



projeto  
**FLOW**

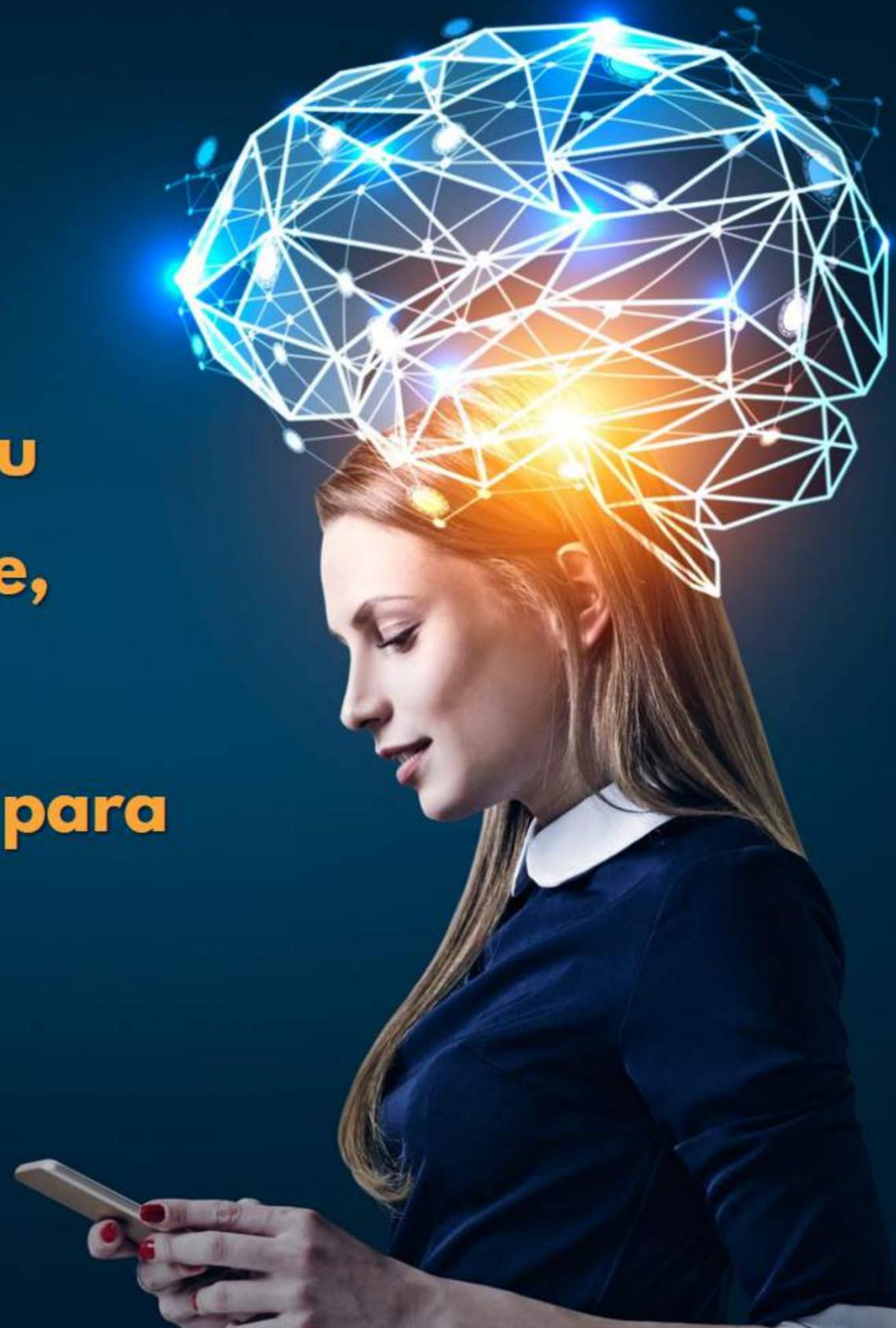
ATENÇÃO  
CONCENTRAÇÃO  
FOCO  
FLOW

**Existe um estado onde performance e saúde  
mental se combinam:  
FLOW! Um estado ampliado de consciência**

# FLOW!

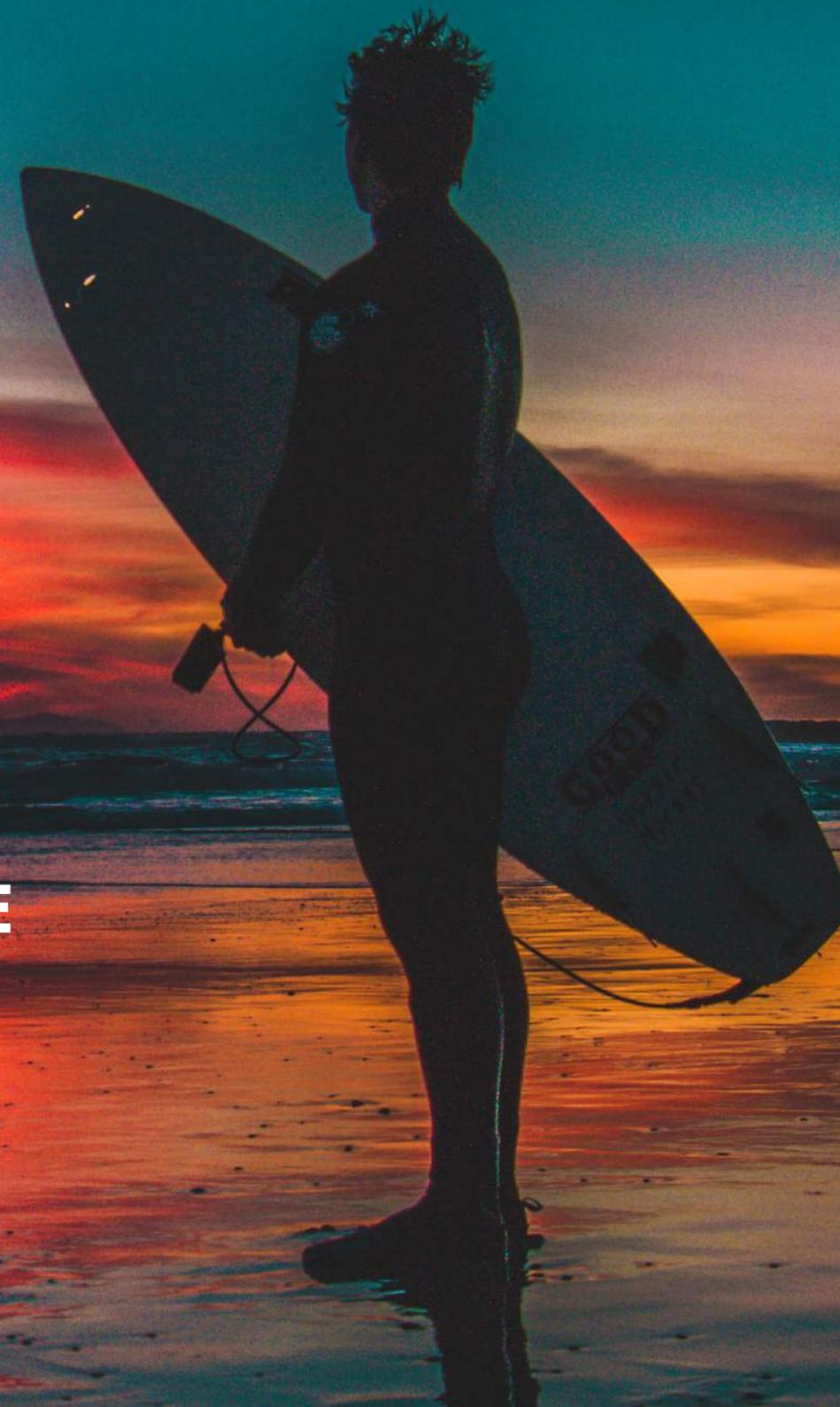
- O estado de Flow acontece quando seu corpo e mente estão ativados no limite, num esforço voluntário de atingir um objetivo desafiador e com significado para você.

Mihaly Csikszentmihalyi



# CULTURA DE FLOW

- 500% DE AUMENTO NO DESEMPENHO DE EXECUTIVOS -PESQUISA MCKINSEY
- 430% DE AUMENTO NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE FORMA CRIATIVA - UNIVERSIDADE DE SYDNEY
- 490% ACELERAÇÃO DE APRENDIZAGEM E AQUISIÇÃO DE NOVAS HABILIDADES - DARPA E ADB \*(ADVANCED BRAIN MONITORING).





Com aumentos de performance na ordem de 500% (pesquisa McKinsey 2014), criar um ambiente onde o FLOW aconteça como rotina e traga significado e realização para quem gera esse tipo de resultado, é sem dúvida um ótimo negócio e um ideal a ser perseguido.

# Programa 1

FUNDAMENTOS  
COMO ATIVAR

Programa destinado a todos os colaboradores, onde o foco é o indivíduo. Com o conteúdo centrado no conceito do Flow e nas condições necessárias para ativá-lo, esse programa mescla palestras, dinâmicas e ferramentas para que cada participante possa atingir o seu Flow.

Flow, um estado de consciência onde o foco e a concentração permitem atingir um desafio com significado e superação.

Programa desenvolvido com três encontros on-line de 2h de duração cada.

# Programa 2

FLOW COLETIVO.  
QUAIS AS CONDIÇÕES  
PARA TRAZER O TIME  
PARA O FLOW.

Destinado a líderes de equipe, este programa prepara essas lideranças para levar o seu time ao Flow.

Que condições são necessárias para esse salto coletivo, como proteger as equipes das interrupções e outras práticas que levam a improdutividade, a jornadas exaustivas de trabalho e com isso, a problemas de saúde física e mental e emocional.

Quais as práticas e recomendações para uma produtividade que leve os colaboradores a ganharem tempo para si mesmos.

Programa desenvolvido com dois encontros on-line de 2h cada .

# Programa 3

## TEAM COACHING/MENTORING

Um programa que combina o líder e o seu time numa construção ativa de acordos e práticas para o seu dia a dia.

Um método de facilitação que leva o grupo a compreender as principais causas dos seus problemas, apresentando ao líder um caminho balanceado para a superação das metas e acordos entre o time, para o fortalecimento/melhoria do clima e aumento do bem estar.

Esse programa é precedido por um assessment da consultoria que compreende o momento e situação do grupo e em função do diagnóstico, propõe o número de encontros, que podem variar de 2 a 4, todos de 2h.



# Programa 4

FLIGBY  
FORMANDO LÍDERES



Alex  
CONTROL



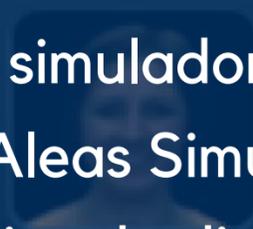
Chris  
BOREDOM



Ellen  
CONTROL

CHALLENGES

FLIGBY, Flow is Good Business, é um simulador imersivo de liderança consciente, desenvolvido pelo prof. Mihaly Csikszentmihalyi e equipe da Aleas Simulations (representados por nós no Brasil), para levar seus participantes a vivências e experiências do dia a dia de uma gestão complexa. Utilizado em várias escolas de negócios da Europa e Estados Unidos, além de empresas como Coca Cola, ExxonMobil, Janssen, Novartis, Samsung, entre outras, tem por objetivo levar o participante a uma imersão como CEO da empresa, uma vinícola na Califórnia, onde será confrontado com várias situações da gestão e onde suas decisões e escolhas, afetam o moral (FLOW) do seu time. Cada cena ou jogada é analisada à luz dos seus impactos e refletida pelo grupo que está jogando, mediado pelo facilitador, sempre um executivo experiente. FLIGBY é um programa de quatro a cinco encontros on-line de 2h cada.



Jen  
WORRY



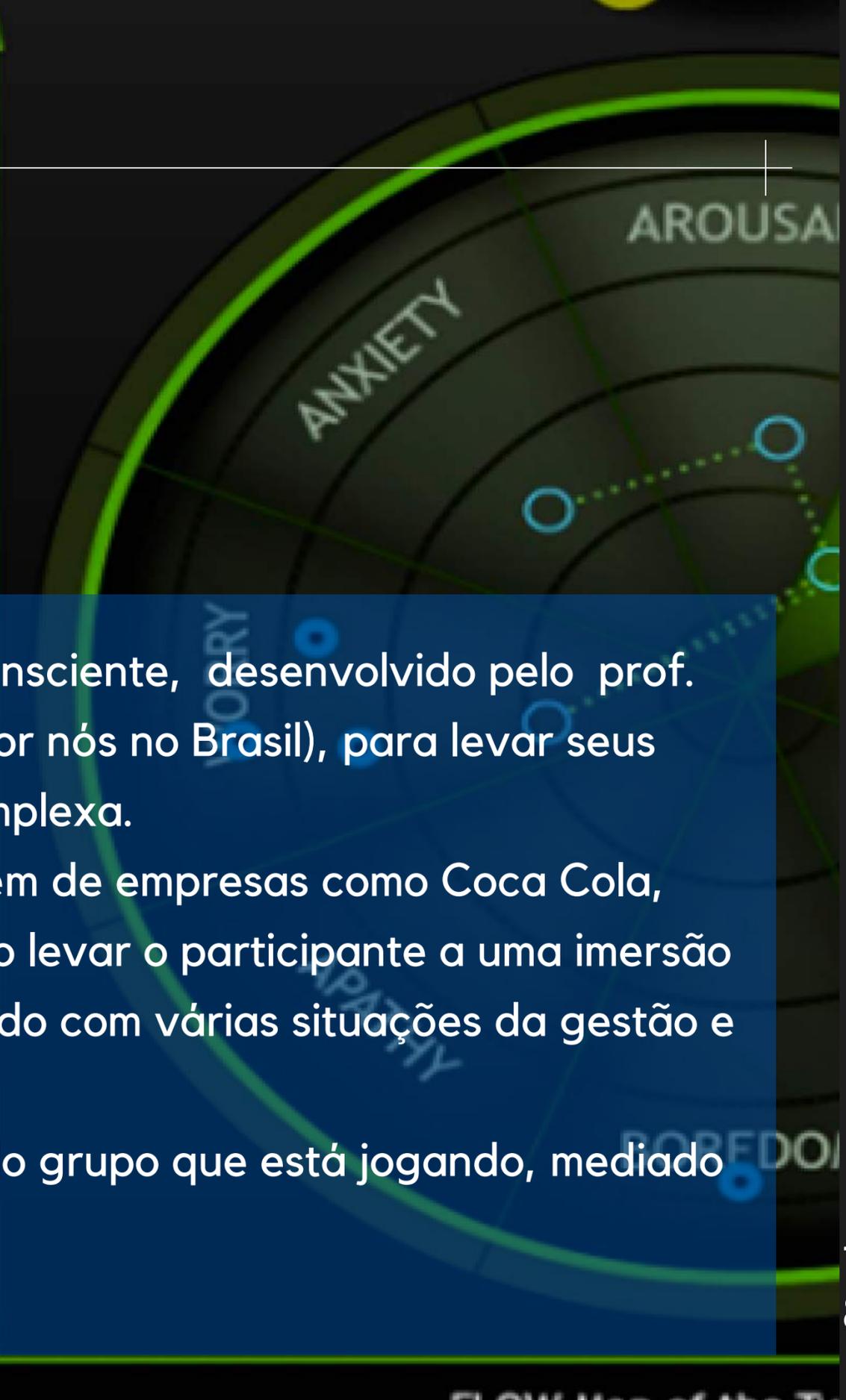
Joe  
WORRY



Larry  
FLOW



Rebecca  
WORRY



# Programa 5

INTRODUZINDO O TEMA  
PALESTRA  
HACKEANDO A MENTE

Palestras de 1:30 (com perguntas e respostas) para todas as audiências.

Quando o prof. Mihaly Csikszentmihalyi desenvolveu a teoria do Flow ele fazia uma pesquisa ampla sobre a felicidade. O que encontrou de comum em todas as respostas foi um sentimento de plenitude, ausência de tempo e satisfação, um sentimento onde tudo fluía, o Flow.

Por isso estar em Flow é o auge do bem estar e simultaneamente expressa o melhor de nós, com mais performance e saúde mental.

A palestra resgata o contexto do momento atual, a pandemia, o trabalho remoto, o desgaste inerente a uma situação inesperada e apresenta as melhores práticas de como lidar com isso.

Em seu conteúdo, Cadu Lemos aborda a gestão das 4 energias (física, mental, emocional e espiritual), a construção do foco, a ativação do fluxo e os rituais para uma vida mais plena.

Uma conversa atual e impactante sobre a jornada mais importante do homem: de fora para dentro.

# Mentoria

SESSÕES INDIVIDUAIS  
E/OU COLETIVAS  
CARREIRA/AUTODESENVOLVIMENTO  
LIDERANÇA CONSCIENTE  
COMUNICAÇÃO E RELACIONAMENTO

Um mentoria voltada à liderança, é a maneira mais simples de permitir que seus executivos tenham o melhor desempenho. A pandemia interrompeu e desafiou a maneira como trabalhamos e lideramos. Mais do que nunca, precisamos de visões experientes e confidenciais, para redefinir, testar decisões, fortalecer o desempenho, gerenciar a nós mesmos e aprimorar as principais habilidades de liderança.

Nosso programa de mentoria propõe:

- Reforçar a capacidade e o desempenho
- Manter energia e motivação do líder e sua equipe
- Impulsionar uma gestão eficaz na relação das partes envolvidas (pares, hierarquia, time)
- Obter insights e diferentes perspectivas sobre o gerenciamento dos principais desafios de negócios
- Testar ideias e decisões

Um mentor pode envolver, desenvolver habilidades e melhorar o desempenho no momento em que há maior necessidade. Estamos prontos para ajudar e apoiar por meio de nossos programas de alto impacto (Nosso offering inclui um pacote inicial de 4 sessões, programas de até 6 meses de acompanhamento e customizados).



**O desafio das empresas é como combinar fatores:  
Colaboradores preparados individualmente e lideranças focadas em  
desenvolver as condições necessárias para que seus gatilhos sejam  
acionados**

# quem somos

**CADU LEMOS**  
**ROGÉRIO ESTEVÃO**



Cadu Lemos, paulistano, teve uma carreira diversificada, começando como DJ e locutor de rádio nos anos 80, na cena do rock de Brasília, volta para SP, onde vive uma carreira de executivo pontuada nos anos 90 por passagens em grandes grupos de comunicação (Ogilvy e Wunderman), mercado financeiro, onde foi diretor de marketing do Banco Nacional e diretor de serviços a clientes no Grupo VR.

Em seguida como sócio da Indicator Pesquisa de Mercado (atual GfK), pilota a divisão de "mystery shopping" (cliente oculto), o embrião de sua consultoria de desenvolvimento humano criada em 1998. Coach certificado em Eneagrama pela International Enneagram Association e em Customer Relationship Management pela ShaunSmith +Co da Inglaterra.

Autor do livro "A Corporação Tribal" e co-autor dos livros "Dominando Estratégias de Negócios" e "Laboratório de Marketing", foi professor do MBA da Fundação Dom Cabral e do IBMEC

Pesquisador do desenvolvimento humano nas culturas organizacionais, seu foco hoje está no neurofeedback e Flow.



Rogério Estevão, carioca, construiu sua carreira em grandes empresas como Shell, Unibanco e Santander, com vivência em fusões e ambientes de reestruturação organizacional.

Nestas passagens, desenvolveu, lançou e comercializou diversos produtos financeiros para os segmentos de varejo.

Entre suas características como gestor, formou e liderou equipes de alta performance em nível executivo e gerencial.

Nos últimos quatro anos, dirigiu a área de desenvolvimento organizacional da Orizon, empresa com atuação no segmento de saúde, investida pela Bradesco Seguros, Cielo e CASSI, onde foi responsável pela adoção das metodologias LEAN e Agile como parte da transformação digital da companhia, sua reorganização e consolidação da nova cultura.

Graduado em Engenharia pela UFRJ e com extensões em gestão pela Fundação Dom Cabral, Kellogg School of Management e Wharton University.

**Cadu 11 98605.8650**

**Rogério 11 99659.6523**

**[www.cadulemos.com.br](http://www.cadulemos.com.br)**

