

A black and white photograph of a diver swimming in the dark water below a large iceberg. The diver is on the right side of the frame, wearing a wetsuit and fins. The iceberg is on the left side of the frame, with a large hole in its center. The water is dark, and the iceberg is light. The overall scene is dramatic and mysterious.

deepDIVE

Programa de mentoria



OBJETIVOS

Auto investigação, reflexão, ação

Utilizamos o Eneagrama como ponto de partida para a jornada que inclui o desenvolvimento pessoal à partir da identificação do tipo e suas características, pontos fortes, e pontos cegos.

O “mergulho” vai mais fundo no processo de práticas de meditação, respiração e visualização, acompanhadas de técnicas de coerência cardíaca e ativação do estado de flow ou aquilo que for melhor adequado para o desenvolvimento do mentorado.

Profunda busca pessoal, combinando elementos de autoconhecimento e autopercepção, mudança de hábitos, reflexões sobre movimentos de vida, movimentos profissionais e de carreira, partindo do mergulho profundo e no entendimento da causa que move cada um de nós.

- *O programa Deep Dive Flow é permeado por práticas e apoiado por materiais de consulta e leitura.*

COMO

PERCEPÇÃO DE SI MESMO, COMUNICAÇÃO, RELAÇÕES CONSCIENTES.

Será aplicado um trabalho prévio com o Eneagrama. Esse trabalho traz a perspectiva da singularidade do ser humano e da diversidade de visões e histórias.

O Pré-Trabalho será refinado na primeira e segunda sessões, criando as fundações e rotas para as seguintes.

O programa inclui os fundamentos do estado de flow, sua ativação, HRV (coerência cardíaca), atenção plena, técnicas de respiração, visualização e centramento.

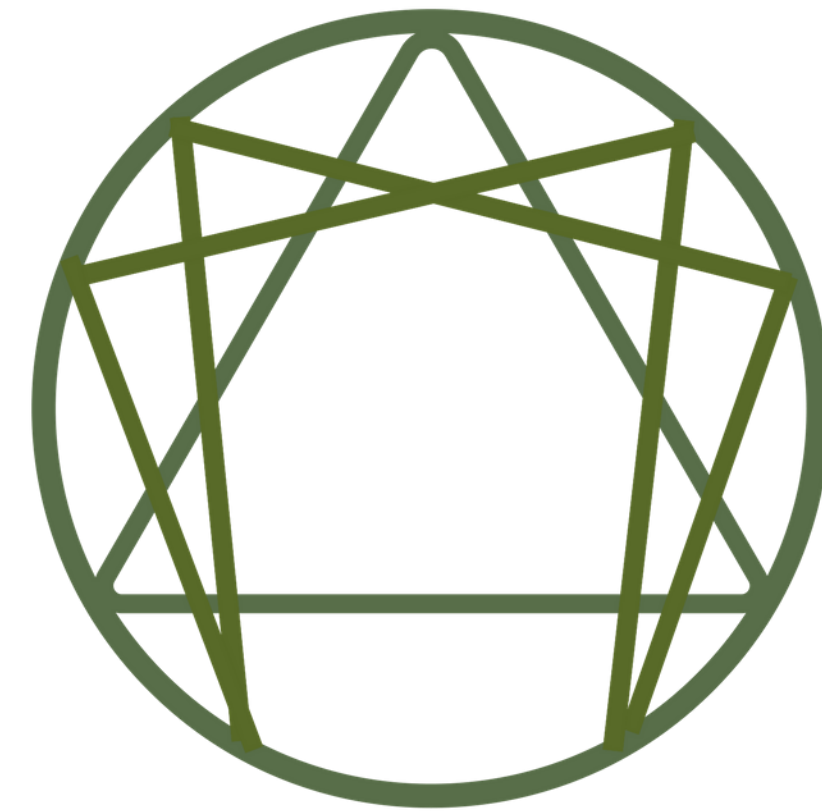


O ENEAGRAMA

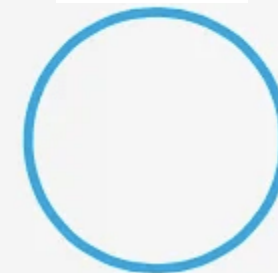
Sistema poderoso e sofisticado para autoconhecimento e desenvolvimento pessoal e profissional.

Ela descreve 9 tipos de personalidade em profundidade e permite que as pessoas assumam e superem padrões negativos.

Além de identificar problemas, o Eneagrama aponta maneiras de resolvê-los, sempre equilibrando profundidade e respeito pelas pessoas em sua abordagem.



SER



SABER



ENTENDER



BUSCANDO O MELHOR RESULTADO

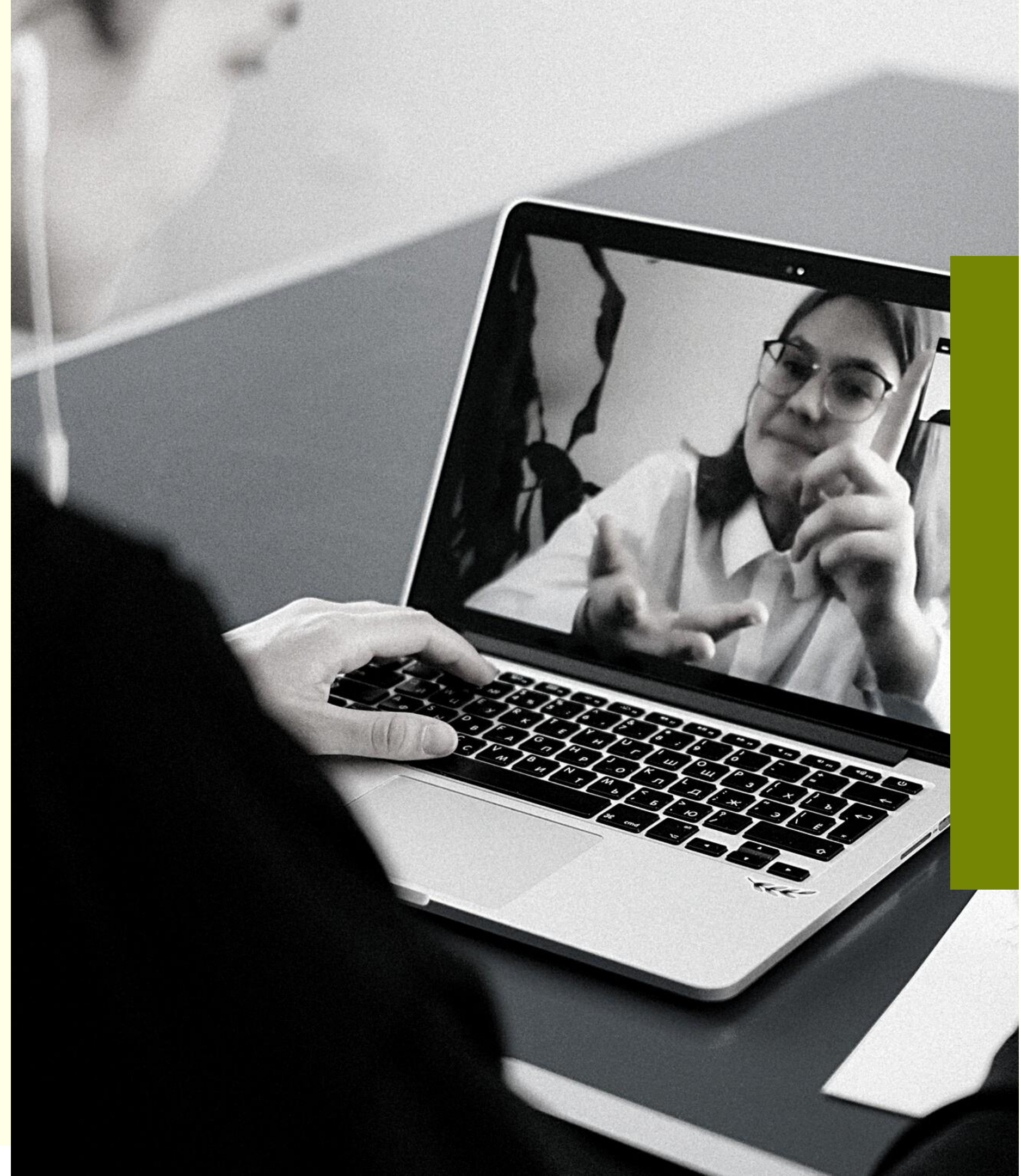
As soluções possuem dois níveis:

No sentido mais amplo é mudar estados mentais de estresse para bem-estar. De forma mais específica é tornar a mudança consciente dentro do contexto individual de cada participante.

Trata-se de um programa 100% remoto, de cinco semanas, com 1h a 1h 30m de interação semanal.

Nosso compromisso ao final deste programa:

1. Uma mudança de consciência sobre a forma de pensar.
2. Uma profunda reflexão sobre as escolhas pessoais e estilo de vida.



Mentor



CADU LEMOS

Autor, pesquisador, mentor e fundador do PROJETO FLOW – Autor do livro “Antes do Pensar”
Professor certificado em Eneagrama (Enneagram Professional Training Program e Enneagram in Business)



C A D U L E M O S

Contato

+55 11 98605.8650

www.cadulemos.com.br

www.opsiconauta.com.br

cadulemos@gmail.com

