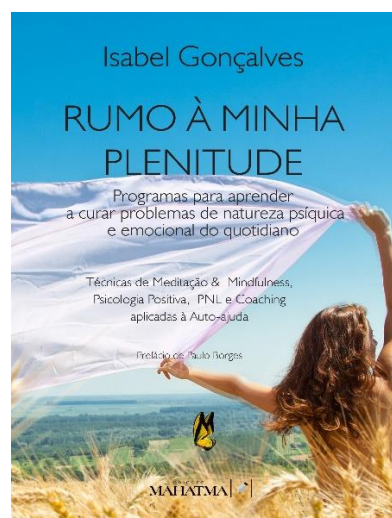


# PROGRAMA TDM – Treino da Mente / Rumo à Minha Plenitude®

*Presencial / Online*

O Programa TDM® é um mini-curso para expansão da consciência individual e transformação pessoal e relacional na área do Auto-Coaching. Cada um pode aprender a ser *Coach* (o Treinador) de si próprio e simultaneamente *Coachee* (o seu próprio Cliente).

*Para mais informação sobre o que é o Coaching, benefícios e áreas de aplicação consultar o site [harmonizando.com](http://harmonizando.com) em CLÍNICA HOLÍSTICA > Desenvolvimento Pessoal e Transpessoal > Life Coaching.*



O Programa TDM® enquadra-se nos princípios da obra Rumo à Minha Plenitude® da autora e trata-se de um programa de auto ajuda - de fácil aprendizagem e elevada eficácia.

*Veja nesta página TESTEMUNHOS de alguns participantes nos Programas TDM®!*

## DESTINATÁRIOS

Este Programa foi genericamente desenhado para todos os que sentem, entre outros:

- Que estão prisioneiros dos seus pequenos vícios, crenças e dependências limitadoras
- Que não são capazes de alcançar os seus objetivos
- Que precisam encontrar + paz interior e satisfação consigo próprios
- Que precisam melhorar a relação consigo mesmos e com os outros

## PRESSUPOSTOS DE BASE

Todo o Programa TDM® assenta na consciência de que:

- 1º A vida de cada um acompanha e reflete o seu próprio pensamento (crenças)
- 2º Cada um é corresponsável pelas circunstâncias e oportunidades da sua vida
- 3º Cada um pode mudar a sua vida mudando o seu pensamento (mente)
- 4º Saber e conhecer não chega - além de aprender as técnicas é importante treinar a sua mente (que é ardilosa...)
- 5º A mudança, o sucesso e a felicidade estão ao alcance de qualquer um - sem restrições!

## TDM® - PROCESSO MISTO DE FORMAÇÃO E TERAPIA AUTO SUSTENTADA

O Programa TDM® visa habilitar os participantes a passar pelas 4 fases predominantes do próprio processo terapêutico (entendido este como mudança positiva), nomeadamente:

Fases A-A-M-C:

1. Acknowledge / Reconhecimento
2. Acceptance / Aceitação
3. Motivation / Motivação
4. Commitment /Compromisso

## ESTRUTURA DA FORMAÇÃO

- S.1 - Aprender a utilizar a mente para reduzir tensões e ansiedade próprias
- S.2 - Aprender a aprofundar a consciência de si mesmo (o que me motiva realmente, como reajo aos problemas, o que me limita, etc.)
- S.3 - Aprender a melhorar a inteligência emocional e a paz interior
- S.4 - Aprender a desenvolver a motivação para a mudança (apoiar e empoderar o meu “guerreiro” interior)
- S.5 - Aprender a reduzir os conflitos e a melhorar os relacionamentos
- S.6 - Aprender a alavancar a autoestima, a confiança e a aceitação dos erros e a integrá-las no processo
- S.7 - Aprender técnicas básicas e eficazes de auto empoderamento e controle
- S.8 - Aprender a estabelecer o próprio “Plano de *Self-help Coaching* para a mudança / sucesso”
- S.9 - Monitorização, reajustes e reorientação de resultados. “Certificação”.

## CONTEÚDOS

Será proporcionada a aprendizagem – com base numa abordagem conceptual simples e com recurso a exercícios práticos e dinâmicas de grupo (estas apenas na modalidade presencial) – de várias técnicas que possibilitam maiores autoconhecimento, relaxamento, compromisso, motivação e condições para transformação de “hábitos” (pessoais e relacionais). As técnicas incluem, de forma integrada, os rudimentos básicos de: meditação e técnicas de *mindfulness*, respiração consciente, automassagem elementar, *focusing*, PNL, autocondicionamento (auto-hipnose) e instrumentos elementares da psicologia positiva (como construir afirmações e imagens mentais positivas e empoderadoras) – todas muito fáceis de aprender e praticar.

## PRÉ-REQUISITOS

Para todos (adultos) com ou sem conhecimentos prévios das técnicas ministradas. Recomenda-se que se inscrevam os que acreditam que a mudança de paradigma das suas vidas é possível acontecer e que ela depende maioritariamente de si mesmos – tal implica disponibilidade para o treino diário / frequente. Sem treino não existe qualquer mudança!!

## MATERIAL E EQUIPAMENTO

As sessões são fundamentalmente práticas. Em cada sessão será disponibilizado algum material (tópicos de resumo e orientações para apoiar o período intervalar entre as sessões). Os participantes devem estar munidos em cada sessão de um caderno e uma caneta, para apontamentos pessoais, e nas sessões presenciais de vestuário confortável e meias (obrigatório)

## DURAÇÃO

### Programa presencial

10 sessões no total - das quais 8 semanais (aprox. 2 meses de formação) e 2 posteriores quinzenais (ambas para reciclagem e follow-up).

Duração das sessões – 90' aprox. em horário pós laboral (ou outro a acordar com os participantes inscritos).

### Programa online

9 sessões no total - das quais 8 semanais (aprox. 2 meses de formação) e 1 posterior cerca de 15 dias após o término para reciclagem e follow-up.

Duração das sessões – 75-90' aprox.

## “CERTIFICAÇÃO”

No final do programa, em ambas as modalidades, será emitida uma declaração de participação e aproveitamento destinado exclusivamente a encorajar os participantes a prosseguir a sua prática e assim aplicar os conhecimentos e experiências adquiridos.

## INVESTIMENTO

### Programa presencial

Valor global do programa de 10 sessões – 200€ (10 frações de 20€ - pagos individualmente em cada sessão) ou de 180€ (pago integralmente no início).

Escolas /Grupos de 10\*alunos – 150€ (10 frações de 15€ - pagos individualmente em cada sessão) ou de 130€ (pago integralmente no início).

### Programa online

Valor global do programa de 9 sessões – 115€ (pago integralmente no início). O pagamento pode ser fraccionado em 2 mensalidades de 65€.

### Outras modalidades

Participação em programa individual – sessões de 60' (de-1-para-1): 40€ (Presencial) / 30€ (online)

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

1. O curso presencial decorre nas instalações do Centro (ver Contactos).
2. Nas sessões presenciais é distribuído algum material de trabalho aos participantes (cf atrás referido).
3. O curso online decorre numa plataforma de muito fácil acesso (ZOOM) a que os participantes se ligam logo que ficam inscritos através de um link que lhes é fornecido quando formalizarem a inscrição e recordado antes de cada sessão.
4. No caso do curso online, os interessados em participar no Programa anunciam a sua intenção por email e ser-lhes-á enviado um NIB para procederem ao pagamento integral ou faseado da inscrição, cujo comprovativo deverá ser-nos remetido por sms ou email. Nessa altura ser-lhes-á enviado por email o link para acesso à plataforma no dia da reunião e instruções de acesso à mesma. Este é muito fácil (bastando clicar no link e registar-se com o email e password cada vez que acede à plataforma da formação; além disso, o acesso é absolutamente gratuito).
5. No caso dos cursos / programas online, os formandos podem interagir com o Formador (nos momentos destinados para o efeito) e a documentação a distribuir é enviada por email antes de cada sessão.

## TESTEMUNHOS

Estes são alguns dos depoimentos colhidos:

- Superou todas as minhas expectativas. Deu-me estrutura, segurança, paz interior. Agora, que sou mãe, sei que posso recorrer a mim mesma para resolver os meus problemas e sei como fazê-lo, tenho ferramentas. Recomendava aos meus amigos. (Helena P.N., 2019)
- Ganhei conhecimento de mim mesmo. Fiquei mais forte. As ferramentas que aprendi ajudam-me a lidar com as situações. (...) ajudou-me a afastar-me de pessoas e situações que me prejudicavam, tornei-me mais resiliente. Também estou mais calmo. (Diogo P., 2019)
- Aprendi a meditar e sinto que isso me está a ajudar muito... (Frederico P., 2019)

## FORMADORA e ENTIDADE RESPONSÁVEL / INFORMAÇÕES / INSCRIÇÕES



**Isabel Gonçalves, M.CSH.**



Life Coach Certificada, Hay Teacher Credenciada e Formadora.  
Autora do livro “Rumo à Minha Plenitude”. É Lic. em S. Social (1976) e Mestre em Políticas e Gestão de Recursos Humanos (1997). Fundou (2005) o Centro Harmonizando que dirige.

Website: [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | Tl: (+351) 964 480 280

E-mail: [harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com)