

HUMANIZAR | DESENVOLVER | FLORESCER



HUMANIZE | DEVELOP | FLOURISH

Nossa Jornada

- ✦ **Humanizar:** Transformamos potencial em talento e talento em resultados, promovendo confiança, autonomia e coragem, num equilíbrio entre criatividade, produtividade e bem-estar, criando contextos onde pessoas e equipas florescem em harmonia.
- ✦ **Desenvolver:** Desenvolvemos e empoderamos pessoas e organizações, criando contextos que transformam talento em resultados, promovem coragem, autonomia e produtividade humana, e impulsionam um crescimento sustentável alicerçado em confiança e criatividade.
- ✦ **Florescer:** Acreditamos no potencial humano para transformar o mundo, promovendo um crescimento sustentável onde talentos se desenvolvem, equipas se empoderam e pessoas e organizações florescem com propósito, impacto positivo e resultados duradouros.





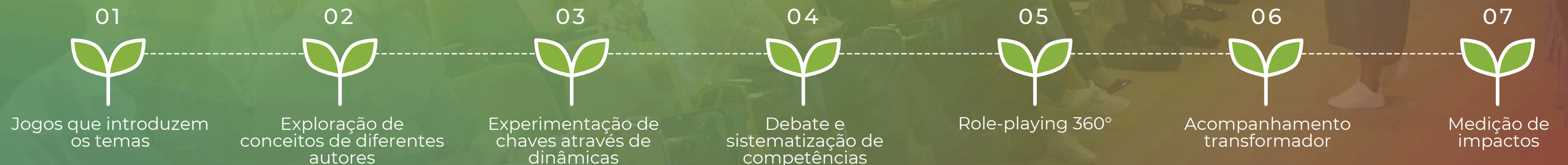
Metodologia

COMPORTAMENTAL: 70% do dia é dinâmico

PEDAGOGIA INVERTIDA: descoberta das respostas

ACTIVA: Jogos, dinâmicas e role-playing

RECURSOS: Coaching | PNL | Psicologia Positiva | Psicoterapia Somática | DISC



Desenvolver | Empoderar | Florescer pessoas e organizações.

WHY – HOW – WHAT

✦ WHY

Para construirmos um mundo melhor, precisamos SER melhores organizações.
Torná-las criativas, produtivas e humanistas.

✦ HOW

Os melhores recursos com

fundamentação relevante
Em Pedagogia Invertida e Ativa
Onde se aprende e se integra pela
experiência divertida e dinâmica de
descoberta.

✦ WHAT

Soluções de intervenção à medida. Os melhores Programas Integrados que mudam sistemas e contextos. Sete Sementes que devolvem integridade, verticalidade e ação a pessoas, equipas e organizações.



Os nossos serviços

✦ WORKSHOPS

Capacitamos e desenvolvemos talentos através de formações dinâmicas e experienciais.

✦ CONSULTORIA

Fazemos diagnósticos comportamentais e 360° (DISC), e construímos soluções lado a lado com o cliente, na melhor gestão dos seus talentos e desenvolvimento da equipa.

✦ PROGRAMAS INTEGRADOS

Acompanhamos o cliente num desafio de transformação comportamental de A a Z, de modo a que a equipa adquira e integre novas práticas. No final de um percurso de médio/longo prazo uma nova cultura mais positiva e eficiente emerge.

✦ PROGRAMAS DE FLORESCIMENTO

Reforçamos o salário emocional dos colaboradores, diagnosticando as suas necessidades e cocriando o contexto propiciador de bem-estar interno e de impacto social na comunidade. Aqui sou feliz!



Visioning

Fazer uma visão dentro da sua empresa

Uma dinâmica ativa de progresso que permite à empresa tomar consciência da sua razão de ser, dos seus desejos, das suas forças e fraquezas, e também dos caminhos que lhe permitirão atingir, os standards de excelência que pretende alcançar.

- Perceber qual a razão de ser da Empresa:
Missão
- Definir a ambição: Visão
- Integrar os valores organizacionais e éticos da empresa
- Definir prioridades estratégicas e planos de ação
- Eis o Visioning cocriado com a equipa





Liderança Autêntica

Desenvolvemos líderes e/ou equipes de liderança de forma muito dirigida, fazendo um match profundo com as reais necessidades. Treinamos comportamentos chave e acompanhamos sucessos.

Capacidade de:

- Comunicar com propósito e inspirar à ação
- Mobilizar para objetivos ambiciosos
- Acelerar eficiência, ação e resultados.
- Tornar cada colaborador no seu melhor
- Liderar com Inteligência Emocional



DISC – Behaviour Styles

“Provavelmente o teste comportamental mais vendido do mundo” Que padrões comportamentais me caracterizam? Quais as minhas forças, potenciais e áreas de desafio? Que atitude, ritmo, foco devo adotar para melhor me adequar ao meu interlocutor? Se conseguir comunicar melhor com outro alcanço melhores resultados? DISC é precisamente sobre comunicação e eficiência.

Para:
Comunicação, Adequação e Influência.
Desenvolvimento dirigido e sistêmico.
Melhor Seleção, Retenção e Desenvolvimento de Talentos Humanos.
Inclui: Relatórios DISC, Radars de competências 360°, Survey de Valores Motivacionais, etc.



PERSONAL PROFILE

Contribution to the Organization



Inteligência Emocional

Es cada colaborador aprender a gerir melhor as emoções e os desafios diários? Quanto ganha na redução de conflitos, no espírito de colaboração, na clareza para soluções?

WS dinâmico que devolve a cada participante ferramentas concretas para a vida pessoal e profissional.

Conseguirá:

- Promover motivação e empatia
- Aumentar o autoconhecimento e autorregulação
- Resultados mais positivos nas interações com os outros
- Viver com maior confiança e honestidade



Comunicação Positiva

PITCHS COM IMPACTO

Treinamos as capacidades de grandes oradores e influenciadores, mantendo e respeitando o estilo e identidade de cada um. Costuma fazer apresentações com impacto?

Poderá:

- Influenciar e mobilizar através da comunicação
- Escutar e ser escutado(a) de forma empática
- Promover a clareza e assertividade
- Comunicar incluindo as emoções





Experiência de Serviço para mais vendas

SALES AS A RESULT

Excelência de serviço gera resultados comerciais. Assim, serviço e vendas são indissociáveis. WS único porque trabalha a percepção de valor (USP), os passos para uma venda consultiva, a influência do enredo (storytelling) e a experiência (vivencial) na jornada do cliente.

Vamos:

- Treinar as chaves da venda consultiva e de influência
- Construir uma jornada do cliente singular para cada marca
- Aplicar o storytelling à experiência de serviço e vendas
- Reforçar a escuta empática, adequação e leitura das reais necessidades do cliente



Me @ My Best | Coaching

INDIVIDUAL & DE EQUIPA

Somos todos diferentes e únicos. E devemos alisar áreas de 'desafio' e ativar o nosso melhor potencial. Esta é uma solução para si! Solução personalizada que aborda a pessoa e/ou a equipa de forma integral e holística. Alargue recursos e ferramentas para o sucesso pessoal e profissional.

Iremos:

- Conhecer os catalisadores pessoais, promovendo o desenvolvimento pessoal
- Construir uma Toolbox de ferramentas para aumentar sucesso pessoal e profissional
- Mudar crenças limitadoras e transformar gatilhos negativos
- Acelerar processos de reflexão, integração e ação reforçando os seus talentos.



Desenvolvimento Pessoal

Com recurso a consultas individuais de psicoterapia somática

Hoje mais do que nunca percebemos que a produtividade, a criatividade, a clareza e segurança na tomada de decisões, só acontecem em ambientes desprovidos de stress negativo, da ansiedade paralisante e onde existe resiliência e saúde mental e emocional. Como facilita saúde mental e emocional do seu ativo mais importante?

Acesso a:

- Consultas Individuais com Psicoterapeutas Experientes
- Processo mais completo de desenvolvimento pessoal
- Garantia de confidencialidade de todos os processos
- Gestão disciplinada de cada processo
- Dê-nos todo o trabalho, fique com os resultados!



Premium-me @ My Best

Para executivos, lideranças intermédias,
empreendedores

Imagine que tem uma equipa de profissionais dedicados a
um objetivo comum: Colocá-lo(a) no seu Melhor!

Tornar possível o alinhamento:

Pensamento- Emoção- Comportamento

Tirá-lo(a) da fantasia e concretizar a sua melhor versão.

**Acesso a todos os recursos que necessitar p/ mente-
emoção- corpo:**

- Coach Executivo
- Psicoterapeuta Somático
- Mentor de Comunicação
- Personal Trainer, Personal Styling e/ou Hairdresser

Dê-nos todo o trabalho, fique com os resultados!



Palestra com Humor! 😊

Imagine que a Seven Seeds é convidada a inspirar um auditório com uma palestra muito relevante e pertinente... Contudo, um dos 'colaboradores' da sua empresa, 'de mal com a vida', interrompe desconstruindo e criticando tudo o que é dito. Esse 'colaborador', é nosso ator e humorista de improviso... O auditório é envolvido no teatro-debate com humor, de forma aleatória. O ator e a oradora vão chamando cada um a palco. Constrói-se um teatro participativo com diversão e MUITA aprendizagem. As dinâmicas são construídas em torno de comportamentos e valores que queremos 'eliminar' na equipa para paulatinamente reforçarmos os que queremos VER- SER.

PERCURSO:

Diagnóstico de necessidades (comportamentos tóxicos vs valores- comportamentos positivos) | Preparação e Alinhamento do Guião | Entrega / Ação.



Soluções à Medida

Saiba tudo sobre cada workshop numa breve apresentação de 30 min.

Soluções à medida da sua equipa.



+ 351 916 927 171

+ 351 963 403 693



Nosso Cases





Alguns dos nossos clientes

IBM



SAMSUNG



kyndryl



DUNNES
STORES



choice^φ
CASAS para viver bem



IMPOSSIBLE

mezze
cozinha do médio oriente



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
PREVENTIVA DE ALMADA

SIEMENS



COMBOIOS DE PORTUGAL

Nossos projetos



SevenSeeds X Samsung

"Filipe Loureiro Sales Manager da Samsung Durante o percurso formativo: "Nunca ninguém nos ouviu tão bem! Era mesmo disto que precisávamos..." Pós-formação: "...recebemos em uma semana o mesmo nº de elogios - no livro de elogios - que no total do ano passado".



SevenSeeds X Balance Company

Palestra a mais de 150 pessoas da
fabulosa equipa da Balance
Company!





Testemunhos de Clientes



"Manuel Nunes CEO Portugal Siemens Mobility

A pandemia criou incerteza e ansiedade, pelo que quisemos reforçar a solidariedade e a resiliência da nossa equipa. Encontrámos na Seven Seeds o parceiro que soube ouvir as nossas necessidades e responder com profissionalismo. Apresentou ideias e acrescentou valor, sempre com grande disponibilidade e simpatia, ajudando a Siemens Mobility a manter-se forte"



Nuno Constantino CEO da HUB

Começar a trabalhar com a Seven Seeds foi bastante fácil, bastou assumir que pensarmos fora da nossa caixa nos pode ajudar a ver os temas de perspectiva diferente. Foi isso que nos trouxeram, capacidade de pensar fora do nosso ambiente normal e a focar em temas que por vezes descuramos e que são fundamentais (sem darmos conta disso). 12 meses volvidos de começarmos a colaborar (ou eles a colaborar connosco) com a Seven Seeds que temos uma estrutura mais alinhada que nos permite a ousadia de continuar a crescer ao ritmo do passado sabendo que existe um apoio que não só nos suporta como nos empurra para o futuro.



✦ Nossos Experts



Ana Pina

Founder & CEO

Desenvolver potencial humano e transformar projetos em valor é a sua paixão. Inspira para o desenvolvimento humanista sendo 'divisor de águas' entre 'passado e futuro', reconhecem-na nos valores da liderança, justiça, criatividade, perspetiva e humor.

Colaborou na equipa de comunicação do Programa Governamental de Mobilidade Eléctrica - MOBI.E ; foi MKT & Communication Manager do Franchising Vivafit; Liderou equipas, a gestão de serviço e de negócio na cadeia Holmes Place; foi consultora de eventos de desenvolvimento pessoal na InJoy Corporate; e empreendedora de impacto social na ACAF. Foi docente do módulo de Gestão de Pessoas da Pós-Graduação em Fitness Management na Faculdade Lusófona no Porto. Desde 2014, com recurso a ferramentas da Psicologia positiva, do DISC, da PNL, do Coaching, da Psicoterapia Somática e não só, promove o crescimento de pessoas e organizações.

É também Psicoterapeuta Somática e oradora em palestras nacionais e internacionais (PT, ES, EN) relativas a temas de liderança, emotional awareness, desenvolvimento humano, e outros. Inspira-a Carl Jung: 'Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.' Concluiu o curso de Psicoterapia Somática em Biossintese, no relevante centro CPSB, onde é Psicoterapeuta Trainee.

Certificou-se também em Epigenética e Terapia de Casal. Pós-Graduada em Psicologia Positiva pelo ISCSP (foco na Felicidade & Florescimento de organizações), Mestre em Comunicação e Cultura no ISCTE Pós-graduada em Marketing pelo IPAM, Bacharel em Comunicação e Jornalismo, com estágio na UK -Loughborough e Cambridge University. Certificada em Mentoring & Coaching Humanizado pelo instituto Holos. Certificada na metodologia comportamental DISC pela PowerCoaching Formação em Reconhecimento Emocional (Micro-Expressões e Body Language) pela António Sacavém Communication Academy Practitioner em PNL pela More Institute, Certificada em Coaching pela WCO.

Membro da Associação Portuguesa de Psicoterapia Corporal Membro da Associação Portuguesa de Psicologia Positiva.



Vânia Prudêncio

OPS & Facilitator

Conhecer, desenvolver e inspirar pessoas é o seu propósito de vida e o que mais a apaixonou. Colaborou durante 10 anos como Manager num dos centros do Franchising Vivafit, foi Consultora e Coach na área da saúde e bem estar na cadeia Sheraton onde aprofundou o seu gosto pelo desenvolvimento e crescimento de pessoas. Conseguir criar empatia é das suas maiores qualidades. Adora ver a mudança positiva na vida das pessoas e organizações, encoraja e apoia todo o seu caminho com recurso a todas as ferramentas que foi adquirindo no seu percurso de aprendizagem, a destacar a Psicologia Positiva, onde também desenvolveu o seu gosto pelo Coaching Apreciativo. Atualmente é docente dos módulos Coaching e Comunicação na Manz em parceria com Faculdade Lusófona de Lisboa, OPS Manager, Coach e Formadora na empresa Seven Seeds. Também é oradora em palestras sobre desenvolvimento humano em organizações.

- Inspira-se em Martin Seligman: "Não é a felicidade que nos torna gratos, é a gratidão que nos torna felizes."
- Academias e Certificações:
- Pós-Graduada em Psicologia Positiva no ISCSP (foco na Felicidade & Florescimento de Organizações)
- Certificada na metodologia comportamental DISC pela TTI SUCCESS INSIGHTS
- Certificada em Coaching pela Activision- certificada pela ICF (International Coach Federation)
- Certificada em Coaching pela Be Coach
- Formação em Reconhecimento Emocional (Micro-Expressões e Body Language) pela António Sacavém Communication Academy
- Certificada em Comunicação de Alto Impacto pela António Sacavém Communication Academy Certificada em MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction pela Universidade de California –Center for Mindfulness
- Pós - graduada em Gestão de espaços de saúde e bem estar pela ULHT
- Licenciada na área da saúde e bem- estar pela ULHT
- Membro da Associação da Psicologia Positiva



Miguel de Lucena

**OPS Director &
Senior Trainer**

Comum Bacharelato em Gestão pela Universidade Internacional, tem dedicado grande parte da vida profissional a duas áreas principais: Gestão e Educação. Com certificações em Competências Pedagógicas, Inteligência Emocional, Análise Comportamental e Gestão de Unidades de Negócio, já foi Unit Manager, Area Manager, Academy Manager, Operations Director, Chairman's Advisor e Empreendedor, tendo liderado diversas equipas, de diferentes nacionalidades e em distintas áreas de negócio, Além de Portugal, já trabalhou nos EUA e Arábia Saudita, tendo ainda, além destes países, sido orador em palestras em Espanha e Grécia. Seeder da Seven Seeds, as suas áreas de intervenção preferidas são em temas relacionados com Liderança, Cultura empresarial, Gestão de Equipas e Desenvolvimento Pessoal.

Com uma juventude muito ligada a diversos desportos de equipa e escutismo marítimo, tenta sempre encorajar todos os que o rodeiam a acreditarem em si próprios e a explorarem o seu potencial. Já esteve envolvido como voluntário numa organização humanitária sem fins lucrativos (Noor'Fatima) que dá apoio a pessoas pobres e sem-abrigo. Sentiu o seu maior retorno quando organizou e levou a cabo a missão aquando do início da guerra na Ucrânia.



Raquel Yanez

Service Coordinator

Comum Bacharelato em Gestão pela Universidade Internacional, tem dedicado grande parte da vida profissional a duas áreas principais: Gestão e Educação. Com certificações em Competências Pedagógicas, Inteligência Emocional, Análise Comportamental e Gestão de Unidades de Negócio, já foi Unit Manager, Area Manager, Academy Manager, Operations Director, Chairman's Advisor e Empreendedor, tendo liderado diversas equipas, de diferentes nacionalidades e em distintas áreas de negócio, Além de Portugal, já trabalhou nos EUA e Arábia Saudita, tendo ainda, além destes países, sido orador em palestras em Espanha e Grécia. Seeder da Seven Seeds, as suas áreas de intervenção preferidas são em temas relacionados com Liderança, Cultura empresarial, Gestão de Equipas e Desenvolvimento Pessoal.

Com uma juventude muito ligada a diversos desportos de equipa e escutismo marítimo, tenta sempre encorajar todos os que o rodeiam a acreditarem em si próprios e a explorarem o seu potencial. Já esteve envolvido como voluntário numa organização humanitária sem fins lucrativos (Noor'Fatima) que dá apoio a pessoas pobres e sem-abrigo. Sentiu o seu maior retorno quando organizou e levou a cabo a missão aquando do início da guerra na Ucrânia.



Experts



Inês Lima

Senior Trainer



Catarina Silva

Senior Trainer



Paula Klose

Senior Trainer



Carla Oliveira

Senior Trainer

Experts



João Rosa Luz

Performer &
stand-up comedy



Carla Oliveira

Theater director,
performer and artistic
mediator



**“When we know better,
We do better”**

-Maya Angelou





OBRIGADA!
THANK YOU!

anapina@sevenseeds.com.pt

+351 916 927 171

vaniaprudencio@sevenseeds.com.pt

+351 963 403 693

miguellucena@sevenseeds.com.pt

+351 918 723 966

raquelyanez@sevenseeds.com.pt

sevenseeds.com.pt

Based in Lisbon, Portugal