

O teu próximo passo. Com acompanhamento.

Seis encontros para compreender o que está a acontecer no trabalho, construir critérios e preparar uma decisão que faça sentido para ti.

21 JANEIRO - 25 FEVEREIRO 2027

ONLINE • QUINTAS-FEIRAS • 19H30-20H45 LISBOA

300 € + IVA aplicável por participante

Tempo para
pensar.
Clareza para
avancar.

Mentoria de grupo.
Seis sessões em direto.



Quando precisas de ver com mais clareza.

Talvez o trabalho já não te devolva o mesmo sentido. Talvez queiras crescer onde estás, assumir uma liderança com mais consciência ou tomar uma decisão que tens adiado.

A Mentoria de Grupo - Método O Teu Próximo Passo cria um espaço acompanhado para ler o teu contexto e trabalhar uma questão profissional concreta. O objetivo é passar de uma inquietação difusa para uma compreensão mais precisa do que podes decidir e fazer.

Compreender antes de reagir

Reconhecer padrões, exigências e expectativas que influenciam a tua experiência. Distinguir o que depende de ti daquilo que exige diálogo ou mudança no sistema.

Escolher com critérios próprios

Considerar alternativas, prioridades, condições e consequências. Permanecer, renegociar ou mudar podem ser escolhas conscientes quando existe clareza sobre o que está em causa.

Preparar um movimento possível

Definir um próximo passo ajustado à tua realidade, às responsabilidades que tens e à margem de ação disponível. Acompanhamento para refletir, decidir e sustentar a passagem à prática.

Não precisas de chegar com a resposta. Precisas de uma questão que valha a pena trabalhar.

Benefícios diferentes. Um percurso comum.

Cada participante trabalha a sua realidade. A troca entre perspetivas ajuda a ampliar a leitura do trabalho, sem apagar as diferenças de contexto.

01 Para colaboradores

Dar forma a uma questão de carreira, reconhecer a própria contribuição e preparar conversas sobre prioridades, desenvolvimento e limites. O percurso procura ajudar-te a formular uma decisão e um passo que possas assumir com maior consciência.

O que podes levar: critérios mais claros e uma conversa melhor preparada.

02 Para líderes

Compreender como as tuas decisões afetam a autonomia, o reconhecimento e a distribuição de responsabilidades. Podes trabalhar uma situação de liderança, questionar padrões e escolher mudanças que estejam ao teu alcance.

O que podes levar: prioridades de liderança e compromissos concretos.

03 Para organizações, através dos participantes

Profissionais com maior clareza podem contribuir para conversas mais consistentes e práticas mais refletidas. Quando a organização apoia a participação, a aplicação posterior deve respeitar a autonomia e a confidencialidade de cada pessoa.

O que pode resultar: contributos mais preparados para decisões internas.

A mentoria acompanha pessoas. Os efeitos na organização dependem da aplicação e das condições que aí existem.

Primeiro, compreender. Depois, escolher.

Os primeiros três encontros dão tempo à leitura da realidade. A experiência de cada participante orienta o trabalho.

21 JAN

Reconhecer o ponto de partida

Clarificar a questão profissional que te traz ao grupo e o lugar que o trabalho ocupa na tua identidade. Identificar o que pretendes compreender, sem precipitar uma conclusão.

RESULTADO DE TRABALHO A CONSTRUIR

Uma questão de trabalho mais precisa e uma intenção para o percurso.

28 JAN

Ler o contexto com mais distância

Observar expectativas, relações e responsabilidades. Distinguir a tua margem de ação das condições que exigem envolvimento de outras pessoas ou da organização.

RESULTADO DE TRABALHO A CONSTRUIR

Maior clareza sobre o que podes assumir, conversar ou questionar.

04 FEV

Perceber o que está em causa

Considerar o custo de manter tudo como está, os limites que importam e as condições que uma mudança exigiria. Reconhecer tensões sem reduzir a decisão a ficar ou sair.

RESULTADO DE TRABALHO A CONSTRUIR

Prioridades mais explícitas e alternativas que merecem atenção.

Construir uma decisão. Preparar a continuidade.

Os três encontros seguintes aproximam reflexão e execução, com atenção às condições reais em que cada passo acontece.

11 FEV

Escolher com fundamento

Relacionar opções, critérios, consequências e condições de execução. Trabalhar uma decisão que respeite o teu contexto e reconhecer o que ainda precisa de ser esclarecido.

RESULTADO DE TRABALHO A CONSTRUIR

Uma direção fundamentada e as questões que falta resolver.

18 FEV

Preparar a passagem à prática

Definir um movimento ao teu alcance, antecipar obstáculos e preparar as conversas necessárias. Ligar intenção, responsabilidade e uma sequência realista de ação.

RESULTADO DE TRABALHO A CONSTRUIR

Um próximo passo concreto e condições para o iniciar.

25 FEV

Sustentar o próximo passo

Rever o percurso, tornar os compromissos explícitos e decidir como acompanhar a tua evolução. Ajustar o que for necessário e preparar a continuidade após o último encontro.

RESULTADO DE TRABALHO A CONSTRUIR

Compromissos próprios e critérios para rever o progresso.

O percurso orienta o trabalho; a profundidade alcançada depende da participação, do contexto e das decisões de cada pessoa.

Um grupo pequeno. Um trabalho acompanhado.

Seis sessões online, em direto, com Sofia Manso. Cada encontro tem 75 minutos: 7h30 de acompanhamento ao longo de seis semanas.

Orientação e aplicação

O trabalho parte das ideias do livro e das questões trazidas pelos participantes. Inclui enquadramento, reflexão orientada, discussão de situações selecionadas e continuidade entre encontros.

Participação com responsabilidade

A leitura e a reflexão entre sessões ajudam a aprofundar a experiência. As partilhas são voluntárias; cada pessoa decide o que pretende expor. Não está previsto tempo individual para todos em cada encontro.

Proximidade e confidencialidade

Pensado para um grupo de cinco participantes. Há um compromisso de confidencialidade e não são realizadas gravações das sessões. Não estão incluídas sessões individuais.

Novas inscrições e novas turmas

Todos os pedidos de inscrição são recebidos. Se o grupo estiver preenchido, podem ser organizadas outras turmas, com calendário a confirmar antes da aceitação.

Este é um percurso de mentoria e decisão profissional. Não substitui acompanhamento psicológico ou clínico, nem inclui consultoria à organização do participante.

Seis quintas-feiras. Várias geografias.

21 e 28 de janeiro; 4, 11, 18 e 25 de fevereiro de 2027. As sessões são conduzidas em português europeu e decorrem online, em direto.

HORÁRIO DOS SEIS ENCONTROS

Portugal continental • Lisboa	19h30-20h45
Brasil • Brasília / São Paulo	16h30-17h45
Angola • Luanda	20h30-21h45
Moçambique • Maputo	21h30-22h45
Cabo Verde • Praia	18h30-19h45

Conversões para janeiro e fevereiro de 2027. No Brasil, confirma o fuso da tua localização.

INVESTIMENTO NO PERCURSO COMPLETO

300 €

+ IVA aplicável • por participante • seis sessões

O valor corresponde à totalidade do programa. O livro é adquirido separadamente. O montante final com IVA, a disponibilidade, as condições de pagamento e de cancelamento são comunicados antes da confirmação da inscrição.

A tua próxima decisão merece atenção.



Com Sofia Manso

Autora de *O Teu Próximo Passo*, fundadora da Academia da Felicidade, consultora de Pessoas e Cultura, professora e keynote speaker.

Como te inscreveres

01 Envia o pedido

Preenche nome, email, telefone e função profissional.

02 Recebe os detalhes

A resposta confirma disponibilidade e apresenta as condições de pagamento e de cancelamento.

03 Confirma a participação

A inscrição fica confirmada após acordo das condições e pagamento. O envio do formulário não cobra o valor nem garante automaticamente uma vaga.

Pedir inscrição na mentoria



sofiamanso.com/mentoria



*Traz a questão.
Começamos por compreendê-la.*