

HACKEANDO A MENTE

ESTADO DE FLOW E ALTO DESEMPENHO
COMO LIDAR COM O ESTRESSE EM UM MUNDO PÓS-COVID 19

Flow é um estado de espírito amplificado onde o corpo e a mente fluem com energia em perfeita harmonia, é um estado de excelência caracterizado por alta motivação, alta concentração, alta energia e alto desempenho, razão pela qual também é chamado de experiência máxima.

O termo se refere a momentos de total atenção e absorção, onde o foco na tarefa é tão intenso que todo o resto desaparece e o tempo ganha uma dimensão diferente. Aprendizagem acelerada. Presença total no aqui e agora.

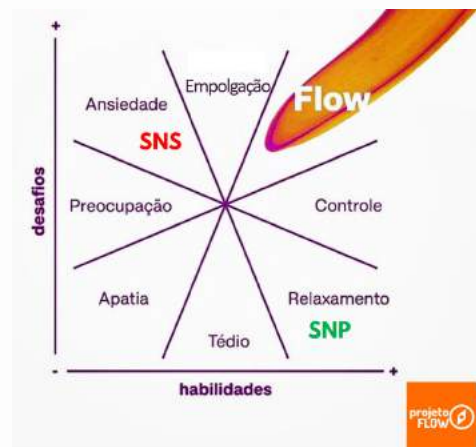
Muitas das competências mais procuradas pelas empresas, em tempos do mundo VUCA, como criatividade, empatia e colaboração, são melhor desenvolvidas e acessadas por meio de treinamentos de diferentes estados de consciência, com ganhos de desempenho e aprendizado na ordem de 400 a 700 %.

As habilidades de olhar para dentro de si mesmo, de buscar uma compreensão das emoções e do autoconhecimento, a habilidade de acessar estados ótimos de desempenho, a habilidade de lidar com conflitos reais dentro das organizações e de realmente ativar a empatia e humanidade um do outro, nunca estivemos mais precisava.

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.



CADU LEMOS

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 foi diretor de atendimento e planejamento de grandes grupos de comunicação e do mercado financeiro. Em 98, começa sua prática como facilitador e pesquisador na área de performance e é o criador do Projeto Flow, um programa de desenvolvimento humano baseado em neurociência.

