

assertividade auto-confiança coragem para enfrentar obstáculos

clareza e visão controle sobre emoções e escolhas aceita realizada

tempo pra mim melhora na comunicação com os outros mindfulness

empoderamento respiração motivada APOIADA transformação

Springboard®



Programa Springboard

Programa de desenvolvimento para mulheres;
Validado internacionalmente, adaptado para o Brasil;
Prática da atenção plena (mindfulness);
Baseado nos pilares da ONU

Springboard

20 dos CEO do S&P 500 empresas são mulheres

em 2016 as mulheres representam somente 4% do poder executivo das maiores empresas do mundo



Fonte: Catalyst.org

Atenção Plena (mindfulness)

Há aqueles que vêem a meditação como um desperdício de tempo, aqueles que ficam com medo do que vai acontecer, mas é exatamente o oposto: meditar cria um espaço para a criatividade e produtividade dentro de nós.

Se você começar a meditar, todo o seu corpo [ser] vai te agradecer. Você vai se sentir mais enraizada no presente, mais jovem, com mais energia, mais focada, animada e você vai até dormir melhor.

Pilares da ONU

Apoiado em 2 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU:

Número 5: Igualdade de Gênero

Número 10: Redução das Desigualdades





para mulheres que buscam

EQUILIBRAR SUA VIDA PESSOAL/PROFISSIONAL
ATINGIR CARGOS EXECUTIVOS E DE LIDERANÇA
ADQUIRIR BEM-ESTAR E AUTO-COMPAIXÃO
ATINGIR SEU PLENO POTENCIAL
RECONHECER SEUS TALENTOS
FAZER A DIFERENÇA

Springboard



**Aumentar sua auto-estima e
confiança**

**Se candidatar em cargos
de alta gestão**

**Ser entendida,
ouvida e vista**

Aprender a liderar

Ser mais assertiva

resultados esperados

**Colocar suas
necessidades em
primeiro lugar**

**Saber criar
networking**

**Evoluir na empresa e
no seu crescimento pessoal**

**Estar pronta para
receber feedback**

**Reduzir nível de estresse
na sua vida**

**Equilibrar sua vida e o tempo com
seu trabalho, família e lazer**

Springboard



67% valorizam melhor
suas qualidades e
capacidades



75% procuram
resolver
problemas



78% buscam
cargos com mais
responsabilidade

RESULTADOS ALCANÇADOS



80% adquirem
uma atitude
mais positiva



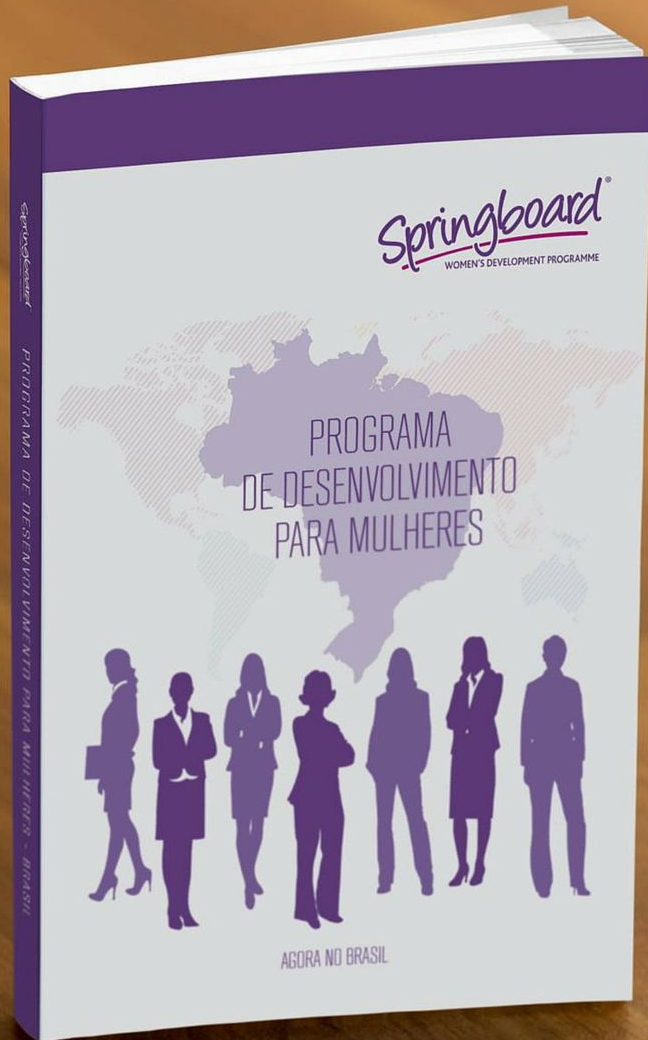
84% estão
mais abertas à
mudanças

Com facilitação da consultora Corine Giely, formada em Marketing Internacional, trabalhou por 20 anos em funções internacionais na França, Estados Unidos e Inglaterra atuando em equipes de liderança.

Certificada em Open Awareness, Método Educativo 3C e praticante ativa de Mindfulness.



Springboard



DEPOIMENTOS DE
MULHERES
INSPIRADORAS

WORKBOOK

PARA LEITURA E PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS

Springboard

COMO PARTICIPAR?

1

datas

workshops dias
7/05, 4/06, 2/07, 6/08
das 09h às 18h
na ACATE

2

workbook

adquira pela plataforma
Sympla, por R\$ 170,00,
parcelado em até 10x.

3

workshops

inscrição para os 4
workshops, por R\$
560,00, parcelado em
até 10x

CORINNE GIELY- ELOI

Consultora Springboard Brasil

Ficou com alguma dúvida? Entre em contato
pelo corinne.springboardbr@gmail.com

Springboard

WWW.SPRINGBOARDBRASIL.COM/