# 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

o3 organizações inovadoras
organizações saudáveis
organizações conscientes

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

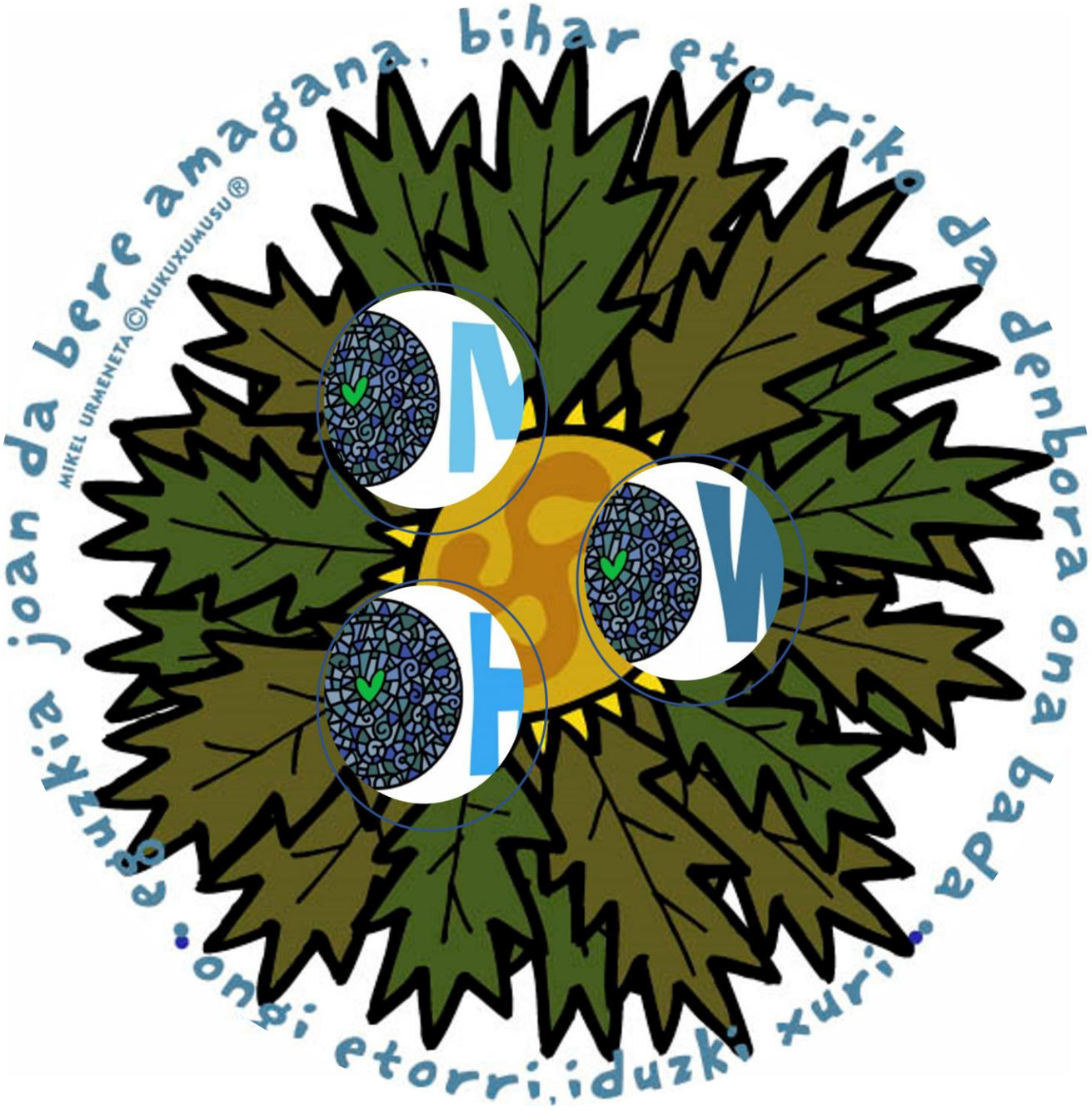
semana 4, 5 dias: 3 desafios 4 us (integração)

**duração de um programa de 3 desafios 4 us:**
9 capacidades * 4 semanas / blocos = 36 semanas

3desafios4us

**esquema de repetição**
(en blocos de 4 semanas)

o3 organizações inovadoras
organizações saudáveis
organizações conscientes

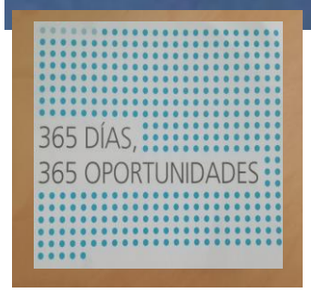



3desafios4us

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

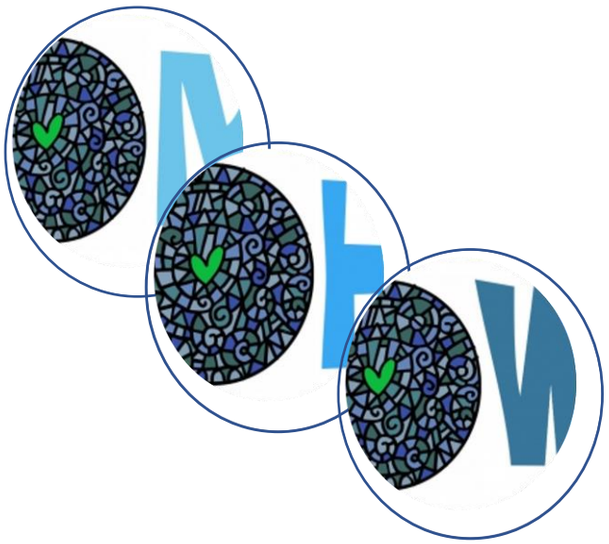
o3 organizações inovadoras
organizações saudáveis
organizações conscientes

pessoas radiantes, equipas radiantes, organizações radiantes




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

**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.