



0 diferencial de futuro nas organizações será sempre a inteligência humana!

WISE EXPERIENCES

O diferencial de futuro nas organizações será sempre a inteligência humana

Num mundo cada vez mais automatizado, digital e interconectado, as competências técnicas são cada vez mais apoiadas na inteligência artificial. Num cenário onde a inteligência artificial e a automação assumem tarefas repetitivas, o valor das capacidades humanas torna-se ainda mais evidente. **São as pessoas que dão sentido, propósito e inovação ao trabalho.** Enquanto as máquinas podem processar dados a velocidades impressionantes, apenas os seres humanos conseguem interpretar contextos complexos, construir relações significativas e tomar decisões éticas em ambientes ambíguos.

Uma aposta nas human centric skills— como empatia, pensamento crítico, comunicação, criatividade e colaboração é um fator estratégico diferenciador para qualquer organização. Desenvolver estas capacidades é investir num futuro mais adaptável, ético e humano, onde todos os colaboradores são preparados para navegar em ambientes multiculturais, lidar com mudanças constantes, unir tecnologia e humanidade, criando soluções que para além de criarem valor para o negócio, fazem sentido para as pessoas.

EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM

WISE EXPERIENCES permite:

- **Desenvolver** as Human Centric Skills
- **Experiências** dinâmicas e animadas
- **Envolvimento** e **bem-estar**
- Aprendizagem **rápida, focada e muito prática**
- Apoiar no **regresso ao escritório**



EXPERIÊNCIAS PERSONALIZÁVEIS

Todas as experiências combinam 3 áreas : Human Centric Skill + Atividade Lúdica + Toolkit.

Podem ser sempre adaptadas às características do grupo de colaboradores, à disponibilidade de tempo (min. 2h) e ao orçamento.

1

HUMAN CENTRIC SKILL

Conhecimento prático através de sessões curtas e metodologias interativas.

Entre as 11 disponíveis podemos escolher trabalhar apenas uma ou combinar várias numa mesma sessão.

2

ATIVIDADE

Atividade criativa, artística, sensorial, de bem estar ou colaborativa que permite sentir e incorporar o conhecimento.

A atividade é opcional. Ao longo do ano, podemos incorporar atividades para trabalhar uma ou duas skills e nas outras não.

3

TOOLKIT

Dinâmicas para por em prática on-the-job

Todas as skills têm pelo menos uma dinâmica, para usar no regresso ao trabalho.

HUMAN CENTRIC SKILLS

01

Modelos mentais

Os modelos mentais são as lentes pelas quais interpretamos o mundo, influenciando os nossos pensamentos, decisões e ações de forma consciente ou inconsciente. Enviesamentos, preconceitos e crenças formam esses padrões internos que muitas vezes limitam o nosso potencial. Ao explorar esta skill, vamos identificar esses modelos, reconhecer os seus impactos e desenvolver estratégias para transformá-los. Assim, será possível criar mudanças positivas, tomar decisões mais conscientes e interagir melhor.

02

Agilidade emocional

Agilidade emocional é a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as tuas emoções e as dos outros de maneira flexível e construtiva. Ao trabalhar esta skills serão abordados 6 passos para que as pessoas sejam capazes de potenciar o que sentem, o que pensam e o que fazem, ganhando mais harmonia.

03

Transformar a mentalidade

A mentalidade afeta os nossos comportamentos e influencia as pessoas ao redor. É também um indicador do nosso sistema de crenças e da nossa atitude em relação à nossa perceção sobre as nossas competências. Transformar a mentalidade numa mentalidade de crescimento pode ter um impacto positivo e significativo na nossa vida. Ao trabalhar esta skill iremos focar em técnicas para que as pessoas sejam capazes de, consistentemente, transformarem as suas mentalidades.

04

Maximizar a eficácia pessoal

Para muitas pessoas conciliar a vida profissional, pessoal e familiar é uma dificuldade. Não falta vontade mas parece que o mundo exterior não lhes permite por em prática aquilo que desejam. E se calhar, muitas vezes dedicam muito tempo a tarefas que não valem esse esforço. Esta skill irá trazer ferramentas - time boxinh e time blocking - que nos permitem concentrar no tempo em vez de tarefas e a sermos mais eficazes na gestão do dia.

HUMAN CENTRIC SKILLS

05

Escutar

Escutar, bem ou mal, tem um enorme impacto nas nossas vidas porque interfere na qualidade da nossa tomada de decisão e na nossa relação com as outras pessoas. Há estudos que indicam que apenas 25% do que dizemos é realmente escutado. Esta sessão irá trazer técnicas para encorajar a melhorar e a refinar a ‘escuta no sentido de melhorarmos a qualidade dos diálogos e consequentemente da relação com os outros e as equipas.

06

Estabelecer pontes

Quando temos empatia, estabelecemos pontes entre nós e os outros, construindo conexões baseadas na compreensão e no respeito mútuos. A empatia desafia os nossos preconceitos, alarga a nossa visão do mundo e permite-nos apreciar a riqueza da diversidade humana. Cultivar a empatia é essencial para colmatar lacunas de comunicação, promover o respeito mútuo e construir pontes. Trabalhar esta skill sobre dicas práticas para fomentar a empatia nas nossas interações.

07

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 skill irá focar na transformação da nossa atitude face às conversas difíceis e dar-nos estruturas de conversa indicadas para promover conversas difíceis.

08

Feedback

Como dar e receber feedback de forma clara e construtiva para alcançar os resultados interpessoais que desejamos? Muitos de nós têm dificuldade em ser assertivos quando comunicamos. Nesta sessão vais descobrir de forma muito prática técnicas para melhorares a forma como dás feedback, descobrir quais são os teus bloqueadores ao receber feedback e desenhar estratégias para comunicares melhor.

HUMAN CENTRIC SKILLS

09

Mindfulness for Business

Aquilo a que damos atenção influencia a nossa estabilidade emocional, clareza mental e capacidade de foco. Trabalhar esta skill visa explorar o Mindfulness, ou prática da atenção plena, e a ligação profunda entre corpo, emoções e mente e compreender como o sistema nervoso influencia o estado interno e adquirir ferramentas simples para incorporar a atenção plena nas rotinas diárias para reduzir o stress, melhorar a produtividade e aumentar a resiliência psicológica e o bem-estar.

10

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 a acontecer na prática ou ser capaz de potenciar o valor da equipa como um todo. Dominar esta skill permite compreender as razões estruturais para os comportamentos nas equipas e trazer ferramentas para potenciar uma forma de trabalhar mais produtiva.

11

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 skill explorará os processos da mente que podem causar stress, ansiedade ou resistência à mudança, trará ferramentas e técnicas para ajudar a compreender e estabilizar os sistemas, ajudar a superar resistências e aceitar mudanças impostas ou obrigatórias.

ATIVIDADES

01

Artesanato e artes

Atividades relacionadas com o artesanato, pintura, artes visuais, improvisação em grupo, música, ilusionismo, escrita, teatro, cerâmica, oficinas de dança/movimento, visitas guiadas, entre outras.

02

Experiências sensoriais

Perfumaria, culinária, preparação de cocktails, harmonização de vinhos ou de chás, percussão corporal, entre outras.

03

Bem estar

Meditação, ioga, exercícios de respiração, sound healing, , aromaterapia, práticas de gratidão, alimentação consciente, entre outras.

04

Atividades colaborativas

Vela, caminhadas, jogos de sociedade ou de mistério, desafios diversos de colaboração e criatividade.



EXPERIÊNCIAS PERSONALIZÁVEIS- EXEMPLOS

Experiências de aprendizagem adaptadas às características do grupo de colaboradores, à disponibilidade de tempo e ao orçamento.



ALONGAMENTOS AO PEQUENO -ALMOÇO

Compreender os modelos mentais, melhorar a disponibilidade para mudar e ser capaz de se ajustar a novos contextos e faz um treino de "Alongamentos mentais".

Duração: 2 horas



OS SEGREDOS DO CAMINHO DE SANTIAGO

Melhorar a colaboração da equipa e o papel de cada um, descobrindo quem roubou os manuscritos do Beato de San Millán.

Duração: 4 horas



O PICASSO QUE HÁ EM NÓS

Explorar ferramentas de criatividade, quebrar modelos mentais, dar feedback e colocar tudo em telas, após uma visita guiada à Fundação Arpad Szenes.

Duração 4 a 6 horas.

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
EXPERIENCES

**O diferencial de futuro nas organizações
será sempre a inteligência humana**

Contacta-nos: info@lyd.pt

Try Pitch