

The logo for S-POWER club is displayed vertically. The word "club" is at the top in a small, white, sans-serif font. Below it, the word "S-POWER" is written in a large, bold, yellow, sans-serif font. The letters "S" and "P" are significantly larger than the other letters, and the "O" is a solid yellow circle. The word "POWER" is in a smaller size than "S-POWER". 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 preparou para si um serão especial, o qual esperamos vir a ser um dia que marque alguma diferença na sua Vida.

As Club Leaders do S-POWER club | Coimbra, **Carina Cadima** e S-POWER club | Porto, **Sandra Soares**, irão 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.



Sandra Soares:

“Colocar ao serviço dos outros o teu talento!”

Iniciou a sua carreira profissional cedo na área da Formação, mesmo antes de terminar o curso de Contabilidade e Administração. Trabalhou em 2 grandes grupos portugueses gerindo equipas de formação nas zonas norte e sul do País. Tem 15 anos de experiência em formação nas áreas de liderança, gestão de equipas e motivação, comunicação e relacionamento interpessoal.

Criou em 2009 a marca de Formação *BeYourself* porque acredita na autenticidade e no talento de cada um.

Estuda com os melhores, Anthony Robbins, Paul Mckenna, Jack Welch, Osho, Stephen Covey, entre outros.

Certificada **Constelações Organizacionais**, e, actualmente, em processo de **Certificação Internacional de Coaching** pela *ICC - International Coacing Community e Practitioner em PNL*, pela *NLP University*, de *Robert Diltz*.

Apaixonou-se pelo projecto S-POWER club, pela emoção com que abraça relacionamentos interpessoais e pela possibilidade de partilhar o que tem de melhor em si.



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*. **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 Internacionalmente em Coaching**, pela *ICC (International Coaching Community)*.

Programa do evento S-POWER club | Porto:

21H00 Boas Vindas e *Check-in*

21H30 Início do evento

- 21H30 Sandra Soares, Club Leader S-POWER club | Porto

- 22H10 Carina Cadima, Club Leader S-POWER club | Coimbra

22H45 Coffee-break

23H00 Palestra Sérgio Marques

00H00 Boa noite

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

Workshop S-POWER club | Porto

20 de Março de 2010, 21h

Hotel EuroStar das Artes

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

Lugares limitados! Por questões de logística,
recomendamos a reserva do seu lugar
até 17 Março 2010