

CONEXÃO, COMUNICAÇÃO E LIDERANÇA

Desenvolver a expressividade
responsável e autêntica



VITALIDADE • ESTRATÉGIA • TÉCNICA

NO TATAME DE AIKIDO, COMO NA VIDA

O Aikido é a arte da Comunicação.

Os movimentos de corpo, orientados segundo filosofia e técnicas do Aikido, desencadeiam processos mentais que impactam a expressividade e alteram padrões de comportamento.

O programa visa qualificar a maneira como nos relacionamos. Baseia-se na experiência profissional em comunicação de mais de 30 anos, e nos princípios e prática da arte marcial Aikido, com dinâmicas corporais – exercícios físicos – associados a reflexões e a transmissão de técnicas.

São dois dias de trabalho presencial no **Dojô Ame no Iwaya**, na região metropolitana de Porto Alegre, e dois encontros on-line.

RESULTADOS

1. Autoconsciência dos padrões comunicacionais
2. Identificação de gatilhos de automação comportamental
3. Autocorreção
4. Alteração gradativa de comportamentos prejudiciais
5. Ganhos de desempenho e de satisfação na exposição pública e nos relacionamentos





OS PRINCÍPIOS

Estratégia do KI

- I Treinar para receber
- II Treinar para cair
- III Não há situação absoluta
- IV Não há situação definitiva
- V Para cada problema há 4 saídas
- VI Convide o outro a se mover junto com você
- VII A circunstância define a técnica
- VIII O movimento é feito a partir de você
- IX O ponto de atrito é o menor ponto do contato
- X Não há vitória

INVESTIGAÇÃO

Padrão de comunicação e ajustes necessários.

1. Fluência

organização do discurso:
coerência e consistência

2. "Travas"

mitos sobre desempenho:
imagem x autoimagem

3. Resistências

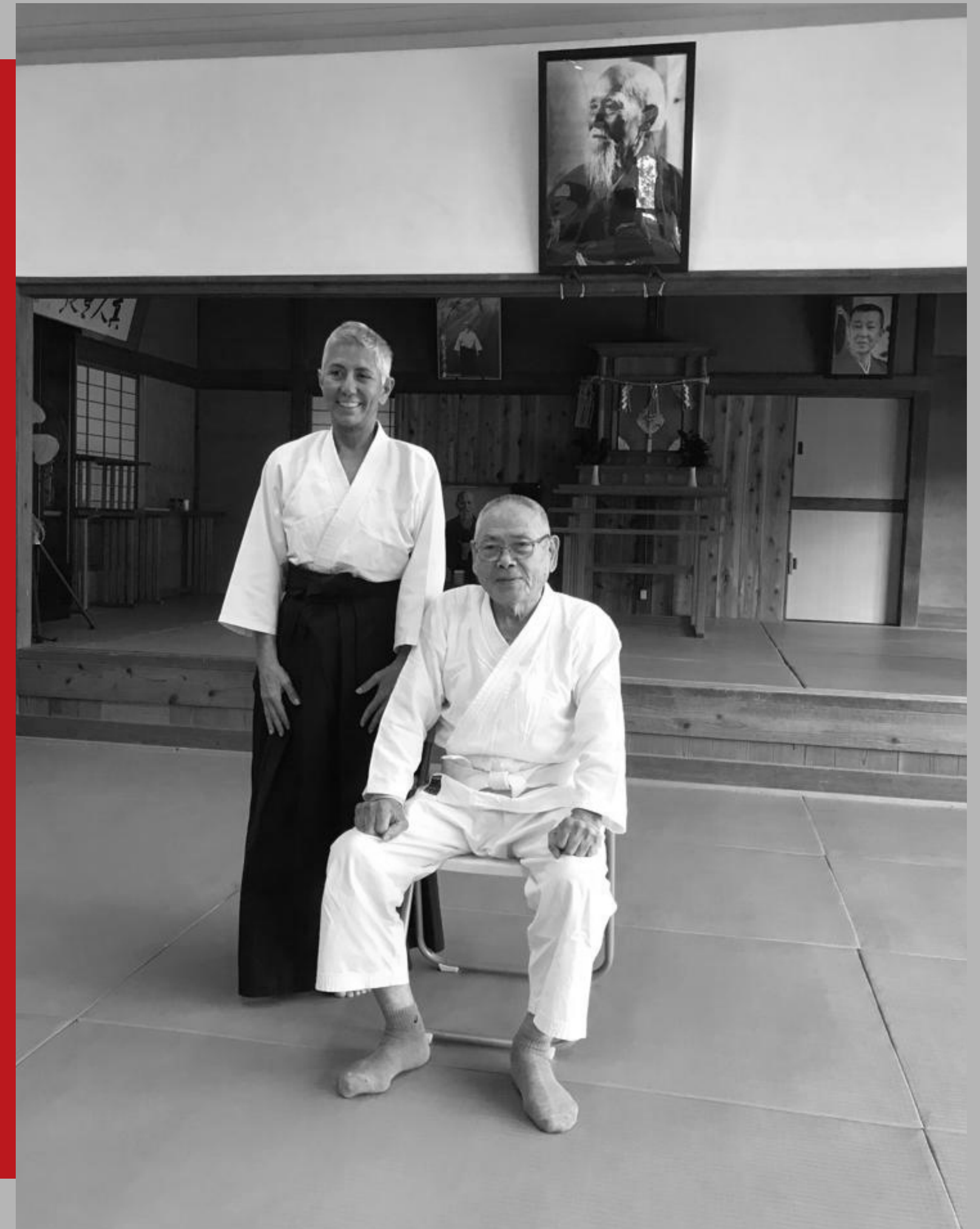
dificuldades de conexão
empatia e congruência

4. Postura

relaxamento e tensão

5. Emoções

respostas automáticas



O APRENDIZADO

CONECTAR – COMUNICAR – LIDERAR

1. Sinceridade na harmonia e na busca
2. Honestidade, olhar para si
3. Cada nível tem a sua verdade
4. Cada nível tem a sua energia
5. Beleza – relaxamento, postura, centro, ritmo, amplitude
6. Alegria – bem-estar
7. Começar pela forma:
 - a. A forma correta é a que não deixa abertura – observar distância e ângulo
 - b. A forma correta completa o movimento e cria uma nova trajetória, sem bloquear o gesto inicial
 - c. A forma correta é um movimento único – fluidez
 - d. A forma correta é natural e simples
 - e. Não há uma forma correta: corpo, circunstância, personalidade, intencionalidade



O APRENDIZADO

CONECTAR – COMUNICAR – LIDERAR

8. Para ir para a frente dar um passo para trás; para ir para trás, passo à frente

9. Marcar a distância a partir do próprio centro – motivação – para encontrar o centro da outra pessoa

10. Praticantes avançados constroem (o grande) sobre a forma (o pequeno)

11. Além do domínio da forma toda prática é com kokyu-ho (método de respiração)

12. Meditação é parte essencial do treino

13. Não é possível sempre conciliar intenções diferentes: ser gentil e se afastar

14. Todo dia é diferente – mente de principiante: curiosidade, criatividade, adaptabilidade

15. Kokoro no henko – movimento a partir do coração, o abrir e o fechar

“

AS AÇÕES

Receber

*O copo cheio derrama o líquido novo
o copo sujo contamina
o copo quebrado não retém
o copo emborcado não recebe.
O copo limpo aceita o que lhe cabe.*

Cair

Depois que vivi a dor e a tristeza, reinventei a vida.

Rever

*Olhei para lua cheia e vi São Jorge combatendo o dragão.
Olhei novamente, e vi a lua.*

Aceitar

*Primavera, verão, outono, inverno.
Primavera*

Criar

*Quantos bons dias tem um Bom dia?
Inúmeros bons dias.*

Adaptar

*Na margem do rio, o barco, o barqueiro;
na trilha da montanha o bastão de caminhada,
a caminhada.*

Mover

*O diabinho tem a receita:
para que tudo fique como está,
fica como está.*

Ampliar

*Na semente, a flor;
na flor, a primavera,
na primavera todas as estações.*

Juntar

O que nos separa são as nossas certezas.

Seguir

*"Follow your Bliss".
Siga o que te faz feliz. Joseph Campbell*

”



OLGA CURADO

Jornalista, escritora e Sensei de Aikido – Yodan (4º grau de faixa preta). Aprofundou-se na arte no Japão, com orientações diretas de Motomichi Anno-Sensei, aluno de Morihei Ueshiba, Fundador do Aikido.

Consultora em Comunicação estratégica e desenvolvimento de lideranças. Tem entre os seus clientes candidatos à Presidência da República do Brasil e de outros países, governadores, prefeitos, autoridades federais, lideranças políticas, setoriais e corporativas de companhias nacionais e multinacionais. Foi diretora de jornalismo da TV Globo durante 14 anos, correspondente internacional de O Estado de S. Paulo, editora de O Globo, colunista do portal UOL.

OLGA CURADO

É autora de diversos títulos em literatura infantil, Comunicação, Comportamento e Aikido: *Uma Jornada Mágica – o poder secreto do Aikido; Viver sem Crise; A Notícia na TV; Encontro com a Imprensa; Correr para o Abraço e Cá entre nós*. Sobre imagem publicou *A Imagem revelada*. Como poeta, escreveu, entre outros livros, *Passa prá dentro, menina!*, *Certezas e Peregrinações*, *Registros fugitivos*.

Fundou e dirige a Curado Comunicação Ltda.

www.curadocomunicacao.com.br

www.aikido-amenoiiwaya.com.br

