



SEVEN SEEDS

HUMANIZAR | DESENVOLVER | FLORESCER
HUMANIZE | DEVELOP | FLOURISH



Propósito

Humanizar: Onde a produtividade e o valor acontecem pelo contacto com as mais profundas qualidades **humanas**.

Desenvolver: Transformamos potencial em talento & talento em resultados.

Florescer: Facilitamos a criação de contextos de produtividade, criatividade e bem-estar.
HAPPYNESS 😊

Valores

1. **Liderança**
2. **Curiosidade**
3. **Criatividade**
4. **Justiça**
5. **Humor**
6. **Integridade**
7. **Transcendência**



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 nova 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!





Desenvolvemos

1. LIDERANÇA & CONFIANÇA
2. AGILIDADE & ENERGIA CRIATIVA
3. EFICIÊNCIA & DISCIPLINA
4. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL & INTEGRAL
5. COMUNICAÇÃO & INFLUÊNCIA
6. PROPÓSITO & MISSÃO
7. VISÃO & VALORES

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

01

02

03

04

05

06

07

Jogos que introduzem os temas

Exploração de conceitos de diferentes autores

Experimentação de chaves através de dinâmicas

Debate e sistematização de competências

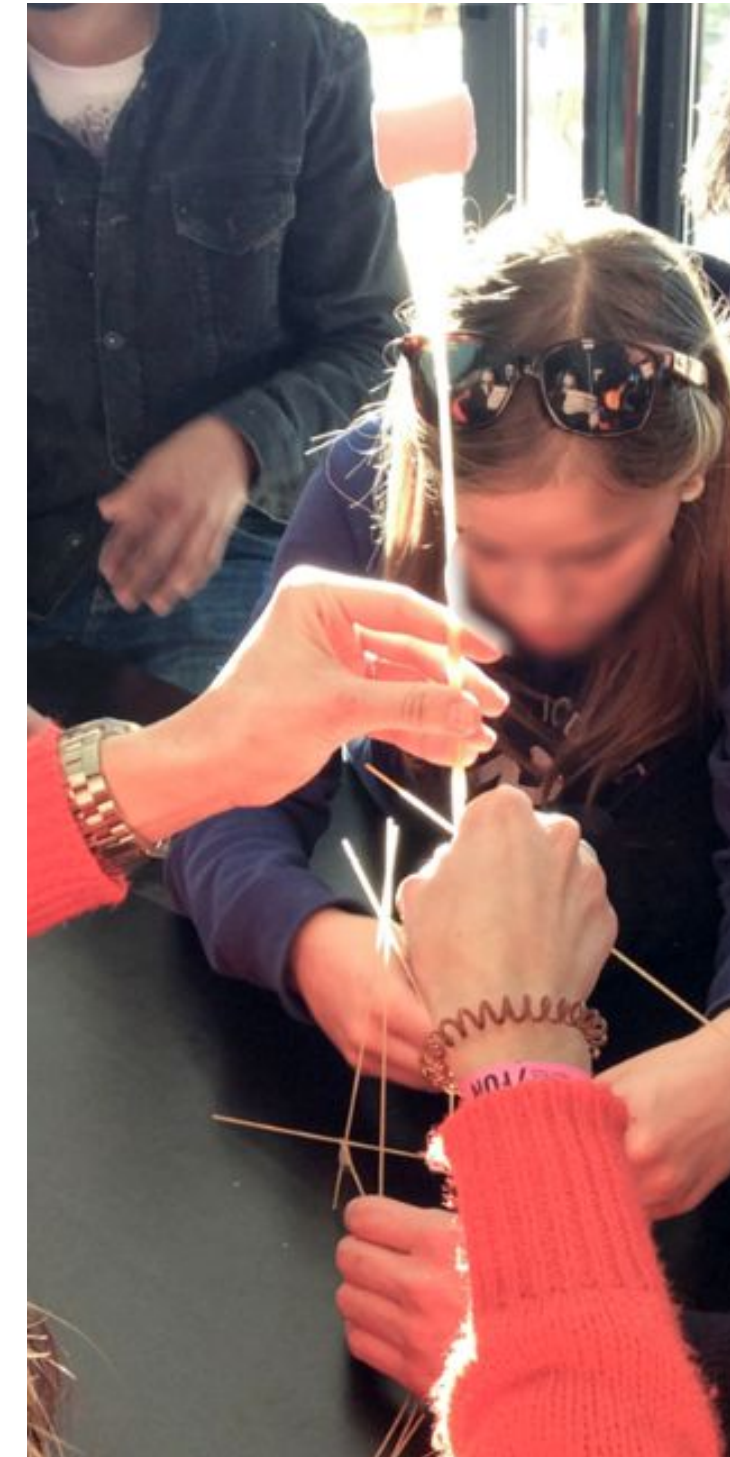
Role-playing 360°

Acompanhamento transformador

Medição de impactos



Os nossos projetos



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



PERSONAL PROFILE

Contribution to the Organization



Inteligência Emocional

E se 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.





Alguns dos nossos clientes



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

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"

**"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 número de elogios - no livro de elogios - que no total do ano passado".

Testemunhos de Clientes



“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 descuroamos 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. manter-se forte"

Experts



Ana Pina

Founder & Senior
Consultant



Miguel Lucena

OPS Director &
Senior Trainer



Paula Klose

OPS Director &
Senior Trainer



Raquel Yañez

Service
Coordinator



Carla Oliveira

Business Developer
& Senior Trainer



João Rosa Luz

Performer &
stand-up comedy



Teresa Vaz

Performer &
artistic mediator



Ana Pina

Founder & Senior Consultant

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 Biossíntese. Certificou-se também em Epigenética e Terapia de Casal. Possui Certificado pela EAP- Associação Europeia de Psicoterapia
- 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



Sobre



Miguel Lucena

OPS Director &
Senior Trainer

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, Tem também um Bacharelato em Gestão pela Universidade Internacional,

Além de Portugal, já trabalhou nos EUA e Arábia Saudita, tendo ainda, além destes países, sido orador em palestras em Espanha e Grécia.

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 a missão aquando do início da guerra na Ucrânia.

Acredita que todas as pessoas devem ter acesso à sua melhor formação e ao seu maior desenvolvimento pessoal.

Acumula mais de 15 anos de experiência profissional nas áreas de Desenvolvimento Humano e Organizacional.

Com formação certificada em Competências Pedagógicas, Inteligência Emocional e Análise Comportamental, integra modelos cientificamente validados na sua prática formativa. Ao longo do seu percurso, assumiu funções de liderança e coordenação, conduzindo equipas multidisciplinares em contextos exigentes, sempre com uma abordagem estruturada, orientada a resultados e centrada nas pessoas.

Tem uma ligação profunda ao desenvolvimento de competências em contexto prisional, acreditando de forma convicta no potencial de transformação de cada pessoa. Envolve-se em iniciativas que promovem competências socioemocionais, comunicação, responsabilidade e construção de projeto de vida, entendendo



Paula Klose

OPS Director &
Senior Trainer

Sobre



Carla Oliveira

Business

Developer

Licenciada em Gestão do Desporto e com MBA pela Universidade Católica, Nova e University of San Diego, construiu um percurso profissional sólido na área de vendas, serviço ao cliente e desenvolvimento de negócio. Com certificação DISC e com experiência em contextos multiculturais, liderou e formou equipas em diversos países como Índia, Singapura, Cazaquistão, Dubai e Taiwan.

É movida por valores como a honestidade, a amizade, a gratidão e a compaixão - pilares que guiam a forma como me relaciono com o mundo. Apaixonada pela vida, por experimentar o novo e pelo exercício físico, acredita na energia do movimento como fonte de equilíbrio e bem-estar.

Valoriza o potencial das pessoas, o poder das relações autênticas e a aprendizagem contínua como pilares de crescimento individual e coletivo. Enquanto formadora na Seven Seeds, sabe que pode contribuir para ambientes mais conscientes, humanos e inspiradores.

Conectar-se com o mundo, conhecer e capacitar pessoas é o que a move e apaixona.

Empática, cordial, acredita também que “o destino de cada ser humano é a eterna celebração da vida “(Rolando Toro Araneda).

É Service Coordinator na Seven Seeds, rede e interface de ligação e de qualidade de serviço nos diferentes projetos.

Faz também parte do Conselho Consultivo de Teach How to Fish que desenvolve o seu trabalho em cinco áreas: Habitação, Alimentação, Saúde, Educação e Formação e/ou Emprego com o objetivo de capacitação, autonomia e autossustento.

É facilitadora de Biodanza e mediadora no projeto Stories That Matter para crianças do primeiro ciclo que visa o desenvolvimento de competências pessoais (ferramentas de autoconhecimento), sociais (interação em respeito e aceitação do outro), corporais (escuta e libertação das emoções através do corpo) e emocionais (expressão das emoções).

Faz por aplicar uma comunicação positiva nas relações interpessoais, bem como com as equipas de trabalho e clientes.



Raquel Yañez

Service

Cordinater





“When we know better,
We do better”

-Maya Angelou





OBRIGADA!
THANK YOU!

anapina@sevenseeds.com.pt

raquelyanez@sevenseeds.com.pt

comunicaçã@sevenseeds.com.pt

sevenseeds.com.pt

Based in Lisbon, Portugal