

# PAIXÃO EM AÇÃO

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

conteúdo programático 2019

ENCONTRE

*o seu lugar no mundo!*

# o que é

## O QUE É

É UMA JORNADA DE AUTODESENVOLVIMENTO COM BASE NAS FERRAMENTAS DO *COACHING* E ORIENTAÇÃO DE CARREIRA, COM FOCO NA EXPANSÃO DO INDIVÍDUO PARA QUE ELE CONSIGA TRAZER A REALIDADE UM CAMINHO PROFISSIONAL ALINHADO COM SEU PROPÓSITO, PAIXÕES, TALENTOS, ASPIRAÇÕES E NECESSIDADES.

# para quem

DESTINA-SE A PESSOAS EM BUSCA DE UMA CARREIRA QUE LHE PERMITA VIVENCIAR A ÁREA PROFISSIONAL COM MAIS REALIZAÇÃO E SATISFAÇÃO;

- ✓ para quem esta em transição de carreira;
- ✓ para quem tem vontade de explorar um novo projeto profissional mas não tem coragem;
- ✓ para quem busca ferramentas para usar melhor seu potencial mas não sabe por onde começar;
- ✓ para aqueles que já fazem o que amam, mas sabem que é preciso se reinventar para vivenciar mais satisfação em seu trabalho;
- ✓ para quem precisa de orientação e foco para escolher o caminho profissional mais alinhado com seus talentos, aspirações e necessidades.

# objetivo

O objetivo é levar o indivíduo a fazer uma viagem interna para conhecer o seu ser refletindo sobre suas histórias de vida e explorando sua trajetória e formação profissional. Nesta jornada ele irá descobrir momentos de alta performance, gaps de habilidades, identificar os valores e necessidades que o orientam, descobrir seus talentos, suas paixões e identificar sua missão de vida.

Através desta incrível descoberta, ele conseguirá enxergar o que constitui sua identidade de carreira e será capaz de fazer escolhas profissionais futuras alinhadas com sua essência e estilo de vida, tendo mais chance de alcançar seu potencial e ter sucesso.

O programa também ajuda o participante a ultrapassar medos e crenças limitantes que o impedem de alcançar plena satisfação profissional.

No final do programa, ele sairá com um planejamento para direcioná-lo em suas novas escolhas.

# o que você ganha

**1**

Vivencia uma rica troca de experiências que leva à reflexão, ao pensamento crítico e ao autoconhecimento.

**2**

Aprende a transformar crenças limitantes em produtivas e a sair do modelo de escassez para gerar abundância em sua vida.

**3**

Adquire clareza sobre seus valores, talentos e paixões, constrói sua identidade profissional e descobre sua missão de vida.

**4**

Identifica possibilidades de carreira que se “encaixam” em sua identidade profissional e ao seu estilo de vida, onde poderá vivenciar sua paixão, usar seus talentos para contribuir com o mundo e ainda ganhar por isso;

# o que você ganha

**5**

Constrói uma nova narrativa de transição com foco em trazer a realidade sua escolha de carreira.

**6**

Desenvolve autoconfiança e coragem para vencer o medo e sair da zona de conforto, colocar sua paixão em ação e se tornar protagonista da sua história.

**7**

Adquire ferramentas e conhecimentos para promover as mudanças profissionais com foco, determinação e coragem para sair da zona de conforto.

**8**

Constrói um planejamento de ações futuras para explorar ou implementar as possibilidades de carreira descobertas;

# o que é a identidade da carreira?

É o conjunto de elementos que formam a identidade profissional do participante.



# o que você ganha ao construir a sua identidade de carreira?

- Clareza de valores;
- Clareza de talentos e forças;
- Clareza de suas paixões;
- Clareza de propósito;
- Clareza de estilo de vida ideal;
- Clareza de sua visão de futuro;
- Clareza de momentos de alta performance;
- Clareza de suas reais motivações;
- Clareza do que é sucesso para você;
- Clareza do que é um trabalho com significado hoje em sua vida;



O programa combina:

- ✓ A filosofia e as técnicas do coaching;
- ✓ Técnicas de Orientação de Carreira;

Aborda:

- ✓ Princípios da física quântica;
- ✓ Princípios da Psicologia Positiva;
- ✓ Princípios do Construcionismo social;
- ✓ Princípios da Psicologia Cognitiva Comportamental;

# conteúdo programático

1º

Fim de semana  
**Sexta-feira**

Metas claras

História do Trabalho

Era da realização

Nova Métrica de  
sucesso

A importância do  
Foco

Modelo mental de  
crescimento

## **METAS**

A importância de objetivos claros e específicos;

Clareza do porque da sua meta;

## **HISTÓRIA DO TRABALHO;**

- Compreensão do cenário do modelo de trabalho antigo x atual;
- Novos paradigmas no cenário profissional;
- Era da tecnologia X Era da realização;
- Novo olhar sobre carreira;

**SUCESSO** – definição do sucesso individual

**FOCO** – Foco na abundância ou escassez; *“O que controla a sua vida é o padrão do seu foco”.*

## **O PODER DO COMPROMETIMENTO**

**MODELO MENTAL** - Desenvolver sua mente para que ela esteja pronta a aprender e a crescer; Modelo mental de crescimento x modelo mental rígido;

**objetivo:**

ganhar uma nova perspectiva sobre carreira e trabalho, começar a ter consciência sobre alguns obstáculos mentais, ter a clareza para onde se quer ir e por que, desconstruir sucesso e trabalhar a habilidade de focar;

# conteúdo programático

1º

---

Fim de semana  
**Sá b a d o**

Obstáculos

Medo / Zona de  
conforto

Responsabilidade

Valores

## MEDOS

Reflexões sobre os medos mais comuns que impedem as pessoas de irem atrás de seus sonhos;

Identificar os seus maiores medos e aprender como ousar mesmo sem ter garantias de sucesso. Aprender a sair da zona de conforto e ir atrás de seus sonhos;

## AUTO RESPONSABILIDADE

*“ Você esta aonde você se coloca.”* Assumir 100% as rédeas de sua vida.

## VALORES

Identificar os valores que representam sua essência e para que através deste auto conhecimento você possa fazer escolhas futuras coerentes com seu mundo interior e com suas prioridades.

### objetivo:

Descobrir seus valores e necessidades mais importantes e entender o que te motiva para ajudá-lo a fazer escolhas alinhadas com sua essência. Identificar seus maiores medos que te seguram de ir atrás de seus sonhos e aprender como ultrapassa-los.

# conteúdo programático

1º

Fim de semana

**Sábado**

Continuação

Âncora de carreira

Flow

Trabalho com  
significado

## **ÂNCORA DE CARREIRA** (Fonte: Edgar Schein)

Definição de sua âncora de carreira.

A âncora de carreira é um “ assesment” que mostra o que representa o seu “Eu Verdadeiro profissional”. Você terá clareza dos elementos essenciais que devam existir em seu trabalho para que ele se alinhe com o seu verdadeiro EU e você possa se desfrutar de realização e usar ao máximo o seu potencial.

## **FLOW**

O que é, e como criar mais momentos flow em seu dia a dia para viver com mais satisfação.

## **TRABALHO COM SIGNIFICADO**

Identificar quais suas reais motivações para vivenciar uma carreira com significado;

### **objetivo:**

ter clareza sobre as atividades que trazem satisfação e que contribuem para você estar no seu melhor; identificar o seu estilo de trabalho alinhado com seus objetivos reais; aprender quais as atividades que te permitem experimentar o estado de FLOW e descobrir suas maiores motivações que constituem um trabalho com significado para você.

# conteúdo programático

1º

---

Fim de semana

**Domingo**

Balanço de  
realizações

## BALANÇO DE REALIZAÇÕES

O exercício balanço de realizações tem por objetivo a sua reflexão em sua vida profissional, analisando sua trajetória de carreira.

1. levantamento das atividades desenvolvidas ao longo de sua experiência profissional;
2. levantamento e análise das habilidades desenvolvidas, com base nas realizações mais significativas até agora;
3. levantamento de aspectos de satisfação / insatisfação ao longo de sua trajetória profissional;

# conteúdo programático

1º

Fim de semana

**Domingo**

Continuação

Talento

Paixão

**TALENTOS** - Identificar quais são suas forças e talentos e através de uma entrevista feita com pessoas externas, analisar o seu olhar sobre si mesmo X o olhar que as outras pessoas tem sobre você para que através dessa avaliação, você possa se apropriar de suas forças bem como construir um plano de ação para desenvolver gaps de competências.

**PAIXÃO**

O que faz o seu coração se emocionar?

A satisfação de fazer algo que amamos não tem preço. Ao agirmos de acordo com a nossa paixão, geramos energia, motivação e o compromisso necessário para criar e atingir o sucesso e a realização que desejamos.

**objetivo:**

identificar seus talentos de modo que você possa usá-los e potencializá-los na sua nova atividade, aprender sobre a força do esforço x talento, identificar suas paixões para que a nova atividade traga satisfação e um trabalho extraordinário.

# conteúdo programático

2º

Fim de semana  
**Sexta**

Talentos

Visão pessoal / Visão  
profissional

Pluralidade  
do indivíduo

Projetos paralelos /  
Ramificações de carreira

TALENTOS – devolutiva da entrevista de talentos;

VISÃO PESSOAL // VISÃO PROFISSIONAL

Você é um ser integral, sua visão de trabalho deve estar alinhada com sua visão pessoal. Sua felicidade existe quando a vida pessoal e profissional estão em harmonia.

INDIVÍDUO PLURAL - Clareza dos múltiplos “eus” que constituem sua personalidade, e como você pode construir sua vida profissional para atendê-los e desfrutar de um vida com satisfação.

INTRODUÇÃO A CRENÇAS

objetivo:

Neste encontro você receberá a devolutiva da entrevista de talentos que foi mandada para pessoas que trabalharam com você e que fazem parte da sua vida. Com as respostas você poderá ter mais consciência de seus talentos, gaps de competências e enxergar possibilidades futuras. Vamos também identificar suas inúmeras facetas para criar projetos alinhados com suas aspirações;

# conteúdo programático

2º

---

Fim de semana  
**Sábado**

Crenças

Lei da vibração

Priming

MODELO MENTAL – CRENÇAS

- como as crenças são formadas;
- diferença entre crenças produtivas e crenças limitantes;
- como transformar as crenças limitantes em crenças produtivas;
- neuroplasticidade;

LEI DA VIBRAÇÃO

PRIMING

- Ferramenta para treinar a sua mente para ela trabalhar a seu favor

**objetivo:**

Identificar as crenças que dão fruto a forma como você enxerga a realidade e aprender a transformar as crenças limitantes em produtivas construindo uma mente que trabalhe a seu favor.

Aprender a viver com base no modelo de abundância e a trazer o alinhamento das 4 dimensões: pensar, sentir, falar e agir.



# conteúdo programático

2º

Fim de semana

**Sábado**

Continuação

Consciência

Contribuição

Propósito

## CONSCIÊNCIA

Identificar o que a sua consciência sussurra para que seu trabalho a satisfaça, e você aprecie paz de espírito e realização pessoal.

## CONTRIBUIÇÃO

Descobrir qual é a sua contribuição ao mundo.

## PROPÓSITO / MISSÃO

Identificar seu propósito de vida. Sua missão é como uma constituição na qual você se baseia para tomar todas as suas decisões de vida.

“ Nós identificamos nossa missão na vida, não a inventamos”

-Viktor Frankl

### objetivo:

identificar seu propósito de vida para que as suas futuras escolhas estejam alinhadas à ele e você possa desfrutar de paz, fruto de uma vida com significado.

# conteúdo programático

2º

Fim de semana  
Domingo

Identidade de  
carreira

Possibilidades de  
trabalho

Planejamento

Road map

## **IDENTIDADE DE CARREIRA**

Construção da sua identidade de carreira.

## **POSSIBILIDADES DE CARREIRA FUTURAS**

Após construir a sua identidade de carreira, identificar caminhos profissionais que se “encaixam” em sua identidade de carreira e estilo de vida.

## **ANÁLISE E ESCOLHA**

Analisar todas as possibilidades de carreira que apareceram para poder fazer sua escolha profissional futura.

## **PLANEJAMENTO**

Planejamento para trazer a escolha em realidade – Plano de ação;

## **ALTERNATIVAS DE PLANEJAMENTOS:**

- a. Empreender – Modelo de Negócio;
- b. Ingressar mercado de trabalho;
- c. Experimentar- Planejamento para explorar possibilidades de trabalho ou projetos paralelos escolhidos no final do processo.

## **objetivo:**

planejamento dos próximos passos para explorar e colocar em prática as novas possibilidades de trabalho, ou implementar a escolha de carreira escolhida.

Turma 2018 2º Semestre

## 2

Fim de  
semanas

**1º fim de semana: 17, 18 e 19 de maio**

**2º fim de semana: 30, 1 e 2 de junho**

---

**Sexta**

14H00

às

18H30

**Sábado**

9H00

às

19H00

**Domingo**

9H00

às

16H00

---

**Carga horária**

35 horas

## Equipe em aula

Ana Raia + 2 a 3 coaches

3 Convidados palestrantes

Para cada grupo de 20 pessoas 1 coach

Cada grupo de 20 pessoas terá um coach exclusivo para atender dúvidas e ajudar nas tarefas em sala no período de 9 a 25 de novembro.

Cada participante terá direito a um encontro via skype com seu coach de 30 minutos no período de 12 a 25 de novembro.

Obs: Haverão tarefas entre o primeiro e segundo fim de semana.

# investimento e formas de pagamento

Lote 1

**15%**

Programa Paixão em Ação + 1 atendimento via skype com coach de 30min + coach exclusivo durante as aulas para cada grupo de 20 pessoas + **newsletter semanal**

**Para inscrições**  
**ATÉ 19 de Abril**

R\$ 3.392,00  
Em até 12 x sem juros

Lote 2

**10%**

Programa Paixão em Ação + 1 atendimento via skype com coach de 30min + coach exclusivo durante as aulas para cada grupo de 20 pessoas

**Para inscrições**  
**20 de Abril até**  
**5 de maio**

R\$ 3.590,00  
Em até 12 x sem juros

Lote 3

Programa Paixão em Ação + 1 atendimento via skype com coach de 30min + coach exclusivo durante as aulas para cada grupo de 20 pessoas

**Para inscrições**  
**6 de maio até**  
**16 de maio**

R\$ 3.995,00  
Em até 12 x sem juros

**VAGAS LIMITADAS!**

Inscrição Eventbrite: <https://bit.ly/2MiPkbl>  
[contato@paixaoemacao.com.br](mailto:contato@paixaoemacao.com.br) ou ligue 11 95033 5959

# sobre ana raia

Acredito que existimos para evoluir e que podemos promover a mudança que desejamos ao nosso redor e em nossas vidas. Entretanto, ela começa em nossa transformação individual. Portanto, precisamos priorizar nosso autodesenvolvimento. Há mais de 15 anos, trabalho na área de desenvolvimento pessoal dedicando meus talentos e conhecimentos para ajudar as pessoas a se aprofundarem em seu autoconhecimento. Após 10 anos de carreira na área de publicidade, e mais 5 anos dedicada ao ensino da filosofia do Yoga, fiz minha transição para o Coaching facilitando o processo das pessoas em conquistarem sua autoconfiança e acessarem o seu potencial para promover as mudanças que desejam nas áreas pessoal e profissional.

Atuo como Coach de Vida e Carreira há 9 anos, sou criadora do programa de desenvolvimento profissional Paixão em Ação, ([www.paixaoemacao.com.br](http://www.paixaoemacao.com.br)) , do programa de coaching de vida Como Saber Viver e co-criadora do programa de expansão e desenvolvimento para mulheres “[You in Action](http://www.youinaction.com.br)“.  
([www.youinaction.com.br](http://www.youinaction.com.br))

- Formação e Certificação Internacional em Coaching Integrado no ICI – Integrated Coaching Institute
- Formação e Certificação Internacional em Coaching Sênior no ICI – Integrated Coaching Institute
- Especialização em carreiras no International Seminar on Career Studies – The Center for Executive Education Suffolk University - Boston, USA
- Extensão em Life Coaching – Quantum Evolution pelo ICI – Integrated Coaching Institute®.
- Especialização em Ativismo Quântico, com o físico Amit Goswami
- Especialização “Unleash the Power within” – Tony Robbins – California – USA;
- Especialização “O 7 hábitos das pessoas altamente eficazes” e “Foco”- Stephen R. Covey
- Especialização em assuntos relacionados a vida e carreira –Intensivo The School of Life
- Especialização “Seduction of the Spirit” – Deepak Chopra – Califórnia – USA.
- Especialização “How to know God” – Deepak Chopra – Agra – India.
- Graduação em Publicidade – The Advertising Arts College – San Diego, CA - USA.
- Especialização nos ensinamentos do Yoga no Brasil, EUA, Índia e Havaí.

# PAIXÃO EM AÇÃO

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

obrigado!

[www.paixaoemacao.com.br](http://www.paixaoemacao.com.br)

ENCONTRE

*o seu lugar no mundo!*