



O InPassion Corporate é a área do projeto InPassion exclusivamente dedicada a criar propostas de Desenvolvimento Humano para Empresas.

Os nossos dois inovadores programas são a Série *InPassion Un-Limited EDITIONS – Descobre a Tua Zona Não Cartografada* e a Série *Inspira-TE*.

O InPassion Coaching é um método criado de raiz e é baseado no conceito geral de Integração de Aspetos da Personalidade a fim de melhorar o processo de comunicação a nível interno (dentro do indivíduo) e externo (do indivíduo com os outros).

No primeiro caso (Série Un-Limited EDITIONS), trata-se de um conjunto de programas que podem durar entre 3h30 a 3 dias. Esta é uma proposta extremamente flexível e adaptável às necessidades presentes da empresa contratante dos nossos serviços. É-nos possível também organizar o alojamento e *catering* para os Eventos em questão.

O segundo programa – Série Inspira-TE, inclui vários eventos de meio dia (3h30 a 4h), alguns deles a realizar numa manhã, tarde ou noite e outros durante um jantar. O horário de qualquer dos eventos é flexível. Existe também um evento de um dia inteiro. Para este evento poderemos incluir refeição ou não.

Como todos os nossos programas, também estes podem ser desenvolvidos em Inglês e Espanhol. .

## **InPassion Série Inspira-TE**

Criámos uma série de **2 tipos de eventos de meio dia (3h30 a 4h)** e **um evento de um dia** cujo objetivo principal é **inspirar motivando** para **criar em conjunto**, com **harmonia e determinação**, para que cada um possa ultrapassar os seus limites e limitações e descobrir-se de formas novas e lúdicas. Todas estas atividades estimulam a **autoconfiança e a autoestima** bem como outras faculdades essenciais como por exemplo (de entre muitas outras):

- \*Autorrespeito e respeito pelos outros
- \*Cooperação, interação e socialização
- \*Capacidade de negociação e comunicação efetiva
- \*Aceitação e partilha
- \*Equilíbrio e estabilidade
- \*Honestidade e transparência
- \*Perceção, consciência e intuição
- \*Imaginação e criatividade
- \*Assertividade, firmeza e capacidade de gestão de recursos pessoais, físicos e humanos
- \*Autenticidade
- \*Não competitividade
- \*Simplicidade, foco e concentração
- \*Capacidade de gestão de tempo e tarefas

Nota: todas as atividades podem decorrer em português, inglês ou espanhol. No caso de decorrerem em inglês, podem ser consideradas como prática da língua inglesa para estudantes de inglês ou pessoas que queiram praticar o inglês em situações práticas e reais.

\*\*\*

## **Fator InPassion**

Um dos **eventos de meio dia** tem a duração aproximada de 3h30 e pretende trazer à superfície nos participantes a sua sabedoria intrínseca através da palavra, do som e do movimento. Cada evento tem um tema, a escolher antes da realização do mesmo. Há 4 temas à escolha.

### **Temas:**

- \*Sim, eu consigo!
- \*A escolha é tua!

\*Eu vejo-te. Tu vês-me?

\*A verdade de ti

## **Número mínimo e máximo:**

25 pessoas mínimo e 60 pessoas máximo de uma vez. Podem criar-se 2 conjuntos de 60 pessoas a realizar a mesma atividade ao mesmo tempo, o que possibilita uma lotação máxima de 120 pessoas para esta atividade. Para outros números por favor contacte-nos.

## **Desafio:**

Criar em conjunto uma canção com ritmo, letra e movimento que ilustre o tema, inspirando e motivando os espetadores que assistirão à produção no final.

## **Como?**

3 grupos que vão rodando entre as seguintes 3 atividades.

### **1 Escrita Criativa e Respiração Consciente:**

- + Brincar com as palavras: como usá-las e combiná-las de forma criativa
- + Respiração Consciente: foco e concentração; sentir para pensar mais simples
- + Comunicar: clareza e simplicidade

#### **Objetivos:**

- Melhorar a fluidez da comunicação, simplificando a interação com as palavras.
- Expressar clara e sucintamente o que se sente.
- Ativar a expressão criativa com a palavra escrita e dita.
- Cooperar para criar.
- Aprender como relaxar, focar e concentrar para sentir e depois pensar.

### **2 Som e Ritmo:**

- + usar elementos variados para criar som e ritmo
- + criar instrumentos
- + combinar sons e ritmos para formar uma canção

#### **Objetivos:**

- Estimular o senso de ritmo.
- Estimular a expressão criativa e a comunicação através do som.

- Interagir e criar.
- Perceber como interligar o som, o ritmo e palavra para comunicar efetivamente.

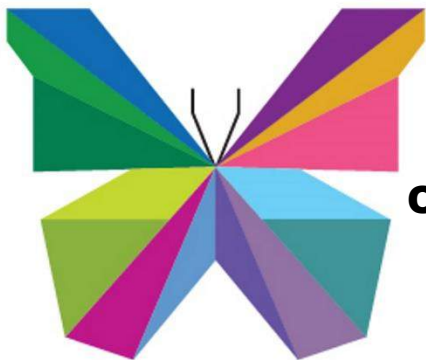
### **3 Expressão Corporal e Movimento Criativo:**

- + usar o corpo como elemento de comunicação de uma mensagem
- + combinar movimento com som, ritmo e palavras
- + sentir e expressar

#### **Objetivos:**

- Estimular a expressão corporal como elemento de comunicação.
- Perceber como interligar som, ritmo, palavra e movimento para comunicar efetivamente.
- Incentivar a cooperação e interação, gerindo as diversas tarefas de acordo com as aptidões de cada um
- perceber que cada um tem um papel fundamental na criação do produto final.

### **4 Espetáculo final com apresentação dos trabalhos produzidos**



## **O Teu FILME – Jantar Temático**

### **Temas:**

\*O Mistério da Paixão

\*O Mistério dos Cavaleiros Templários da Távola Quadrada (em Tomar, por favor contacte-nos para mais informações)

\* Super Heróis?!

O Evento InPassion O Teu Filme, é um filme de autodescoberta cujo objetivo principal é que os participantes se re-inventem de uma forma nova, tomando contacto com diferentes tipos de personalidades e de perceções do mundo.

Para além da sua componente lúdica, esta atividade promove a interação, a criatividade, a adaptabilidade e a aceitação, estimulando também a autoestima, a capacidade de improviso e a clareza na comunicação interpessoal. Trata-se, pois de um evento de Team Building com excelentes resultados quer a nível individual quer a nível de equipa de trabalho. Este Evento pode ser organizado para Empresas ou para grupos de particulares (festas de convívio, aniversário ou outros eventos de grupo) e decorre ao longo de um jantar ou almoço.

**Duração:** cerca de 4 horas

**Número mínimo e máximo de participantes:** 35 a 60 pessoas

**Custos:** 15€ por pessoa até 45 participantes e 12€ por pessoa a partir desse número

**Logística:** pode ser organizado em qualquer Restaurante/ Quinta ou local com espaço para este número de participantes e serviço de catering

**Nota:** A Equipa InPassion Coaching apenas dinamiza a atividade propriamente dita. O Catering e Espaço não são da nossa responsabilidade.

## O Teu Filme: O Mistério da Paixão

No caso do Mistério da Paixão, trata-se de uma tragicomédia com um enredo de família digno de um bom mistério de Agatha Christie. Hoje os participantes são os protagonistas de uma história única criada em conjunto. Afinal o que aconteceu à Paixão? Que histórias curiosas se escondem por detrás das aparências?

Para além da sua componente lúdica, esta atividade promove a interação, a criatividade, a adaptabilidade e a aceitação, estimulando também a autoestima e a capacidade de improviso. Uma experiência que ninguém vai querer perder.

DRESS CODE: Preto ou branco (ou ambas as cores).

“Um encontro marcado que vai mudar o rumo de vida de uma família inteira, espalhada pelos 4 cantos do mundo. Tu és um deles.

Muito mais que um jantar, um mistério vital a resolver.

Tudo a postos? Ação... O Filme vai começar!”

## O Teu Filme: Super Heróis?!

Uma comédia com um enredo de SuperHeróis digno das melhores sagas de ficção científica... Hoje és tu o protagonista de uma história única criada em conjunto com todos os outros “atores”.

Sobre o enredo: Um Concílio de Super Heróis, Chefes e Subchefes. Tu és um deles. A Galáxia Eiliah. 24 sistemas solares com vários planetas cada. Uma nave galáctica. Informação Essencial. A Deusa Dyalla e as Forças Vitais... Um Mistério insolúvel. Será? Vem descobrir afinal o que vai ser dos muitos planetas e sistemas solares da Galáxia Eiliah. Que vão decidir estes Super Heróis e será que todos são o que aparentam ser?

Tudo a postos? Ação... o Filme vai começar!

DRESS CODE: fato de super herói/ super heroína... usa por favor a tua imaginação.

Importante: o Evento "O Teu Filme: Super Heróis?!" não tem nada a ver com nenhuma história de Super Heróis conhecida. O enredo, personagens, enfim, todo o Evento é criado de raiz pela Equipa InPassion. Por isso, por favor usa a tua criatividade ao criares a tua vestimenta de Super Herói/ Heroína. Não vais encontrar no enredo nenhuma das figuras da Marvel nem de qualquer outro grupo de filme, saga ou banda desenhada conhecida.

# Uma Aventura Inesquecível...

## ...Na Ilha Mágica de TI

### A Aventura:

Um grupo de bravos Marinheiros navega no navio *Ex Libris* pelos Mares do Agora em busca de novos lugares, até que, após enfrentar fortes tormentas e intempereis, chega a uma Ilha. Nesta Ilha muitas serão as descobertas, incluindo enfim o *Graal*, há eras perdido nas brumas do tempo. Mas para encontra-lo terão que enfrentar piratas ferozes, nativos selvagens e obstáculos inesperados. Felizmente, aliados improváveis oferecem pistas preciosas que os levam a encontrar novas formas de convidar os vilões a cooperar em vez de lutar descobrindo afinal porque existem e são como são e qual é o seu reverso. É como resultado desta cooperação que o caminho para o Cálice Sagrado se tornará visível e que o néctar da Vida Eterna será descoberto.

É, pois, uma mega aventura no lugar mais misterioso do mundo - TU!

\*\*\*

Esta história é nada mais nada menos que uma aventura de autodescoberta em que todos são colocados perante o que designam de defeitos bem como perante a combinação das suas qualidades e virtudes. Cada participante irá descobrir que através da cooperação e da aceitação das diferenças poderá chegar muito mais longe que através da luta e rejeição. Tornar-se-á evidente que defeitos ou virtudes, todos têm algum propósito no caminho de cada um e que tudo em nós pode ser transformado de forma positiva e produtiva, servindo-nos ao invés de nos derrotar.

O objetivo final é que cada participante descubra e reforce o que há de único em si, quais são as suas maiores forças e como usá-las, e aprenda a aceitar os seus defeitos e os dos outros, transformando-os de forma simples em mais valias.

A metáfora da **Ilha Mágica de Ti** representa o mundo interno de cada um, que será neste caso descoberto em conjunto, de forma lúdica e inovadora, para que todos possam levar consigo como resultado desta Aventura Inesquecível a percepção e a certeza de que são verdadeiramente especiais e de que são capazes de realizar seja o que for que realmente escolhem, quando cooperam consigo mesmos e uns com os outros.

Levamos, pois, o conceito de Team Building a um novo patamar, aliando o que designámos chamar de Team Building Interno com o já conhecido conceito de Team Building, de uma forma inteiramente prática e clara.

Pretendemos tirar o máximo partido da diversidade, estimulando a cooperação entre indivíduos com diversas competências e assegurando que cada um terá um lugar essencial para que o grupo funcione de forma coesa e harmoniosa. Nesta ótica, pretendemos desenvolver o nosso também inovador conceito de Liderança Interna, que consiste no postulado de que todos temos uma equipa interna (Team Building Interno) que precisa de ser gerida por nós, ainda que muitas das vezes seja a equipa interna em confusão generalizada que nos gere, e não nós a ela! Nesta perspetiva, todos e cada um dos participantes serão postos diante de si mesmos, sendo que o grupo é simplesmente um reflexo do seu mundo interior – são pois, todos a equipa e o líder simultaneamente.



Ao invés de promovermos a competição, motivaremos cada grupo a fazer o seu melhor em prole de um resultado final conjunto absolutamente extraordinário. O objetivo é perceber que não se trata de competir contra nada nem ninguém, mas sim que cada um faça o melhor que lhe é possível, acreditando nas suas capacidades e usando-as de forma produtiva, sabendo que isso lhe traz vantagens reais, visíveis na prática.

No final será apresentado um espetáculo em que todos os grupos apresentarão o seu Graal, descoberto ao longo do dia (Peças de Teatro e Coreografias de Dança e Ritmo), mostrando que o todo é muito mais que a soma das suas partes.

Mesmo os que não gostam de dançar ou de representar, ou imaginam que não o sabem fazer, terão um papel ativo, pois a Expressão Corporal, Dramática, Artística e Rítmica é muito eclética e adaptável a diferentes níveis de coordenação e expressão.

Teremos algumas variantes em todos os itens, dependendo das condições dos espaços físicos onde se realiza o evento e das especificidades eventuais de alguns grupos.

Este evento decorre normalmente ao ar livre. Quando as condições climáticas não o permitem decorre em pavilhão com acesso a áreas naturais envolventes.

\*\*\*

### **Plano Geral:**

Subdivisão dos participantes em 4 grupos com uma ordem de atividades específica em que vão rodando pelas diferentes atividades alternadamente.

- Atividades de Expressão Plástica (criação de elementos para a exploração do tema, bem como interação com a natureza a fim de encontrar materiais adequados. Utilização de materiais naturais e outros)
- Atividades de Expressão Dramática (peça desenvolvida pelos grupos, em que eles próprios serão responsáveis pela criação do guião, personagens, caracterização, enredo e encenação. Esta peça será construída ao longo do dia e terá como base um tema que terá sido escolhido no início das atividades)
- Atividades de Expressão Corporal (Happy Yoga com Movimento Criativo e Dinâmicas de Grupo, no sentido de desenvolver a cooperação e a aventura de descoberta)
- Atividades de Expressão Artística e Rítmica/Corporal (criação de uma coreografia de ritmo e dança, com a ajuda dos monitores, mas definida pelos participantes, no sentido de ilustrar o seu tema e personagens. Esta coreografia será também criada ao longo do dia e pode incluir uma variedade muito grande de ritmos e estilos)

**Notas:** este programa decorre ao longo de um dia, das 9h00 às 18h30, para grupos mínimos de 30 a 40 pessoas e para um máximo de 60 pessoas. Podem criar-se dois conjuntos de 60 pessoas a realizar a mesma atividade em separado, até um máximo de 120 participantes.

### **Conceitos/Temas desenvolvidos (na prática) ao longo deste evento:**

- Team Building Interno e Externo: Cooperação, Aceitação, Autoconhecimento, Não Competitividade, Excelência, Partilha, Equilíbrio, Respeito, Comunicação
- Desapego e Adaptação a Novas Circunstância/ Adaptação à Mudança, Flexibilidade



- Capacidade de Improviso
- Foco e Concentração, Clareza
- Trabalho sob Pressão com Calma e Determinação
- Criatividade e Inspiração
- Ritmo, Coordenação, Expressão Corporal e Colocação de Voz
- Liderança Interna e Externa, Assertividade e Firmeza
- Autoestima e Autoconfiança
- Transparência e Honestidade
- Consciência e Intuição
- Gestão de Tempo e de Recursos Humanos e Físicos



## **Série Un-Limited EDITIONS**

Este programa Un-limited é um convite a ir para além da Zona de Conforto, primeiro dentro de cada um e depois fora, num desafio completo de auto perceção que por sua vez motivará cada participante a ser um reflexo Único e Extra-Ordinário em tudo o que pensa, diz e faz.

Em princípio trata-se de um programa completo de 3 dias, que pode no entanto ser adaptado de várias formas. Pode fazer-se parte do programa em um dia ou dois.

Pode também trabalhar-se um dos temas do programa em workshops de 3h30.

Outros formatos poderão ser decididos caso a caso.

### **Temas:**

- \*Do Pensamento Divergente para o Sentir Convergente
- \*In-Tuição Ilimitada – o teu Coach Interno Personalizado
- \*Team Building Interno – És uma Equipa?
- \*Lidar com o Medo do Desconhecido – ultrapassando a Zona de Conforto e entrando na tua Zona Não Cartografada
- \*Descobrimo Novas formas de contornar Velhos hábitos
- \*Liderança Cooperativa – quem dirige o teu “filme”?
- \*Objetivos e o AGORA – um passo além
- \*Paixão Criativa – a Fonte da Inovação

Segue o programa geral para o tema Paixão Criativa – a Fonte da Inovação.

## InPassion Creative

Estimular a criatividade, percebendo as dinâmicas internas que facilitam ou impedem o fluxo criativo, introduzimos os conceitos de Eficiência Energética e Sentir Convergente, facilitando o acesso à Imaginação Intuitiva e à Percepção Eficiente.

### Temas:

- Do Pensamento Divergente para o Sentir Convergente
- Inteligência Criativa e Imaginação Intuitiva
- Zone ou Flow – Fluir versus Resistir
- Eficiência Energética, Foco e Percepção Eficiente

Este workshop prático de 3h30 alia dinâmicas de grupo com percepções individuais, levando os participantes a descobrir novas formas de interagir com a sua criatividade e com a dos outros. A cooperação, a capacidade de negociação, a flexibilidade e aceitação, a gestão de tempo e de espaço, a capacidade de foco e gestão de recursos, a clareza na comunicação, a assertividade, a autoestima e a autoconfiança serão alguns dos desafios a gerir durante este workshop. A Respiração Consciente será a ferramenta prática introduzida, estimulando os participantes a implementar vias simples e eficazes para chegar ao produto final proposto.



# Proposta

## Plano

InPassion Un-limited Editions - A Zona Não Cartografada



Este programa Un-limited é um convite a ir para além da Zona de Conforto, primeiro dentro de cada um e depois fora, num desafio completo de auto percepção que por sua vez motivará cada participante a ser um reflexo Único e Extra-Ordinário em tudo o que pensa, diz e faz.

Juntámos uma equipa de profissionais altamente motivados para criar 3 dias de Excelência. O nosso conceito de Excelência prende-se, no entanto, com levar cada um a transcender-se a e em si mesmo, para depois poder fazê-lo em qualquer lugar, em qualquer momento. Nesta ótica, criámos os conceitos inovadores de Team Building Interno, Liderança Interna e Sentir Convergente. Estes novos parâmetros ultrapassam o Team Building regular, a Liderança regular e o Pensamento Divergente regular.

Na verdade, todo o nosso programa trata de ir para além dos Limites e Limitações para descobrir Novas formas de contornar Velhos hábitos através de desafios práticos. Isto, por sua vez, proporciona aos Líderes a vantagem no uso efetivo dos seus *skills* de gestão, inovação, motivação e determinação inabalável. Tornam-se, pois, o exemplo vivo do que se espera da equipa inteira.

Usando a analogia dos 4 elementos da Natureza: Terra, Ar, Fogo e Água, levamos os participantes através de uma viagem de autodescoberta que põe cada um diante das suas maiores limitações bem como dos seus maiores potenciais.

## Plano

### InPassion Un-limited Editions - A Zona Não Cartografada

Para tal, alternamos atividades de Grupo e atividades Individuais, quer no interior, quer no exterior. As atividades de exterior no módulo TERRA podem incluir qualquer uma das seguintes ou outras: caminhada, montanhismo, escalada, BTT, buggy/kartcross. O módulo de AR poderá envolver asa delta, parapente, paraquedismo, queda livre, balão de ar quente, voo de helicóptero ou Cessna, *bungee jumping* etc. O módulo de ÁGUA varia entre Surf, Bodyboard, vela, *rafting*, mergulho com ou sem botijas, nadar com golfinhos, visualização de baleias, canoagem etc. As atividades de auto percepção, Respiração Consciente, dança e celebração constituem o módulo de FOGO.

As atividades dos módulos de TERRA, AR e ÁGUA diferem consoante a disponibilidade local das atividades e condições atmosféricas, bem como os objetivos da Companhia/ Grupo contratante dos nossos serviços.

O programa InPassion Un-Limited decorre em locais onde o ambiente envolvente permite aos participantes desfrutar de uma experiência plena, tirando o máximo partido de todo o evento. A acomodação pode variar entre campismo selvagem até Hotel de 5 estrelas, consoante os requisitos da Companhia contratante. Favorecemos grupos mais pequenos para podermos manter a atividade tão personalizada quanto possível. No entanto, os grupos podem ter um máximo de 15 participantes. Para mais participantes, criaremos dois grupos, até um máximo de 30 pessoas no total.

Este programa é mais do que apenas um programa de auto percepção – é uma NOVA forma de ser Único e EXTRA-ORDINÁRIO.

---

**O quê?** InPassion Unlimited Editions

**Quem?** InPassion Coaching – Inspiring Passion

**Onde?** Local a definir (custos inerentes de deslocação, acomodação e refeições serão suportados pela Companhia contratante)

**A quem se destina?** Gerentes, Diretores, Chefes de Equipa e/ou Departamento, CEO's de empresa

# Plano

InPassion Un-limited Editions - A Zona Não Cartografada

**Qualificações necessárias para participar:** não definidas

**Número de Participantes (número máximo):** 30 pessoas

**Duração:** 3 dias

**Idioma:** Português / Inglês / Espanhol / Francês

**Custo:** o preço é definido caso a caso e inclui apenas o programa propriamente dito. Os custos de deslocação, acomodação e refeições são cobrados à parte.

**Objetivo:** Preparar os referidos líderes para transcender as suas limitações quer inter quer intra pessoalmente, criando e expandindo ilimitados novos potenciais para toda a Empresa.

---

## Temas:

- \*Do Pensamento Divergente para o Sentir Convergente
- \*In-Tuição Ilimitada – o teu Coach Interno Personalizado
- \*Team Building Interno – És uma Equipa?
- \*Lidar com o Medo do Desconhecido – ultrapassando a Zona de Conforto e entrando na tua Zona Não Cartografada
- \*Descobrir Novas formas de contornar Velhos hábitos
- \*Liderança Cooperativa – quem dirige o teu “filme”?
- \*Objetivos e o AGORA – um passo além
- \*Paixão Criativa – a Fonte da Inovação



# InPassion Coaching<sup>®</sup>

Inspiring Passion  
The LOVE R Evolution

## Plano

InPassion Un-limited Editions - A Zona Não Cartografada

## Programa:

### Dia Um

#### FOGO

##### **1. Módulo Introdutório (2 horas)**

- InPassion Un-Limited Editions: introdução e ice-breaking – conhecermo-nos uns aos outros, às atividades e a nós próprios
- Exercícios práticos de Pensamento Divergente e Auto Perceção – Introdução do Sentir Convergente e Respiração Consciente

##### **2. O teu Coach Interno Personalizado (2 horas)**

- Foco
- Pensar e Sentir – Respirar e Discernir
- Atividades de Grupo e Individuais

##### **3. Team Building Interno (2 horas)**

- A Equipa em ti – És uma Equipa?
- Re-união e co-operação: tirando o maior partido de ti
- Os teus inimigos e potenciais escondidos
- Autoexpressão – saber ouvir e resposta proativa

#### TERRA

##### **4. Zona Não Cartografada (1h30)**

- Atividade prática na Natureza



# InPassion Coaching<sup>®</sup>

Inspiring Passion  
The LOVE R-Evolution

## Plano

InPassion Un-limited Editions - A Zona Não Cartografada

## Programa:

### Dia Dois

#### FOGO

##### *5. Liderança Cooperativa (3 horas)*

- Medos, Caixas e Limitações – Explorando o Conhecido dentro do Desconhecido
- Quem dirige o teu “filme”?
- Velhos Hábitos – Novos Caminhos
- Exercícios e atividades interativas
- Ser o LÍDER da tua EQUIPA interna

#### AR

##### *6. Atividade Outdoor (toda a tarde – atividade específica a definir)*

#### FOGO

##### *7. Atividade ao Ar Livre e Celebração com Ritmos ao Vivo*





# InPassion Coaching

Inspiring Passion  
The LOVE R-Evolution

## Plano

InPassion Un-limited Editions - A Zona Não Cartografada

## Programa:

### Dia Três

#### ÁGUA

*8. Atividade Outdoor na Água (toda a manhã – atividade específica a definir)*

#### TERRA, AR, FOGO e ÁGUA

*9. The Zone (3 horas)*

- Partilha de percepções sobre atingir o estado de ZONE ou FLOW – Fluir versus Resistir
- Trabalhar no AGORA para atingir a Excelência – um passo além
- Incendiar a Paixão Criativa – Atividades Práticas para desenvolver a Inteligência Criativa e a Imaginação Intuitiva
- RESPEITO – auto e mútuo – estimulando a Diversidade
- Para além do Normal – transcendendo a Norma: o caminho para a inovação

## FIM... ou O INÍCIO?