: Zangado, com ódio, deprimido, ... // abanar aspernas, roer as unhas, esfregar as mãos, ...



MAPA DO CORPO ENERGÉTICO

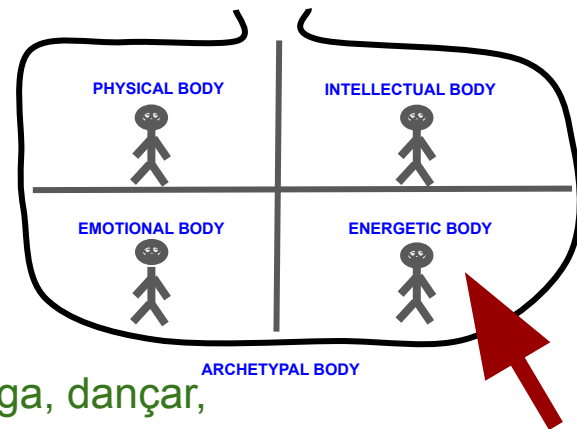
Ogãos: Presença, Visão, Energia, Intenção, Atenção, Foco

Alimentos: Silencio, meditação, musica, oração, natureza, mergulho na praia, tomar banho, comunhão, Ser Com, Ser com Crianças, artes marciais, calor, frio, locais sagrados, limpezas, yoga, dançar,

Dores: Falta de vontade, energia, desalinhamento entre o que queremos e o que sentimos, não me estou a cumprir, não estou alinhado com o meu destino, medo existencial, desconexão, despensão, estagnação, acumulação, compressão, fora de mim

Êxtase: Comunhão com a natureza, silencio, calma tranquilidade, sensação de paz, alinhamento interno e externo, contemplação, aceitação, rituais de iniciação, morte, nascimento, relacionamentos, deixar ir, algo maior do que eu, serviço, conexão com os ritmos do universo

Linguagem e Sinais: a voar, pesado, expandir, contrair, ... // abrir ou levantar os braços, fechar-se, apertar-se, , ...



MAPA DO CORPO ARQUETIPICO

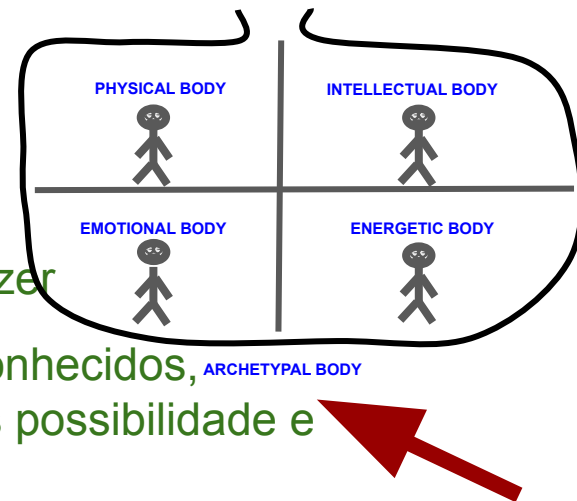
Orgãos: Propósito de vida, princípios, valores que guiam a acção, espaços de transformação, fazer o que é suposto fazer

Alimentos: Integridade, trazer clareza, ir para espaços desconhecidos, expôr-nos a coisas que nos colocam em contacto com novas possibilidades e qualidades, comprometer-se com algo maior do que eu

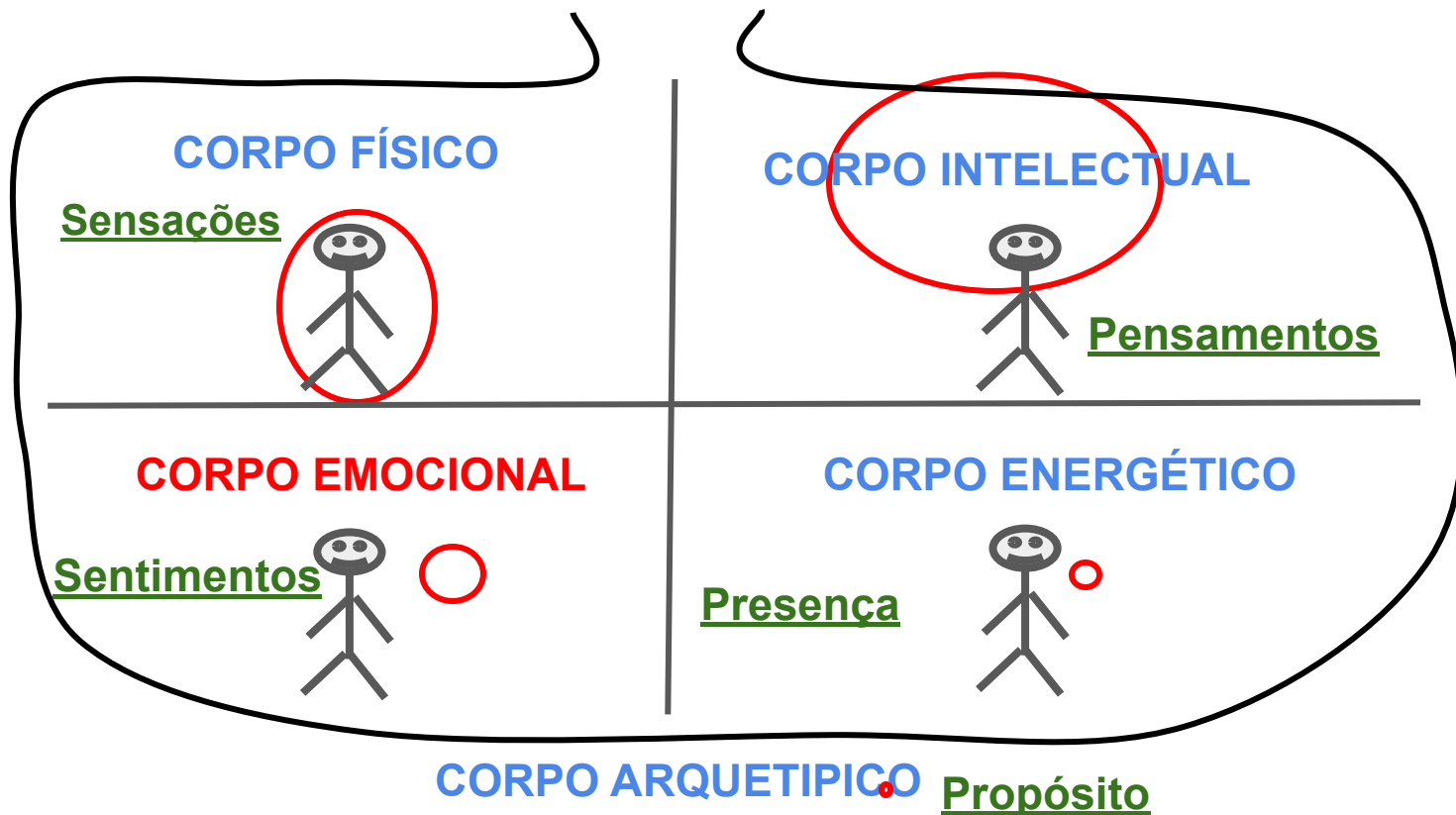
Dores: Quando não sei quais são os meus talentos, desconectado dos papéis que estou a viver, desistir de viver, vida sem sentido/ propósito

Êxtase: Estar rodeado por (e encontrar) pessoas que estão no mesmo caminho, missão no mundo, encontrar algo que faz todos os corpos vibrarem, encontrar o propósito maior, seguir o destino

Linguagem e Sinais: realizado, inteiro, sem propósito, , ... // radiância/ luz, vitalidade, serenidade, ...

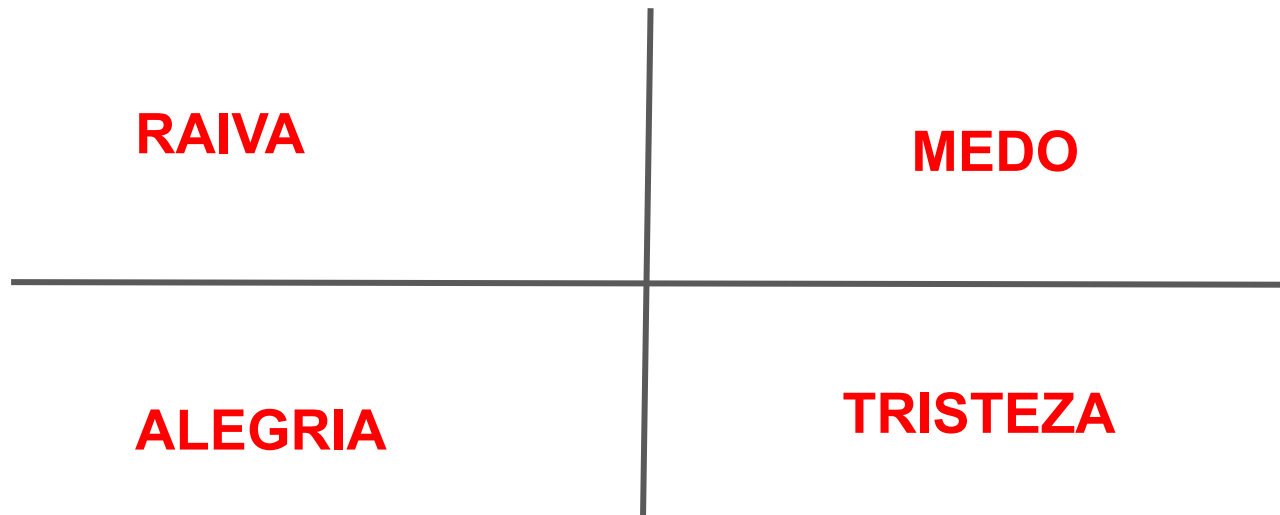


MAPA DOS 5 CORPOS



MAPA DOS 4 SENTIMENTOS

O teu Corpo Emocional não é um erro de desenho!



Eu sinto (Raiva, Medo, Tristeza, Alegria) porque ...