

JORNADA DE TRANSFORMAÇÃO ONLINE – 81 DIAS

Uma jornada de autodesenvolvimento que une as vantagens de um processo de **coaching estruturado** com os benefícios das **sessões em grupo**.

A **Metodologia da Jornada de Transformação** foi desenhada para te proporcionar maior consciência sobre como podes fazer mudanças **de e na tua vida** – com clareza, confiança e ações práticas para criares a vida que queres viver!

Objetivo

O objetivo da Jornada de Transformação Online é proporcionar-te uma experiência profunda de desenvolvimento pessoal em grupo, onde vais:

- Desenhar e realizar o teu **plano individual de mudança e transformação**;
- Beneficiar das aprendizagens partilhadas pelo teu grupo;
- Viver uma experiência de autoconhecimento com base na **comunidade, apoio mútuo e ação prática**.

Este processo resulta num **plano estruturado** de ações de autodesenvolvimento e autoconsciência, apoiado por ferramentas práticas para uma verdadeira transformação.

O que podes esperar desta jornada

Ao longo destes 81 dias, vais:

- Compreender a tua mentalidade e personalidade;
- Identificar e desbloquear medos;
- Descobrir os teus valores essenciais, crenças e regras limitantes;
- Estabelecer metas e objetivos alinhados contigo;
- Desenvolver clareza, confiança, autoestima, foco e disciplina;
- Ser acompanhado de perto no teu processo de mudança e crescimento.

Esta jornada é para ti se...

- Queres fazer mudanças na tua vida pessoal e/ou profissional;
- Estás a reposicionar a tua carreira;
- Procuras desenvolver competências comportamentais e emocionais;
- Queres clareza sobre como usar os teus talentos únicos para criares o próximo capítulo da tua vida;
- Estás comprometido com um crescimento sustentável e de longo prazo em todas as áreas (física, mental, emocional, espiritual e social);
- Queres desenvolver confiança inabalável em ti mesmo;
- Queres crescer em comunidade e com responsabilidade.

Esta jornada não é para ti se...

- Não estás disponível para mudar porque estás “confortável” onde estás;
- Já tens a tua vida de sonho totalmente estruturada e propósito definido;
- Procuras apenas soluções rápidas, sem vontade de mergulhar no processo;
- Acreditas que já sabes tudo e não estás aberto a aprender;
- Preferes fazer tudo sozinho, sem apoio nem comunidade.

Como funciona

- **Duração:** 21 de dezembro de 2025 a 29 de março de 2026
- **Plataforma:** Zoom (online)
- **Sessões em grupo comigo como facilitadora:** Segunda, quarta e sexta-feira, das 06h00 às 06h50
- **Sessões individuais ou a pares com colegas:** Terça, quinta, sábado ou domingo
- **Sessões presenciais:** 4 encontros ao longo da jornada

O que está incluído

- **39 workshops temáticos** de desenvolvimento pessoal, baseados em Programação Neurolinguística, Neurociência, Física Quântica, Epigenética, Terapia da Linha do Tempo Avançada, Visualização e Inteligência Emocional;
- **41 sessões de trabalho em grupo**, com exercícios práticos e transformadores;
- **39 workbooks digitais** (um por workshop) – enviados na véspera de cada sessão;
- **Acompanhamento com registo fotográfico** do teu processo de transformação;
- **Grupo exclusivo de WhatsApp** para suporte e acompanhamento 24/7.

Investimento

- **Valor:** 800 € + IVA
- **Limite:** 8 participantes por grupo

Formas de pagamento

- MB WAY
- Transferência bancária

Opções de pagamento

- Pagamento único (800 € + IVA)
- 2x 400 € + IVA
- 4x 200 € + IVA

Facilitadora

Joana Albuquerque

- Terapeuta Ocupacional, Formadora e Coach – Master Practitioner em Mindbody Training
- Membro da Associação Internacional de Coaching (AFC)
- Executive Coach formada pela NOVA SBE e Henley Business School

A minha missão é **ajudar-te a transformares-te na tua melhor versão**, a conectares-te com o teu mundo interior, tomares consciência dos teus pensamentos e desafios, planeares e agires na direção dos teus objetivos.

Contactos

963 053 730

info@constantlyspring.com

www.constantlyspring.com

Política de Reembolso

Após o início da jornada, tens **7 dias para solicitar o cancelamento** e pedir reembolso.

Estás pronto para uma versão melhorada de ti mesmo?

Entra em contacto e **vamos clarificar juntos o caminho que podemos iniciar**.