



# Programa

## Capacitação on-line

Uma aprendizagem teórico-vivencial de desenvolvimento pessoal e coletivo.

### Módulo 1

Uma nova forma de estar e de atuar na vida.

Um convite a olhar e significar o que vemos, a partir de uma perspectiva diferente.

A cultura e as diferentes lentes pelas quais olhamos e nos aproximamos do outro e da vida. Nosso olhar não é neutro, como olhamos afeta o olhado.

- Reconhecer como afetamos e somos afetados pela trama social.
- Sentirmo-nos mais e/ou melhor do que outro ser humano é o princípio de toda guerra.
- Tornarmo-nos responsáveis pela nossa parte da co-criação coletiva.
- O que nos move realmente? Consciência pessoal, consciência grupal, Espírito.
- Quem pertence a um sistema: inclusão e exclusão. Ordem e desordem nos sistemas e suas consequências.
- Sintonizar com o destino.
- De onde vem a nossa força, de onde vem a do outro.

Atitude interna: Ver o outro com sua força.

Ordem da ajuda: de quem é a necessidade?

### Módulo 2

Transformar impedimentos em recursos.

A vida pode ser percebida como uma força benigna, que está sempre a favor do nosso crescimento.

- Desenvolver um observador saudável.
- Recuperar a energia de situações não resolvidas no passado.
- O sentido das repetições.
- Conhecer os múltiplos “eus” que nos habitam.
- “Assim como sou, sou perfeita/o, assim como és, és perfeita/o”.
- Com que olhos, com que coração, olho para mim, e para ti?
- Reconhecer o que dá força e ativa nosso poder pessoal.
- Limites saudáveis.

Atitude interna: com que coração olho para mim?

Ordem da ajuda: Quem fica mais fortalecido depois da minha intervenção?



## Módulo 3

De seres pensantes a seres vibrantes.

Reconhecemo-nos como seres vibrantes. Reconhecer que além de seres pensantes, somos “seres vibrantes” e que nossa identidade enquanto “Ser” já não está associada apenas à “mente racional”, mas principalmente à vibração que nos habita.

- Viver em coerência com a multidimensionalidade.
- Ativar as diferentes inteligências que nos habitam.
- Assentir e soltar são a chave.
- Reconhecer a nossa grandeza e a dos outros.
- Percebermo-nos como agentes de mudança, responsáveis pela criação coletiva, assim como pelo despertar de uma nova forma de estar e de atuar na vida.
- Campos de consciência.
- Vida e morte: um único movimento.
- Sintonizar com o tecido amoroso que nos sustenta.
- A riqueza do centro vazio.

Atitude interna: Perceber-me sendo a mudança que desejo ver no mundo.

Ordem da ajuda: A serviço de quem e de que está a minha ajuda?

## Módulo 4

Da consciência do “eu” para a consciência do “nós”

Reconhecer nossos dons e fortalezas a serviço do espírito colaborativo, e em benefício da tarefa.

- O que possibilita e o que limita o espírito colaborativo.
- Relação saudável com a autoridade.
- Como liderar grupos hoje.
- Como reconhecer os nossos dons a partir do outro.
- Desgaste pessoal e laboral. Síndrome de “burn out” no trabalho.
- Reconhecer nossa relação com o dinheiro.
- Viver no êxito e na abundância.
- Reconhecer como a vida passa a ter sentido quando focamos a nossa tarefa.

Atitude interna: a serviço de que está a minha tarefa?

Ordem da ajuda: Não posso esperar receber o que o outro não tem para me dar, nem tomar o que eu não preciso.

### Coordenado por Claudia Boatti,

Criadora dos Movimentos Essenciais. Coordena a capacitação em ME, “Focando Nossa Tarefa” em nove estados do Brasil, e na Argentina. Treinadora da equipe de professores e dos programas dos ME adaptados para os agentes de mudanças sociais: em Centros de Reabilitação e Presídios, comunidades indígenas, nas áreas da Justiça, Saúde e Educação, entre outros.