

The logo for S-POWER club features the word "club" in a small, white, sans-serif font at the top. Below it, the word "S-POWER" is written vertically in a large, bold, yellow-green font. The letters "S" and "P" are significantly larger than the others, and the "O" is a solid circle. The "W" and "E" are also large. The "R" is smaller and positioned to the right of the "E". The entire logo is set against a dark, blurred background.

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: Plano de Acção

* * *

Depois de termos abordado o tema da **Roda da Vida** no workshop de Fevereiro, e partilhado simples, mas poderosas, ferramentas de definição de objectivos, propomos este mês a definição do **Plano de Acção** para atingir os tais **Sonhos** que nos movem e que nos apaixonam.

A Equipa S-POWER club preparou para si um serão especial, o qual esperamos vir a ser um dia que marque alguma diferença na sua Vida.

A Club Leader do S-POWER club | Coimbra, **Carina Cadima** vai dar a conhecer e trabalhar algumas ferramentas para a definição do **Plano de Acção**, o mapa que nos leva ao destino que queremos.

A noite encerrará com o fecho do SWAT Trainer, **Sérgio Marques** que irá ligar o motor de arranque para a acção.



Carina Cadima:

“Podes ser, fazer e ter tudo aquilo em que acredites e estejas disposta a trabalhar para atingir!”

Empresária empreendedora desde os 18 anos, trabalhando activamente durante 15 anos em colaboração com uma grande multinacional, entre outros projectos. Durante este período foi oradora convidada para seminários e congressos. Palestrou e ministrou conferências de vendas, liderança e excelência pessoal, em Portugal, Itália, África do Sul e Venezuela, para audiências de diversas centenas de pessoas.

Foi inspirada por autores e palestrantes internacionais como **Miguel Angel Cornejo**, Prof^a. Dr^a. **Mirtha Casanova**, **Guillermo Echavarria**, **Lair Ribeiro**, Prof. **Dr. Barto Roig**, **Bernabé Tierno**, **Luís Costa**, entre outros.

Em processo de ser reconhecida como Practitioner PNL - Programação NeuroLinguística, pela *NLP University*, de **Robert Diltz**. International Life & Business Coach, reconhecida pelo *ICC - International Coaching Community*.

Actualmente é *Business Manager* da empresa *SkillUp*, S.A.. Aceitou o projecto dos S-POWER club para *“ajudar as pessoas a ajudarem-se a si próprias”*.



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 Internacional em Coaching*.

Programa do evento S-POWER club | Coimbra:

21H00 Boas Vindas e *Check-in*

21H30 Início do evento

- 21H30 Carina Cadima, Club Leader S-POWER club | Coimbra

22H30 Coffee-break

23H00 Palestra Sérgio Marques

00H00 Boa noite

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

Workshop S-POWER club | Coimbra

26 de Março de 2010, 21h

Hotel Tivoli, sala Porto

Inscrições/Informações: www.swat.pt/calendario
ou por email s-powerclub@swat.pt
carinacadima.cl@swat.pt

Lugares limitados!

Por questões de logística,
recomendamos a reserva do seu lugar
até 4ª feira 24 Março 2010