

# 3desafios4us

03 organizações inovadoras  
organizações saudáveis  
organizações conscientes

desafio 1: o caminho do jogo e da diversão,  
Mente aberta, crenças, emoções e paixões,  
criaCtividade e inovação

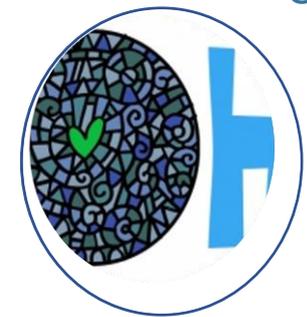
9 capacidades, 9 semanas.



Open Mind  
curiosidade

desafio 2: o caminho do coração,  
Coração aberto, empatia e amor, pessoas  
saudáveis, organizações saudáveis

9 capacidades, 9 semanas,



Open Heart  
empatia

desafio 3: o caminho da consciência,  
Vontade Aberta, valores, coragem e mais  
além, pessoas e organizações conscientes

9 capacidades, 9 semanas.



Open Will  
coragem



um programa de acompanhamento do desenvolvimento pessoal integral (plenitude), para que todos nós possamos aplicar a nossa criatividade e gerar saúde no nosso ambiente, a partir do continuum de evolução da consciência.

**carga horária semanal, 9 a 15 minutos**

dia 1, segunda-feira, capacidade partilhada, 3 - 5'.

dia 2, terça-feira, uma imagem do mundo ideal, 3 – 5'

dia 3, quarta-feira, uma imagem do mundo pessoal e íntimo, 3 – 5'

dia 4, quinta-feira, uma acção no ambiente de trabalho, 3 - 5' (voluntário)

dia 5, sexta-feira, uma acção no ambiente pessoal, 3 - 5' (actividade voluntária)

**calendário de repetição** (em blocos de 4 semanas)



semana 1, 5 dias: desafio 1, o caminho do jogo e da diversão

semana 2, 5 dias: desafio 2, o caminho do coração

semana 3, 5 dias: desafio 3, o caminho da consciência

semana 4, 5 dias: 3 desafios 4 us (integração)

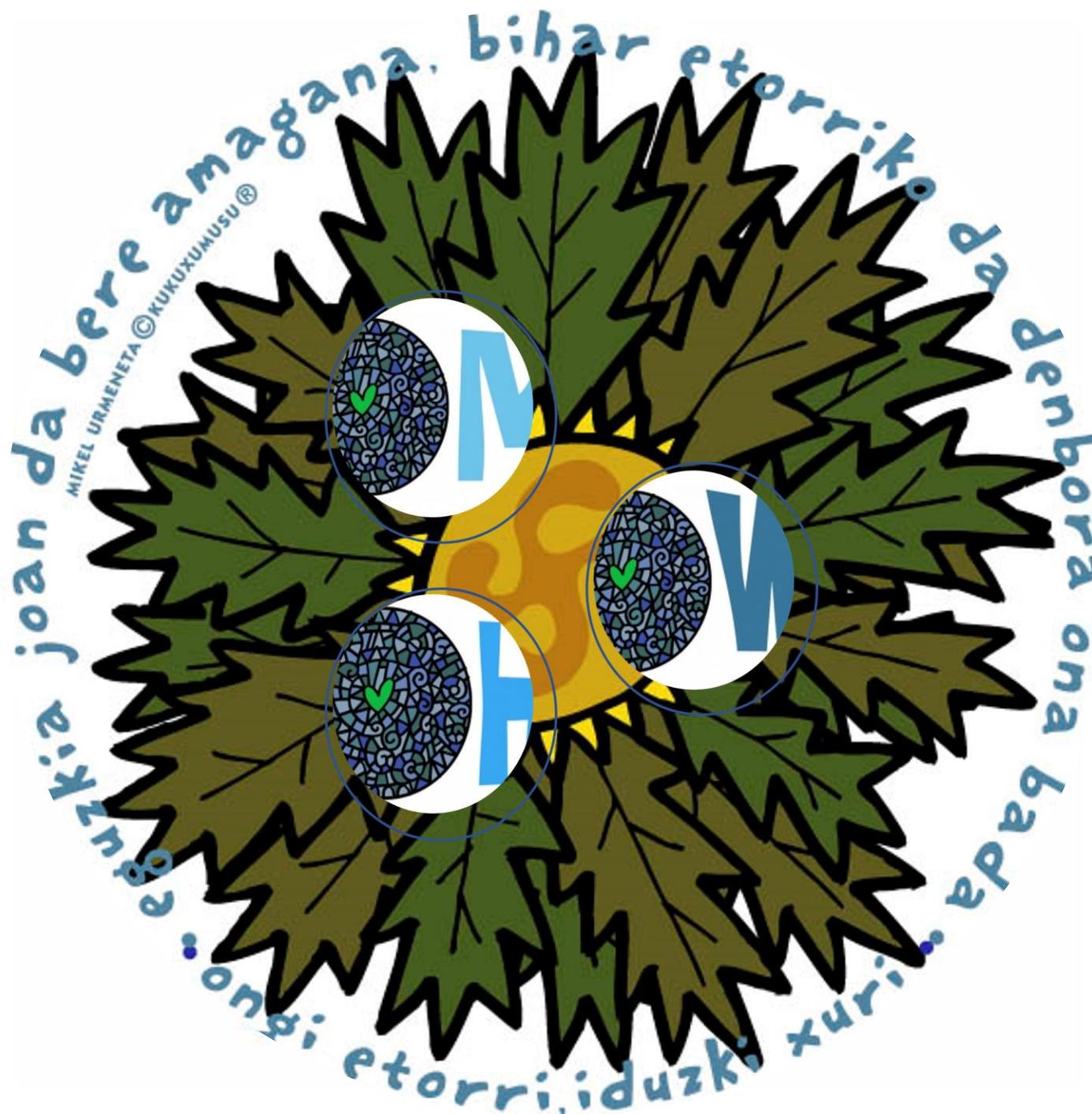
**duração de um programa de 3 desafios 4 us:**

9 capacidades \* 4 semanas / blocos = 36 semanas

**3 desafios 4 us**

esquema de repetição  
(en blocos de 4 semanas)

03 organizações inovadoras  
organizações saudáveis  
organizações conscientes



3desafios4us

para completar uma viagem de 9 blocos  
(de 4 semanas)

o3 organizações inovadoras  
organizações saudáveis  
organizações conscientes

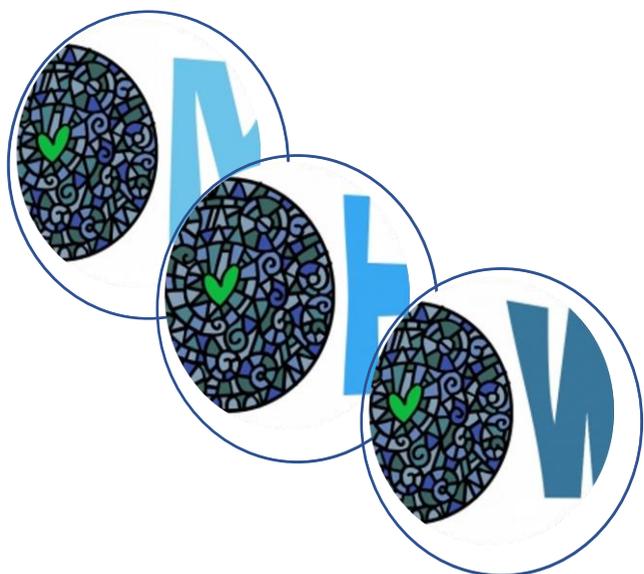
pessoas radiantes, equipas radiantes, organizações radiantes



365 DÍAS,  
365 OPORTUNIDADES

um programa de acompanhamento do desenvolvimento pessoal integral (plenitude), para que todos nós possamos aplicar a nossa criatividade e gerar saúde no nosso ambiente, a partir do continuum de evolução da consciência.

a Teoria U, obra de Otto Scharmer, partilha 3 aberturas necessárias para o desenvolvimento positivo de pessoas, equipas e organizações e dos ecossistemas que formam. É lançada mundialmente pelo M.I.T., o presencing institute e a plataforma educativa edX, num MOOC inicialmente designado "transforming Business, Society & Self".

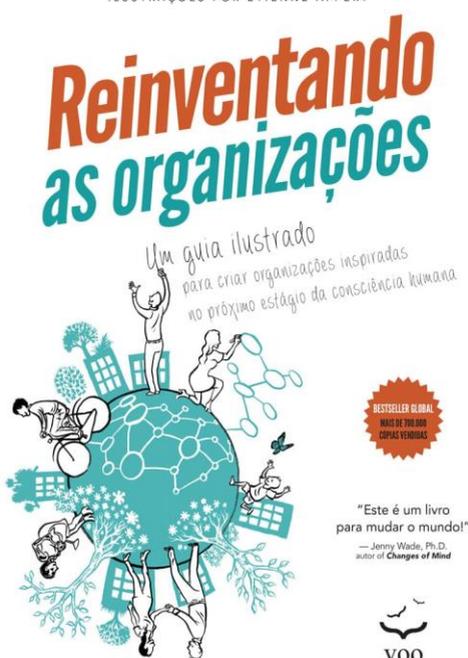


Open Mind  
curiosidade

Open Heart  
empatia

Open Will  
coragem

F R E D E R I C L A L O U X  
ILUSTRAÇÕES POR ETIENNE APPERT



a **realização pessoal** promovida em ambientes de trabalho é um dos 3 fundamentos das organizações TEAL, que, juntamente com a autogestão e o desenvolvimento evolutivo do propósito dos indivíduos, das equipas e da organização, constituem Reinventando as Organizações de Frederic Laloux.

3d4us