

[ DARE  
TO SHOW UP! ]

SOFIA & ASSOCIATES  
CALHEIROS

## #EXECUTIVE PRESENCE WORKSHOP 2 DIAS

**Porque é preciso coragem para agir com integridade e fazer a diferença**

### OBJETIVOS

- Treinar corpo e mente para ter impacto em qualquer contexto, mesmo os mais difíceis, posicionando-se para o sucesso
- Projetar autoconfiança com a sua presença e atitude
- Aprender a ser o seu maior apoio e não apenas o seu crítico mais feroz

### PROGRAMA

#### Dia 1

- Os 3 vetores da Executive Presence: Gravitas, Coragem e Gestão emocional
- Os 3 pilares da coragem: Pensamento, ação e postura
- Como melhorar a resiliência perante o risco

#### Dia 2

- Treino físico de autoconfiança com base na estrutura de ensino do Taekwondo Songahm
- Treino em situações reais
- Plano de desenvolvimento individual

### FACILITADORES



**Ana Moniz**

Psicóloga e Coach certificada pelo ICF e em Liderança pelo CCL - Center for Creative Leadership

Professor de Taekwondo Songahm certificado pela ATA - American Taekwondo Association



**Francisco Amaral**