

# WELLBEING & ENERGY MASTERY

## WORKSHOP

FAZ UM CHECK UP À TUA ENERGIA PESSOAL E AOS TEUS NÍVEIS DE BEM-ESTAR  
IDENTIFICA O QUE ESTÁ A IMPEDIR DE CUIDARES MAIS DE TI  
DEFINE UM PLANO PARA VIVERES NO POTENCIAL MÁXIMO DA TUA ENERGIA!

### PARA QUÊ?

- Tomar consciência de que tudo é energia e que somos responsáveis pela gestão da nossa energia pessoal;
- Compreender como o nosso corpo físico, os nossos pensamentos, emoções e eventos afetam a nossa energia;
- Identificar crenças, pensamentos, padrões e emoções com influência no nosso auto-cuidado, saúde e bem-estar;
- Definir os limites saudáveis que preservam o nível energético desejado, nos empoderam e quais as ações a tomar;
- Reconhecer a importância de cuidarmos de nós e de nos apresentarmos na nossa melhor versão para os outros e para o mundo.

TU ÉS A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA TUA VIDA,  
CUIDA DA TUA ENERGIA!

### QUAIS OS CONTEÚDOS?

- O que a ciência diz sobre a energia
- Expansão vs contração de energia
- Concentração vs dispersão energia
- A importância de gerir a energia pessoal
- Os efeitos do stress a nível físico, mental e emocional
- Factores que influenciam a energia do corpo físico
- O poder da coerência entre mente e coração
- Crenças limitadoras e potenciadoras do auto-cuidado
- A mente consciente como aliada
- Limites saudáveis empoderadores
- Intenções, decisões e ações que geram transformação

### PARA QUEM?

- Para todas as pessoas que sentem um grande desconforto com o nível stress em que estão a viver;
- Para todas as pessoas que acreditam que é possível viver com mais energia, melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar, mesmo com os enormes desafios pessoais e profissionais que têm;
- Líderes que reconhecem que é na gestão da energia pessoal, na saúde e bem-estar das suas pessoas que está génese de uma maior colaboração, criatividade e performance de equipa.

### QUAL A DINÂMICA?

- Exercícios de reflexão para tomadas de consciência;
- Momentos de partilha para alargar perspetivas;
- Práticas de meditação guiada para olhar para dentro;
- Experiências de ativação corporal para por a energia a fluir.

### QUAL A DURAÇÃO?

- 1/2 dia (4h - mínimo) a 2 dias (16h - máximo)
- Workshop flexível consoante os objetivos a atingir que podem variar entre a sensibilização para o auto-cuidado e bem-estar até uma experiência mais imersiva e transformadora.

**Nota:** workshop possível de ajustar a um formato Talk com a duração de 60 a 90m, com maior foco na sensibilização.

### COM QUEM?



MARIA INÊS MENDES

*Acredito profundamente que quando gerimos bem a nossa energia e nos colocamos no topo das nossas prioridades, o nosso infinito potencial encontra terreno fértil para se expandir e expressar!*

*Durante anos vivi em esforço e sempre a desafiar os limites da minha saúde e bem-estar. Se me sentia bem comigo? Não, de todo! Se vivia em paz com as pessoas que estavam à minha volta? Não, de todo! Havia uma parte de mim que sabia que era possível viver de outra forma e a minha curiosidade e interesse pelo desenvolvimento humano, psicologia, medicinas alternativas, coaching, mentoring, terapias holísticas, yoga, meditação, ferramentas de auto-conhecimento e rituais de auto-cuidado trouxeram-me até aqui para partilhar tudo o que sei e aplico diariamente na minha vida!*