

WISE
EXPERT TIPS, QUICK WINS.

LYD

Desenvolveres o teu potencial é uma escolha!

Vive com mais sabedoria!

WISE é um programa da LYD para quem busca:

- **Desenvolver** o seu potencial
- Viver a vida de forma mais **leve**
- Ser mais **eficaz**
- Aprender de forma **rápida, focada e muito prática**



WISE - expert tips, quick wins

Domina os fatores determinantes na tua **relação contigo, com os outros e com as equipas!**

1

TU CONTIGO

Conhece-te melhor e aprende a gerir melhor as tuas emoções

4 módulos

2

TU COM O(S) OUTRO(S)

Ganha competências para influenciares positivamente a tua relação com os outros

4 módulos

3

TU COM A EQUIPA

Aplica ferramentas muito práticas de dinamização de equipas

3 módulos

WISE - expert tips, quick wins

Podes fazer o programa todo ou apenas **os módulos que te tragam mais benefícios!**

Para detalhes sobre os módulos vê o Anexo 1 - Slides 11 a 13

1

TU CONTIGO

- 1.1 Domina os teus dois EUs
- 1.2 Ganha agilidade emocional
- 1.3 Transforma a tua mentalidade
- 1.4 Maximiza a tua energia

Janeiro - Março

2

TU COM O(S) OUTRO(S)

- 2.1 Escuta para co-criar
- 2.2 Estabelece pontes
- 2.3 Promove conversas difíceis
- 2.4 Tira partido dos conflitos

Março - Junho

3

TU COM A EQUIPA

- 3.1 Dinamiza a equipa com ferramentas práticas
- 3.2 Potencia as interações na equipa
- 3.3 Impulsiona a mudança

Outubro - Novembro

Como funciona

Transforma a tua realidade **sem esforço e sem perturbares os teus horários!**

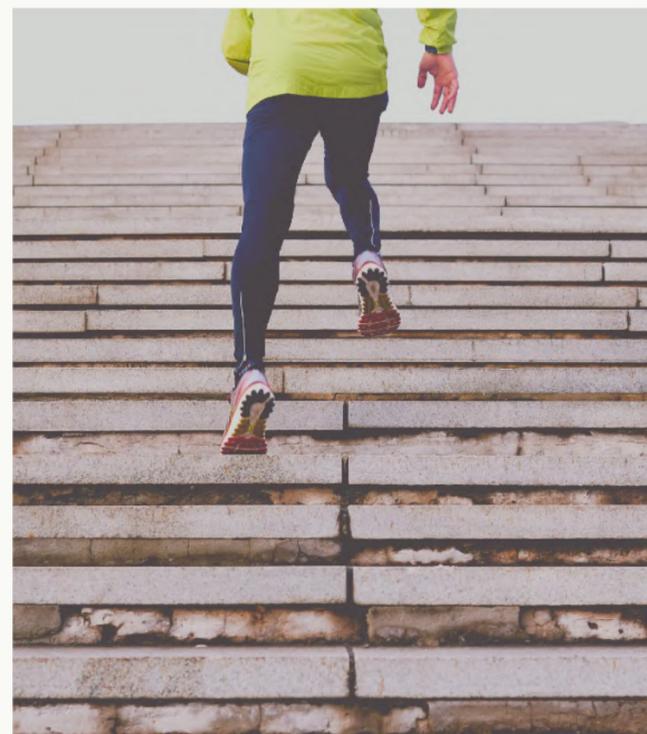
EM CADA MÓDULO



Aprende

Webinar de 1 hora:

- conteúdos e dicas práticas
- quick wins para aplicar imediatamente



Experimenta

Durante uma semana põe em pratica o que aprendeste



Partilha

1 hora online:

- partilha a tua aprendizagem
- aprende com a experiência dos outros
- tirar dúvidas



Interage

Faz parte da comunidade WISE

CALENDÁRIO

Os módulos decorrem durante 2 semanas.

Os webinars e as sessões de partilha ocorrem entre as **18h e as 19h.**

Um Webinar e uma sessão de partilha por módulo

- 15 e 22 de janeiro - Domina os teus dois EUs
- 29 de janeiro e 5 de fevereiro - Ganha agilidade emocional
- 12 e 19 de fevereiro - Transforma a tua mentalidade
- 26 de fevereiro e 5 de março - Maximiza a tua energia

2025
Janeiro - Março

- 12 e 19 de março - Escuta para co-criar
- 26 de março e 2 de abril - Estabelece pontes
- 9 e 16 de abril - Promove conversas difíceis
- 4 e 11 de Junho - Tira partido dos conflitos

2025
Março - Junho

- 1 e 8 de Outubro - Usa ferramentas práticas de Gestão de Equipas
- 15 e 22 de Outubro - Potencia as interações entre membros da equipa
- 29 de outubro e 5 de novembro - Impulsiona a mudança

2025
Outubro -
Novembro

PREÇO

Investe de acordo com as **tuas possibilidades e objetivos!**

Módulo

50€

- Preço por módulo (2 sessões online)
- IVA incluído
- A pagar antes do Webinar
- Certificado do módulo

Melhor preço

-30%

WISE TOTAL

380€

- 11 módulos (22 sessões online)
- IVA incluído
- A pagar no início do programa
- Certificado WISE

Conjunto de 4 módulos

150€

- Preço para conjunto de 4 módulos, à escolha
- IVA incluído
- A pagar antes de iniciar o primeiro módulo
- Certificados dos módulos

Empresas

Consulta-nos

- Programa à medida da tua organização
- Vouchers para colaboradores
- Preço de acordo com número de módulos e /ou vouchers

COMEÇA JÁ!

Em menos de 2 minutos podes **começar a mudar a tua vida!**

01

Faz a tua escolha!

Escolhe os temas que queres explorar e reserva as datas na tua agenda.

02

Inscreve-te!

Envia-nos um email ou um WhatsApp com o teu nome e com informação sobre o(s) módulo(s) em que te queres inscrever

03

Confirmação

Receberás um email de confirmação da inscrição e um código para pagamento

04

Acesso à formação

Após recebido o pagamento ser-te-á enviado um link e uma password para acederes à formação

DÚVIDAS?
Fala connosco



QUEM SOMOS

Após quase duas décadas a trabalhar no sector privado, em diferentes negócios, funções e geografias, **quisemos construir uma vida diferente** que nos permitisse:

- Conhecer e trabalhar com pessoas, contribuindo para o seu desenvolvimento, crescimento e evolução
- Gerar impacto positivo
- Devolver à comunidade

Combinamos as nossas características pessoais, os nossos conhecimentos e experiência para irmos sempre além do que nos é pedido, tendo sempre em mente o que é verdadeiramente útil, realista e sustentável



ANA RITA ALEMÃO
A PRAGMÁTICA

Fundadora da LYD
rita.alemao@lyd.pt

[Linkedin profile](#)



PAULA CASTILHO BORGES
A CRIATIVA

Fundadora da LYD
paula.borges@lyd.pt

[Linkedin profile](#)

LYD



WISE
EXPERT TIPS, QUICK WINS.

**Adapta às tuas
circunstâncias e abraça
o teu potencial**

Contacta-nos: info@lyd.pt

ANEXO 1

Descobre os módulos **TU CONTIGO!**

01

Domina os teus dois EUs

Conheceres a tua mente e os teus dois EUs é um desafio prático e envolvente. Esta sessão irá levar-te a conseguir identifica-los e a compreender como ambos têm influência na tua vida profissional e pessoal, especialmente no que diz respeito à gestão das emoções. A sessão irá também abordar habilidades e técnicas para nutrir e gerir os teus dois Eus, mantendo-os alinhados com os teus valores e objetivos.

02

Ganha agilidade emocional

Agilidade emocional é a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as tuas emoções e as dos outros de maneira flexível e construtiva. Neste sessão irás aprender 6 passos para seres capaz de potenciar o que sentes, o que pensas e o que fazes, ganhando mais harmonia.

03

Transforma a tua mentalidade

A tua mentalidade afeta os teus comportamentos e influencia as pessoas ao teu redor. É também um indicador do teu sistema de crenças e da tua atitude em relação à tua perceção sobre as tuas competências. Transformares a tua mentalidade numa mentalidade de crescimento pode ter um impacto positivo e significativo em toda a tua vida. Esta sessão irá focar em técnicas para consistentemente transformares a tua mentalidade.

04

Maximiza a tua energia

Para muitas pessoas conciliar a vida profissional, pessoal e familiar é uma dificuldade. Não falta vontade mas parece que o mundo exterior não te permite podes em prática aquilo que desejas. E se calhar, muitas vezes dedicas muito tempo a tarefas que não valem esse esforço. Esta sessão irá trazer ferramentas que te permitem concentrar no tempo em vez de tarefas e a seres mais eficaz na gestão do teu dia.

ANEXO 1

Descobre os módulos **TU E O(S) OUTRO(S)!**

01

Escuta para co-criar

Escutar, bem ou mal, tem um enorme impacto na tua vida profissional, pessoal e familiar porque interfere na qualidade da tua tomada de decisão e na tua relação com as outras pessoas. Há estudos que indicam que apenas 25% do que dizemos é realmente escutado. Esta sessão irá trazer técnicas para te encorajar a melhorar e a refinar a tua escuta no sentido de melhorares a qualidade dos teus diálogos e consequentemente da tua vida.

02

Estabelece pontes

Quando tens empatia, estabelece pontes entre ti e os outros, construindo conexões baseadas na compreensão e no respeito mútuos. A empatia desafia os teus preconceitos, alarga a tua visão do mundo e permite-te apreciar a riqueza da diversidade humana. Cultivar a empatia permite colmatar lacunas de comunicação, promover o respeito mútuo e construir pontes. Esta sessão trará dicas práticas sobre como trabalhares a empatia nas tuas interações com as outras pessoas.

03

Promove conversas difíceis

As conversas difíceis são uma parte inevitável da nossa vida. Causam-nos ansiedade e temos muitas vezes medo das suas consequências, por isso evitamo-las. Mas não ter essas conversas pode ser destrutivo: os problemas permanecem sem solução, os sentimentos negativos apodrecem e os relacionamentos saem prejudicados. Esta sessão irá focar na transformação da tua atitude face às conversas difíceis e dar-te estruturas de conversa indicadas para promover conversas difíceis.

04

Tira partido dos conflitos

Muitas pessoas veem o conflito como negativo e por isso tendem a evitá-lo. Acreditam que os conflitos levam a desconfiança e danos nos relacionamentos. Mas, como acontece com quase tudo, o conflito tem vantagens e desvantagens. É também uma oportunidade de criar uma mudança positiva, desde que bem gerido e abordado de forma correta. Esta sessão visa trazer ferramentas para tirares partido dos conflitos quando eles se apresentam.

ANEXO 1

Descobre os módulos **TU E A EQUIPA!**

01

Dinamiza a equipa com ferramentas práticas

Em contextos cada vez mais exigentes e complexos tens de inovar na forma como dinamizas a tua equipa.

Nesta sessão descobrirás 4 ferramentas para aplicares e transformares a forma como a tua equipa pensa, sente e faz.

02

Potencia as interações na equipa

Apesar de todos conhecermos a máxima “duas cabeças pensam melhor do que uma”, é muitas vezes difícil ver essa máxima acontecer na prática ou ser capaz de potenciar o valor da equipa como um todo. Esta sessão irá mostrar as razões estruturais para os comportamentos nas equipas e trazer-te uma ferramenta para potenciares uma forma de trabalhar mais produtiva.

03

Impulsiona a mudança

Como podemos aprender a aceitar a mudança e ajudar os outros a aceitá-la e a lidar com ela? O que podemos fazer para ajudar a nós mesmos e aos outros a olhar além da situação atual para a vida além? Esta sessão explorará os processos da mente que podem causar stress, ansiedade ou resistência à mudança, trará ferramentas e técnicas para te ajudar a compreender e estabilizar o teu sistema, ajudar a superar resistências e aceitar mudanças impostas ou obrigatórias.



Want to make a presentation like this one?

Start with a fully customizable template, create a beautiful deck in minutes, then easily share it with anyone.

[Create a presentation \(It's free\)](#)