



ROSAMONIZ  
LIFE & LEADER COACH



Rao  
CUBO®  
coaching

EU FORA DA CAIXA  
MOTIVAÇÃO

# APRESENTAÇÃO/ DESCRIÇÃO

Motivação é o impulso interno que leva à ação. É uma força alinhada com os valores pessoais que puxa o indivíduo em determinada direção. Quem procura a motivação pretende despertar recursos interiores para aumentar as suas possibilidades de alcançar excelentes resultados em todas as áreas das suas vidas.

Há quem defina a motivação como a perseguição da cenoura na ponta da vara. O desafio é descobrir as vantagens de cultivar a cenoura dentro de si.



**“Descubra o que gostas de fazer  
e nunca mais terá que trabalhar”**

Jack Welch

# PARA QUEM?

Pessoas que desejam aumentar a sua capacidade de ação e melhorar os resultados dos projetos e desafios que abraçam, sejam eles profissionais ou pessoais.



“ Os bons profissionais são como mastros dos navios altos. Podemos vê-los no horizonte e estamos sempre a tentar trazê-los para o nosso porto” JW

# OBJETIVOS:

- Conhecer conceitos da motivação:
- Identificar o perfil motivacional:
- Associar Motivação a resultados:
- Aprender a cultivar a motivação interna e
- gerir a externa:
- Aprender a gerar energia motivadora:
- Aprender estratégias de automotivação.



**“Se podemos sonhar, também podemos tornar nossos sonhos realidades.”** Walt Disney

# PROGRAMAS:

- Abordagem teórica e prática:
- Motivação interna e externa:
- Características de pessoas motivadas:
- Roda da motivação:
- Perfil e comportamento motivacional:
- Exercícios práticos:
- Análise e debate e jogos.



**“ A motivação não dura sempre. O efeito do banho também não. Por isso recomenda-se diariamente”**  
Zig Zigler

6 horas de formação de base prática, ativa e interativa, orientada para recreação de situações reais do quotidiano dos profissionais, reflexões e exercícios individuais e de grupo, jogos andrógicos, exercícios de apropriação partilha de experiências, estratégias de treino, debate e exposição.



**“Entusiasmo ardente, apoiado por bom senso e persistência é a qualidade que mais frequentemente conduz ao sucesso”**

Dale Carnegie

# INVESTIMENTO

## Inscrição avulso

12.000\$ por pessoa,  
com 50% de desconto  
na fase de lançamento.

## Grupo fechado

Neste pacote o cliente  
garante a sala, a logística e o  
apoio operacional.  
60.000\$00

Contacto: [sucesso@rosamoniz.com](mailto:sucesso@rosamoniz.com)

Telefone: Salete Rocha - 5981285

**O seu futuro está nas mãos do seu presente.  
Invista na capacitação e colhe sucesso.**