



WALKING MENTORSHIP



ENCONTRAR+SE

MENTORIA ELEVADA **PELA** CAMINHADA NA NATUREZA



PROGRAMA - BURN(**OUT**) STRESS

VIDEO DE APRESENTAÇÃO



Click na imagem para ver o video



BURN(OUT)STRESS

A Encontrar+se e a Walking Mentorship criaram um programa inovador para ajudar as pessoas e empresas a cuidarem da saúde mental. O Burn(out) Stress surge como resposta a uma questão inadiável, agora exponenciada pelo contexto pandémico que levou à explosão do número de casos de problemas de saúde mental, que está agora na agenda das empresas, que procuram formação e apoio para os seus colaboradores.

Os problemas com a saúde mental afetam 1 em cada 4 pessoas e têm custos brutais para as pessoas e organizações. A perda de produtividade, o absentismo e a falta de capacidade de entrega, estão entre os fatores que justificam estes custos elevados nas empresas, sendo o impacto nas pessoas o mais óbvio e direto.

Este programa promete revolucionar a forma como olhamos e falamos sobre saúde mental. Sempre em caminhada na natureza, o programa ajuda a desacelerar, refletir de forma individual e em grupo e a definir um plano de ações transformadoras, sempre com suporte de mentoria, num espaço de confiança e concentração, para dar aos participantes capacidade de ganharem uma nova perspetiva sobre o tema.

O formato do programa Burn(out) Stress foi desenhado especificamente para as empresas ultrapassarem o contexto tão desafiante como aquele que vivemos. Ao longo de dois ou três dias de caminhada na natureza, as equipas que participam nesta experiência vão ter momentos de reflexão individual, conversas entre pares e dinâmicas de grupo. Todo o programa é liderado pelos nossos Mentores e apoiado por uma plataforma online com pequenos vídeos e áudios de reforço.

FORMATO



PROGRAMA PROXIMIDADE



PROGRAMA IMERSIVO



1 dia completo
**ENTRE AS 7H30 E
AS 19H00**

O programa inclui :

- Metodologia de mentoria exclusiva
- Materiais do programa
- Sessão de orientação pré-caminhada
- Sessões de mentoria individual durante o programa
- Acompanhamento em permanência de dois mentores da Walking Mentorship
- Acesso ao longo do programa à plataforma de e-learning para apoio aos exercícios.
- Desenho de um percurso de caminhada próximo da organização.
- Possibilidade de incluir um picnic e um jantar de grupo (valor a definir)
- Seguro Pessoal



HIGHLIGHTS

O silêncio é mais do que a ausência de ruído. O silêncio é um estado de espírito em que o tempo e o discernimento estão do nosso lado. No Burn(out) Stress, podemos quebrar o silêncio para ouvir a nós próprios e àqueles que são mais importantes para nós. E assim começar de novo, aspirando a novas possibilidades.





Dinâmicas, Rota e Local

- O grupo reúne-se na proximidade da organização, preferencialmente nas áreas metropolitanas de Lisboa ou Porto
- O programa Burn(out) Stress promete revolucionar a forma como olhamos e falamos sobre saúde mental.
- Sempre em caminhada na natureza iremos desacelerar, refletir de forma individual e em grupo e definir um plano de ações transformadoras.
- Com o suporte de mentoria, num espaço de confiança e concentração, vamos dar aos participantes a capacidade de ganharem uma nova perspectiva sobre o tema.
- Ao longo de um dia iremos desacelerar e reconectar connosco e com quem nos rodeia. Ganhar perspectiva sobre a temática da saúde mental e definir acções concretas para combater o estigma associado.
- As caminhadas serão efectuadas em ambiente de natureza e desenhadas tendo em consideração o nível físico mais baixo dos participantes.



Próximo da organização



ITINERÁRIO - DINÂMICAS

MANHÃ

Exercício Slowdown e Reconnect

O grupo irá reunir-se de manhã cedo para efetuar a primeira atividade, onde cada participante terá a oportunidade de conhecer melhor os restantes elementos através de breves conversas emparelhadas. O nosso objetivo é desacelerar e questionar os nossos níveis de stress. Sendo um processo cumulativo, iremos começar a construir um inventário pessoal de saúde mental.

A segunda parte da manhã será dedicada a continuar o nosso processo de desaceleração, incluindo caminhada individual, tempo pessoal e também algumas caminhadas em pares para reunir diferentes perspectivas dos outros participantes.

Amanhã termina com uma breve partilha seguido de um picnic e tempo individual de repouso.

TARDE

Exercício Gain Perspective e Take Action

O segundo período do programa começa após o almoço com um briefing. É tempo de ganhar perspectiva sobre o propósito individual e da organização a que se pertence, tentando identificar as oportunidades de melhoria. Esta será a base do plano de acção a ser construído.

Vamos recolher todos os insights e ideias desenvolvidos no tempo da manhã e transformá-los em actividades concretas. Pediremos aos participantes que identifiquem em detalhe as principais acções nas quais desejam concentrar a atenção no próximo ano. O mais importante é que se sintam confortáveis ao focar em algumas opções para torná-las possíveis e decidir que outras serão atendidas posteriormente, noutra oportunidade.

O processo de escolha irá ajudar a usar da melhor maneira a energia, que é um recurso escasso, identificando também o momento do ano para cada ação (que pode ser um mês, uma semana ou um dia). O nosso conselho é que os participantes transfiram essas ações e datas para a agenda imediatamente após o programa para ter a certeza de que não desaparecerão.

O programa termina pelas 19h, podendo caso exista interesse da organização ser extendido para um jantar de grupo.



3 dias | 2 noites
ENTRE AS 15H00 DO PRIMEIRO DIA E AS 15H00 DO TERCEIRO

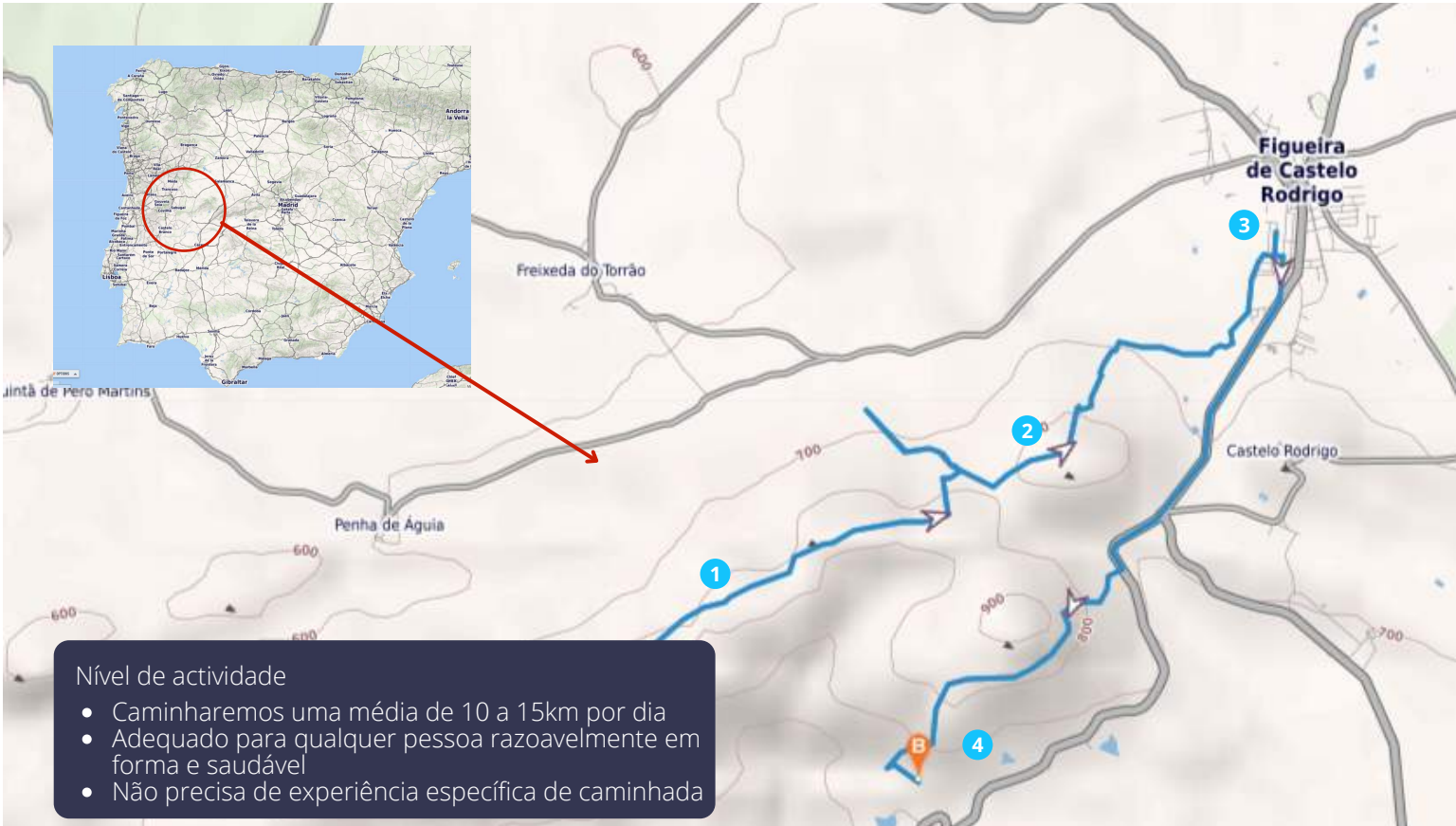
O program inclui :

- Metodologia de mentoria exclusiva
- Materiais do programa
- Sessão de orientação pré-caminhada
- Sessões de mentoria individual durante o programa
- (Sugestão) 2 noites de alojamento em ocupação dupla no Colmeal Countryside Hotel
- Refeições com bebidas incluídas, cozinhados por um chef privado
- Acompanhamento em permanência de dois mentores da Walking Mentorship
- Possibilidade de utilização do Spa do Hotel, piscina e marcação de massagens
- Seguro Pessoal
- Possibilidade de incluir Transfer para o Colmeal (valor a definir)
- Acesso ao longo do programa á plataforma de e-learning para apoio aos exercícios.

HIGHLIGHTS

Todas as pessoas tem que lidar com o stress. Faz parte do nosso conjunto de ferramentas para superar desafios, sendo até necessário para crescer e evoluir. No entanto, deve ser mantido dentro de limites saudáveis, e isso varia de pessoa para pessoa e dentro de diferentes momentos de nossas vidas.

O programa Burn (Out) Stress promove uma consciência profunda e fornece ferramentas imediatas para lidar com o stress e os seus excessos, elevado pelas caminhadas na natureza e suportado pela mentoria.

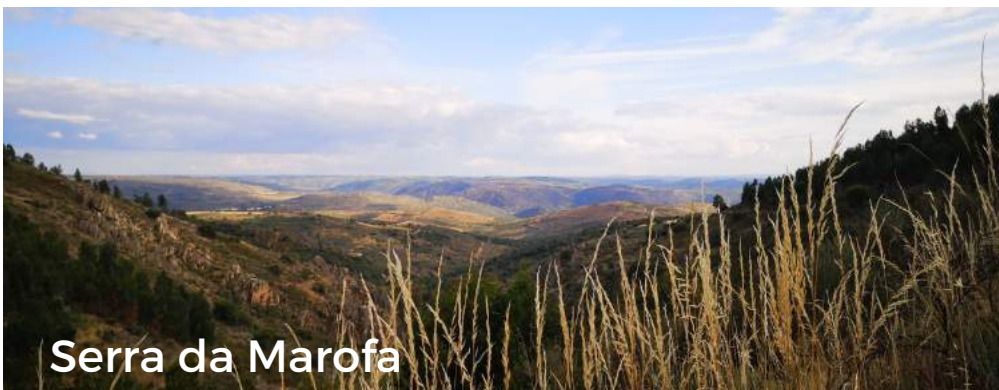
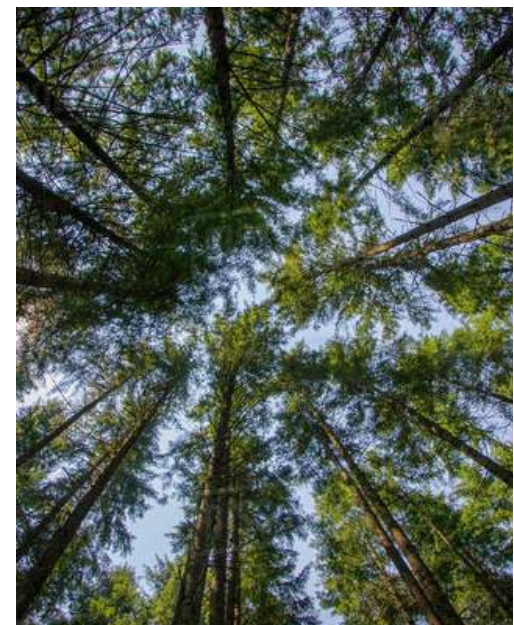




Colmeal

Dinâmicas, Rota e Local

- O grupo reúne-se nas proximidades da organização e faz a viagem em conjunto ou define como ponto de encontro o local de destino. Caso decida efectuar a viagem do grupo em conjunto poderemos iniciar as primeiras dinâmicas de grupo nesse momento.
- O programa Burn(out) Stress promete revolucionar a forma como olhamos e falamos sobre saúde mental.
- Sempre em caminhada na natureza iremos desacelerar, refletir de forma individual e em grupo e definir um plano de ações transformadoras.
- Escondido na Serra da Marofa, concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, o Colmeal é mais do que um hotel, respeita acima de tudo, a tradição de acolher sob uma nova perspectiva - o silêncio.
- As caminhadas envolvem percursos circulares no vale do Colmeal e em Castelo Rodrigo.
- As rotas serão ajustadas de acordo com os participantes e nível de experiência.



Serra da Marofa



ITINERÁRIO - DINÂMICAS

01 Encontro e Transferência para Colmeal - Exercício Slowdown and Reconnect

O grupo irá reunir-se de manhã cedo e viajará para a pequena aldeia de Colmeal. Durante a nossa jornada, aproveitaremos a oportunidade para fazer a nossa primeira atividade, onde cada participante terá a oportunidade de conhecer melhor os restantes em breves conversas emparelhadas. Sem nos apercebermos chegaremos ao nosso destino a tempo de almoçar. A tarde será dedicada a continuar o nosso processo de desaceleração, incluindo uma caminhada no vale próximo, tempo pessoal e também algumas caminhadas em pares para continuar a reunir diferentes perspectivas dos outros participantes. O nosso objetivo é desacelerar e começar a questionar os nossos níveis de stress. Sendo um processo cumulativo, iremos começar a construir um inventário pessoal de saúde mental. À noite jantaremos no Hotel seguido de uma curta caminhada noturna para observar o céu da região onde nenhuma poluição visual tornará a observação das estrelas ainda mais especial. Alojamento: Colmeal (Hotel) - Quarto Twin

02 Colmeal para Castelo Rodrigo para Colmeal - Exercício Gain Perspective

O nosso segundo dia começa após o pequeno almoço com um briefing matinal para iniciar o segundo exercício. Agora que a caminhada começa a ajudar a desacelerar, é tempo de começar a ganhar perspectiva sobre o propósito individual e da organização a que se pretence, tentando identificar as oportunidades de melhoria. Esta será a base do plano de acção a ser construído. Neste dia caminharemos em direção a Castelo Rodrigo. A vila histórica de Castelo Rodrigo no seu conjunto é um local genuíno que preserva importantes referências medievais. Iremos visitar as antigas muralhas, as ruínas do Palácio de Cristóvão de Moura, o pelourinho quinhentista, a igreja medieval, a cisterna medieval e inscrições que atestam a existência de uma substancial comunidade neo-cristã. O regresso ao hotel será seguido de tempo de reflexão individual e o dia termina com um jantar de grupo.

Alojamento: Colmeal (Hotel) - Quarto Twin

03 Vale do Colmeal - Exercício Take Action

No terceiro e último dia, iremos caminhar por breves momentos em redor do Colmeal e recolher todos os insights e ideias desenvolvidos nos dias anteriores e transformá-los em ação.

Pediremos aos participantes que identifiquem em detalhe as principais ações nas quais se deseja concentrar no próximo ano. O mais importante é que se sintam confortáveis ao focar em algumas opções para torná-las possíveis e decidir que outras serão atendidas posteriormente, noutra oportunidade.

O processo de escolha irá ajudar a usar de melhor maneira a energia, que é um recurso escasso, identificando também o momento do ano para cada ação (que pode ser um mês, uma semana ou um dia). O nosso conselho é que os participantes transfiram essas ações e datas para a agenda imediatamente após o programa para ter certeza de que não irão desaparecer.

O nosso programa termina com um almoço de grupo e o regresso a casa.

TESTIMONIALS

Walking mentorship is a unique program which helps to harmonize your feelings, body, and mind.

It's a week which you can dedicate only for yourself to create your life strategy. Joao will gently guide and inspire you to pass your way, return to your roots, and finally make a step to the better version of yourself. If you are on the crossroad in your life, Joao's walking mentorship program is the right decision.

NATALIA TOLKACHEVA
HEAD OF DIGITAL AND MARKETING COMMUNICATIONS



Great paradigm shift experience! For me Joao's program was the best way to slow down, not to burn out, recognize and accept my nature, experience digital detox, synchronize my mind and my heart. It was a perfect approach to look at my life and myself from another perspective! I wish you all dare to show up and join Walking Mentorship!

ANASTASIA TUMANOVA.
INNOVATION MANAGER AND TEAM COACH.



The Walking Mentorship Program with Joao on the Way to Santiago, was without exaggeration one of the best recreational and 'educational' experiences of my life. I experienced such a deep peace and calm of mind. I recommend this program to anyone who faces some barriers in life or just needs a little lift to make a new courageous step forward.

TARAS TYMO
EDUCATOR, BUSINESS TRAINER, UNIVERSITY LECTURER



One day I heard an interview in which João explained why he created the Walking Mentorship, and I immediately thought that it was what I wanted. It was much more than walking. It is also thinking, reliving, going back to the past, imagining the future and another date of sensations that I can not explain. I have lived the most rewarding experience of my life, which I know will help me to grow in the coming times: It is a seed that is planted in us and grows over time.

HENRIQUETA LOUREIRO
TRANSJHL



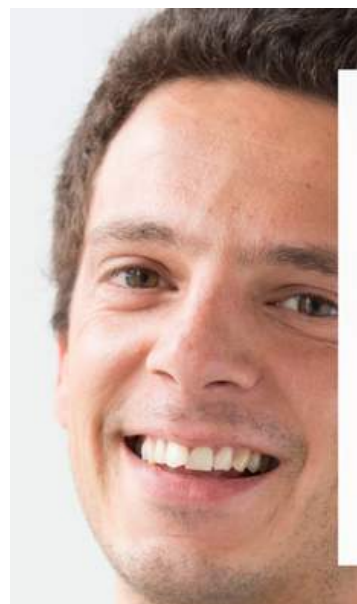
The way João is helping people is incredible! This person finds his inspiration in life and now inspire us to find our own. I had an unforgettable experience to walk with João to Santiago in May 2019. That CAMIÑO relived me! So if you're in doubt- do it, because I know that João's experience, qualification, and kindness will help you to get the answers to your questions. Moreover, maybe we'll meet with you because I will repeat walking mentorship with João!

MARI DENYSCHUK
TRAINER - SOTHYS



After finishing the Walking Mentorship program I can say that something clicked. Something bigger than words can ever describe. João strategical thinking process combined with 120km ahead of my feet helped me step by step build an empire of answers for all those questions. Walking Mentorship had been given me time to think smart, not hard.

JOÃO MAIA DIAS
HEAD OF STRATEGY AT CREATION

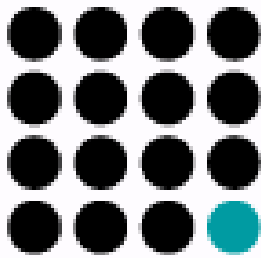




Filipa Palha

Presidente da Direção da
ENCONTRAR+SE

Filha e neta de psiquiatras, a sensibilização para o tema da saúde mental e a familiaridade com a doença mental foram uma presença constante na sua vida. Durante os 5 anos de formação em psicologia em Inglaterra, o trabalho de voluntariado realizado em diversas ONGs deixaram uma vontade de poder replicar o modelo em Portugal. Em 2006 funda a ENCONTRAR+SE – Associação para a promoção da saúde mental, mantendo a função de Presidente da Direção.



ENCONTRAR+SE

Ao longo dos últimos 20 anos de trabalho tem sido uma constante ativista pela promoção da saúde mental e prevenção da doença mental em Portugal, procurando salientar a urgência de uma abordagem multisectorial para evoluir numa área com múltiplos atrasos no contexto nacional.

Coordenou diversas iniciativas inovadoras nesta área, como a primeira campanha de combate ao estigma na doença mental – “Uma música para a saúde mental” que fez nascer o “Movimento UPA – Unidos para Ajudar”, cujo mote é “Levanta-te contra o estigma e a discriminação da doença mental”, e o primeiro Mestrado em Reabilitação Psicossocial, especialização na doença mental, que desenvolveu na Universidade Católica Portuguesa, onde é professora auxiliar na Faculdade de Educação e Psicologia.

Ao longo dos últimos anos assumiu diferentes funções em organizações internacionais, tendo sido Vice Presidente para a Europa da World Federation for Mental Health, membro do Advisory Board da Global Alliance for Mental Health Advocates, “Foreign expert” do National Institute of Mental Health da República Checa, na área da redução do estigma na doença mental, no âmbito das iniciativas integradas no Plano de Reforma Psiquiátrica a decorrer no país.

Desde 2015 que coordena o programa Mind at Work, desenvolvendo diversas iniciativas de promoção da saúde mental em contexto laboral.





Monica Pimentel

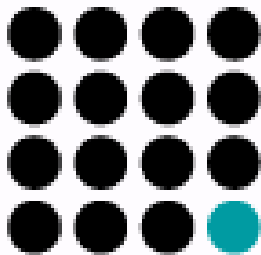
Consultora da
ENCONTRAR+SE

Com vasta experiência como líder e gestora, a Monica tem mais de 20 anos no mundo corporativo com responsabilidade sobre a P&L, assim como as operações diárias quer em grandes empresas quer em startup's, dentro do Grupo Sonae. Geriu diversos projetos de reestruturação em vários setores de atividade, e acredita na liderança inclusiva através de uma estratégia consciente e voltada para as pessoas, com uma diferenciação clara no mercado e um propósito bem definido.

Com formação de base em Gestão de empresas, acredita na aprendizagem contínua ao longo da vida e tem investido na sua educação, essencialmente em liderança, ciências humanas e auto-desenvolvimento. Licenciada em Gestão pela Católica Porto Business School e posteriormente no IMD Suíça. Em 2016 decidiu investir numa área de formação bem diferente, a Psicologia Positiva!

A Mónica vê seu mestrado em Psicologia Positiva e Mindfulness, aplicado à Liderança e Transformação Organizacional como uma experiência reveladora que a levou a uma mudança radical de carreira. Entende o desenvolvimento humano como uma ferramenta para gerar um clima emocional positivo e seguro, sendo este o caminho para a mudança e para o crescimento sustentáveis das organizações. Em 2018, ela foi certificada pelo MHE na ferramenta de avaliação Emotional Intelligence EQ-i 2.0 e começou a fazer mentoria individual nesta área.

Atualmente está envolvida em vários projetos como a Inner School, uma plataforma de consultoria e formação para empresas com princípios de Psicologia Positiva e como consultora estratégica na ENCONTRAR + SE, tentando ajudar empresas a falar e agir em questões de saúde mental, através do programa Mind at Work. Com a Encontar+se teve o privilégio de conhecer a Walking Mentorship e trabalhar no projeto Burn (out)Stress.



ENCONTRAR+SE





João Perre Viana

Founder of Walking Mentorship

O Conceito demorou quase 20 anos a construir. Após centenas de caminhadas com a família, amigos e amigos dos amigos o Walking Mentorship foi concebido, passo a passo. Fundador e Pioneiro do Walking Mentorship.



Combinando a caminhada na natureza com mentoria individual e de grupo. Uma ferramenta para inspirar e motivar a mudança individual e transformar as organizações de dentro. O João considera-se um cidadão do mundo, pois nasceu em Portugal, terminou o liceu nos EUA e completou o seu MBA na Bélgica em 2003. A primeira colocação em gestão de topo levou-o à Ásia Central (Cazaquistão), depois à Europa de Leste (Ucrânia) e finalmente para África (Angola e Moçambique).



Ao longo da sua vida pessoal e profissional adquiriu uma experiência extensa de mentoria de negócios em multinacionais, aceleradores e incubadoras de negócios e em programas corporativos. Em 2014, lançou o Walking Mentorship, um projecto inovador que demorou 20 anos a construir. O Walking Mentorship consiste numa filosofia de autodesenvolvimento com uma metodologia baseada em diferentes formatos de Mentoria, incluindo sempre caminhada e contacto direto com a natureza. O João é membro de diversos conselhos consultivos em diferentes organizações.



Professor convidado da EADA em Barcelona, Lviv Business School na Ucrânia e na Católica Porto Business School em Portugal. O João é membro da International Network of Mentoring Researchers, da EMCC (European Mentoring & Coaching Council), e Associate Mentor of the International Mentor Network.

Com 15+ anos de experiência de mentoria a nível internacional o João foca-se na gestão da mudança, transformação de negócios e desenvolvimento pessoal.



Nuno Santos Fernandes

Partner of Walking Mentorship

O Nuno começou a andar cedo e gosta de se ver como um caminhante dos caminhos da vida há procura do caminho menos procurado.

Na escola caminhou na sua mente, fez parte da associação de estudantes no liceu e foi o editor do jornal da associação de estudantes da universidade, até se licenciar em Relações Públicas e Publicidade.

Mais tarde completou o Programa Avançado de Gestão para Executivos na Católica - Lisbon School of Business & Economics, com foco na liderança e gestão e motivação de pessoas.

Desde os tempos de universidade que iniciou e desenvolveu vários negócios em áreas diversas de uma agência de marketing a um Hotel para cães e uma cadeia de clínicas veterinárias.

O Nuno também está envolvido na gestão florestal, agrícola e de imobiliário e na gestão de uma ONG do Ambiente. Mais recentemente lançou-se numa nova start up - criar um novo partido político que elegeu o seu primeiro deputado em Outubro de 2019.

Com uma extensa experiência de desenvolvimento de negócios e a fazer mentoria a equipas em ambientes de trabalho muito diversos, a ligação ao Walking Mentorship surgiu em 2016 e evoluiu naturalmente de participante para sócio e co-mentor.





WALKING MENTORSHIP



ENCONTRAR+SE

STOP ! RECONNECT ! TAKE ACTION !

Unleash your teams full
potential

