

PROGRAMA E CONTEÚDOS

1 INTRODUÇÃO À ALTA PERFORMANCE

- Apresentação
- O que realmente significa a Alta Performance
- Características de quem vive em Alta Performance
- Hábitos de Alta Performance
- Pilares da Alta Performance
- Relação: Ação VS Potencial
- Triângulo do Sucesso
- Modelo de Excelência
- Foco no Sentimento
- Transições
- Produtividade
- Influência
- Coragem
- Propósito

2 CRENÇAS E CONFIANÇA

- Crenças
- O Poder das Crenças nos Resultados
- Crenças Possibilitadoras
- Crenças Limitadoras de Capacidades
- Crenças Limitadoras de Autoimagem
- Exercício: Validação de Crenças
- Confiança
- Pilares para Fortalecer a Confiança
- Estratégias para Aumentar a tua Confiança
- O Cérebro Tem a Capacidade de Criar a Nossa Realidade
- Mitos Relativamente à Confiança
- Exercício: Reflexão para Construir Confiança

3 ALINHAMENTO

- Um Guia para a Harmonização Interna e o Sucesso
- O Propósito
- Identidade/Crenças
- Competências
- Intenções/Energia
- 5 Estratégias - 5 Jogadas
- Plano/Tarefas

4 ENERGIA

- Tudo é Energia
- Mentalidade de Sucesso VS Mentalidade de Fracasso
- A Focalização no Negativo
- O Poder do Positivo
- Estratégias para Cultivar a Mentalidade Positiva
- Exercício: Carta sobre mim mesmo
- Entender os nossos Pensamentos
- Treinar a Alta Competição
- Peso Relativo de Importância (PRI)
- Foco
- Falta de Disciplina
- Dizer "Não!"
- Excesso de informação

5 COMUNICAÇÃO E INFLUÊNCIA

- Comunicação Eficaz
- As competências a Desenvolver
- Calibração e Rapport
- Calibração e Rapport e Flexibilidade
- A base do Desenvolvimento da nossa Comunicação
- Feedback em Contexto Pessoal e Profissional
- A Neurociência da Linguagem: o Poder das Palavras
- MIAP - Modelo de Identificação de Alta Performance
- Persuasão e Influência
- Exercício: Plano de Ação Personalizado

6 LIDERANÇA E GRUPO DE INFLUÊNCIA

- Grupo de Influência
- Exercício: Conhecer o teu Grupo de Influência
- As 5 Competências Chave dos Líderes
- AS 20 Qualidades de um Líder em Alta Performance
- Entusiasmo e Motivação de Equipas
- Como Potenciar a Performance de uma Equipa de Alto Rendimento
- Swot da Equipa
- Como Liderar Equipas de Alta Performance?
- Firo Cicle
- Perguntas Poderosas para o Líder

7 RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS

- Motivação
- As Escolhas
- Escolhendo um Novo Caminho
- Porque Falham as Pessoas?
- Elevando Objetivo
- O Sistema S.O.N.H.A.R.
- Vision Board
- Alcançar Objetivos
- Vamos Definir Objetivos
- As 5 Jogadas Estratégicas
- Definição de Prioridades
- Falsas Obrigações
- Distrações
- Definir Critérios
- Calendarização Mensal/Semanal
- Agendamento Mensal
- Planeamento Diário
- Exercício: Momento de Reflexão do Dia
- Blocos de Tempo
- Gestão de Tempo de Alta Performance
- Modelo de Gestão de Tempo
- Método Matriz de Eisenhower
- Disciplina
- Produtividade
- Avaliação de Objetivos/Tarefas



8 DUPLICA A META

- Estratégias para além do Plano B
- O Processo de Tomada de Decisão
- 7 Desafios que nos Colocam à Prova
- Exercício: Pensa em Grande
- Exercício: Motivação
- Exercício: Pedras no Caminho
- Exercício: Encontrar Soluções
- Exercício: Entrar em Ação
- Exercício: Energia
- Exercício: Confiança
- Exercício: Atenção

9 O SEGREDO DOS MILIONÁRIOS

- Liberdade Financeira
- O Sistema dos Potes
- Os Aspetos Psicológicos do Dinheiro
- Princípio de Riqueza
- O Termostato Financeiro
- Os Quatro Quadrantes da Existência
- Como Mudar as Tuas Raízes?
- Exercício: Princípio de Riqueza
- Exercício: Distribuição de Rendimentos
- Exercício: Declaração
- Exercício: Questionário de Validação de Crenças
- Para Onde Vai o teu Dinheiro?

10 INTRODUÇÃO AO COACHING

- Introdução ao Coaching de Alta Performance
- História do Coaching
- Benefícios do Coaching
- O que não é o Coaching
- Glossário de Coaching
- Pressupostos em Coaching
- Perguntas Poderosas em Coaching

11 A PIRÂMIDE DO DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO HUMANO

- Uma Exploração Filosófica e Introspectiva
- Tabela de Representação da Pirâmide do Desenvolvimento e Crescimento Humano
- Exercício: Ciclo de Passagem Pelos Níveis de Desenvolvimento Humano

12 EMPREENDER EM ALTA PERFORMANCE

- Fundações do Empreendedorismo
- Tipos de Empreendedorismo
- Características do Empreendedor
- O que é Ser Empreendedor
- Desafios de um Empreendedor nos Dias de Hoje
- Competências e Mentalidade
- Definindo o teu 'Porquê'
- Como Criar o teu Próprio Círculo Dourado
- Exercício: Atividade - Encontrar o teu 'Porquê'
- Como Medir Performance
- Desenvolvimento de Diversos Tipos de KPI's
- KPI's Mais Relevantes em Marketing Digital
- Os 21 Passos do Empreendedor do Século XXI
- Estar Preparado para o Fracasso
- Planeamento e Estratégia
- Introdução ao MVP (Produto Mínimo Viável)
- Análise Pestel
- Estratégias de Negociação
- A Importância de Criar um Oceano Azul
- Estratégias de Inovação e Diferenciação
- Empreender na Era Digital
- Marketing Digital, Vendas e Comunidade
- Empreender no Digital
- Networking e Parcerias Estratégicas