

The logo for S-POWER club features the word "S-POWER" in a large, bold, yellow font with a slight glow effect, and the word "club" in a smaller, white font above it. The background is dark with a subtle gradient.

O S-POWER club é um clube de Alto Desempenho, reservado às pessoas dispostas a receber da Vida tudo o que ela tem para oferecer.

Para nós, o Alto Desempenho existe em vários níveis: **Amor, Família, Saúde, Amigos, Profissão e Espiritualidade.**

Seja qual for a sua prioridade, os valores por que rege a sua vida ou que realmente valoriza e o faz feliz, o S-POWER club vai ajudá-lo a desenvolver essa área  *muito além*  do ponto em que se encontra!

*A ideia é muito simples:*

Com o S-POWER club pretendemos uma **fonte de inspiração** e a possibilidade de conhecer as pessoas certas pelos motivos certos (networking pessoal, profissional e social). O que formos e tivermos **daqui a 5 anos** é o **resultado** das pessoas com que convivemos, o que ouvimos, o que lemos e o que fazemos hoje.

### \* \* \* *Tema: Para ONDE Quero IR?* \* \* \*

Neste workshop, pretendemos fazer um evento interactivo, fornecendo reais ferramentas, de aplicação prática no dia-a-dia, levando todos os participantes a reflectir um pouco acerca do seu estado actual de vida, abordando uma poderosa técnica de auto-análise e *autocoaching* - **a Roda da Vida** - e qual área ou ponto da sua vida poderá usar para catapultar os resultados das restantes áreas.

Depois de identificado o ponto actual de satisfação de vida, partiremos para as **características essenciais dos objectivos** de modo a os definirmos de uma forma eficaz.

Terminaremos a noite com uma proposta de **Sonho**, na metáfora das nossas metas e objectivos de longo prazo, e que realmente nos fazem mover e apaixonar no nosso dia-a-dia, com a palestra da oradora motivacional **Susana Areal**, que encerrará este evento.



### Sérgio Marques:

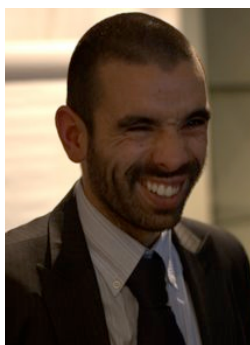
*“Estar decidido, acima de qualquer coisa, é o segredo do êxito!”*

Começou a sua carreira bem cedo pois, ainda estudante, foi *Treinador de Voleibol* durante 4 anos. *Licenciado em Desporto e Educação Física*, dedicou a sua energia a ser *Personal Trainer* a par de *Instrutor de Musculação e Cardio-Fitness*.

Abraçou o projecto **SWAT** em 2006. Foi preparado por Susana Areal e os seus desempenhos revelaram-se de tal forma brilhantes que ascendeu, sucessivamente, de *Sales Consultant* a *Treinador*, daí a *Team Leader* e até que, em 2009, chegou a *Partner* da empresa.

É *Certificado Internacionalmente em Coaching* e encontra-se em processo de Certificação como *Practitioner* em *PNL* pela *ICC (International Coaching Community)*.

---



### Nuno Quelhas:

*“Para que as coisas mudem para ti, tu tens de mudar primeiro!”*

Licenciado em Engenharia Civil, pela *Universidade do Minho* e pela *Politechnika Wroclawska* e Master de Marketing, pela *Trump University*, apaixonou-se pela área da Psicologia Humana, o que o levou ao Desenvolvimento Pessoal e ao estudo da Educação para adultos.

Incondicional adepto e *Practitioner* de *PNL - Programação NeuroLinguística*, reconhecido pela *NLP University*. *International LifeCoach* pelo *ICC - International Coaching Community*.

Estudou com *Jim Rohn*, que adoptou como seu mentor, *Anthony Robbins*, *Zig Ziglar*, *Dr Louis Ignarro* (Laureado Nobel de Medicina), *Donald Trump*, *Robert Kiyosaki*, entre outros.

Actualmente é *Treinador SWAT*, *S-POWER club Leader*, *Coordenador Nacional S-POWER clubs*, *LifeCoach*, *orador motivacional* e *Consultor Nutricional*.

---



### Susana Areal:

*“Porque o melhor é possível!”*

Licenciada em Gestão, começou a carreira como *Directora Comercial*, gerindo uma equipa de 10 pessoas. Foi promovida a *Administradora*, assumindo a responsabilidade das áreas *Comercial* e de *Produção*, e liderando, então, uma equipa de 160 pessoas.

Em 2005 cria a **SWAT** e, dois anos após, passa a dedicar-se exclusivamente ao seu sonho: **ajudar as pessoas a utilizarem o seu máximo potencial e a serem cada vez melhores.**

Foi preparada por consagrados! Estudou com *Richard Bandler*, *Paul Mckenna*, *John La Valle*, *Michael Neill*, *Joseph O'Connor* e *Anthony Robbins*. Pelo criador da *PNL (Programação Neurolinguística)* *Richard Bandler*, está *Certificada* como *Master Practitioner em PNL* e *Practitioner em Hipnose* e, pela *ICC (International Coaching Community)*, obteve a *Certificação Internacional em Coaching*.

**Programa do evento S-POWER club Porto:**

20H30 Boas Vindas e *Check-in*

21H00 A Roda da Vida e Ponto de Alavancagem

21H30 Como definir Metas: as 5 Características Essenciais dos Objectivos

22H00 Coffee-break

22H15 O que é o Sonho? - Palestra *Susana Areal*

23H00 Boa noite

---

---

\* \* \* *Reservas e Contactos* \* \* \*

---

---

Workshop S-POWER club no Porto

*20 de Fevereiro de 2010, 21h*

Hotel Eurostar das Artes

Rua do Rosário, Porto ([localização](#))

---

Inscrições/Informações: [www.swat.pt/calendario/](http://www.swat.pt/calendario/)  
ou por email [nunoquelhas.cl@swat.pt](mailto:nunoquelhas.cl@swat.pt)  
[s-powerclub@swat.pt](mailto:s-powerclub@swat.pt)

Lugares limitados! Por questões de logística,  
recomendamos a reserva do seu lugar  
***até 18 Fevereiro 2010***