

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

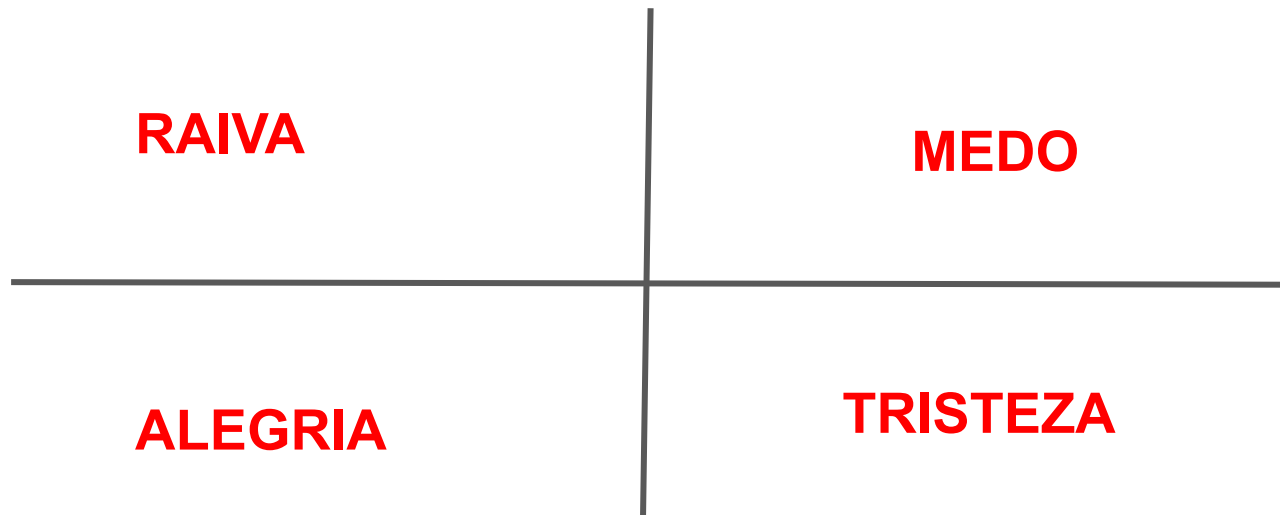
Programa de empoderamento emocional, presencial, de 6 semanas, 1,5h/semana, para cerca de 13 participantes universitários a realizar no primeiro semestre do ano lectivo de 2025/2026,

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 4 SENTIMENTOS

O teu Corpo Emocional não é um erro de desenho!



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

VELHO MAPA DOS 4 SENTIMENTOS

ASSUMPÇÃO: NÃO É OK SENTIR.

RAIVA

- / má

Descontrolada, agressiva, falta de disciplina, imaturo, não civilizado, não é lógico, não é profissional, perigoso, pode magoar, ...

TRISTEZA

- / má

Fraco, homens não choram, não é permitido, destroi o ambiente, mantém só para ti, introvertido, não atinge objectivos, só em funerais,...

ALEGRIA

+ / boa → - / má

Naive, tonto, criança/ infantil, não é sério, não lê as notícias, não trabalha o suficiente, toma drogas, não se enquadra, não é profissional, perde o controlo, ...,

MEDO

- / mau

Bloqueia, paraliza, não toma decisões, não é claro, cobarde, não consegue ouvir, mau conselheiro, irracional, causa pânico, não confiável, ...

NOVO MAPA DOS 4 SENTIMENTOS

Sentimentos são neutros. São energia e informação.

RAIVA

Colocar limites, SIM, NÃO, Para!,
Criar clareza. Tomar decisões,
Iniciar Acção, Avança, Tomar uma
posição, limpar o antigo, centrar,...

TRISTEZA

Estabelecer contacto, conexão
coração-coração, suavidade, gentil,
vulnerável, deixar ir, curar,
compaixão, aceitar, sentir amor, ...

ALEGRIA

Entusiasmo, motivar, celebrar, seguir
a visão, atravessar barreiras,
inspirar, juntar pessoas, quebrar
regras, liderar, ...,

MEDO

Proteger, planejar, estar desperto,
presente, entrar em território novo,
se inovador, criativo, desenvolver
coragem, manter-se no 'nada', fazer
perguntas perigosas...