

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 ESTADO LÍQUIDO

- Estória da borboleta
- Passar de um estado/ forma (A) para outra (B):
 $A \Rightarrow B = A \rightarrow \text{estado líquido} \rightarrow B$
se não há estado líquido não há transformação
- Todos os corpos tem um estado líquido (ver as dores).
- Como sei que estou num estado líquido ?
 - Resistência, reactividade, sonolência, perda de energia, overwhelmed, confusão, apatia, isolamento, medo, insegurança, frio, desconfortável
 - Excitação, Entusiasmo, Euforia, calor ,indefinido, vontade de brincar, ...

MAPA DOS SENTIMENTOS VS. EMOÇÕES

Sentimentos

LIDAR com as coisas

Raiva, Medo, Tristeza, Alegria

Do Agora

Energia e Informação que fica até 3 minutos

Para fazer ago - surge, tem
informação, fazemos algo com e
desaparece

Não tem histórias

Emoções

CURAR as coisas

Raiva, Medo, Tristeza, Alegria

Do Passado ou Futuro

Energia e Informação que fica 3 horas, 3 dias, 3 semanas, 3 meses, 3 gerações,...

Sentimentos incompletos

Sentimentos misturados

Para fazer processos de cura emocional -
Histórias criadas sobre sentimentos