

## PALESTRA

# Zona de Coragem – como ir além, mais rápido e melhor na carreira e na vida!

## 1. Descritivo da palestra

Nessa dinâmica apresentação, Sérgio Mena Barreto chama a atenção dos participantes para a necessidade contínua de desenvolvimento pessoal e profissional, com a ampliação da zona de conforto e a busca contínua de resultados pessoais. É uma palestra com características de um workshop prático, utilizando-se de instrumentos de aplicação imediata, como o Indicador do Estado de Mudança. Ao final, o participante sai do workshop com uma agenda de mudança pessoal, com foco na maximização de seus resultados.

## 2. Conteúdo abordado na palestra – Duração 80-90 minutos

- Introdução – Mudança e vontade de mudar
  - Estudo de caso: Velocidade pessoal da mudança
  - Exercício prático: Qual meu índice de conforto e coragem?
- Diferença entre Zona de Conforto x Zona de Coragem
- Competências pessoais para o sucesso
  - E que são e por que desenvolver competências duráveis
  - Foco em Pontos Fortes em vez de Pontos Fracos
  - Ciclo de vida e momento de mudança
- Exercício: O que mudar para ser um profissional ainda melhor?
- A Volta – A agenda pessoal de mudanças

## 3. Metodologia

Apresentação interativa, com exercícios individuais e em grupo.

## 4. Estrutura necessária

- 01 projetor multimídia (para vídeo, DVD e Notebook), com pelo menos 100h de lâmpada disponível (preferência SONY CS5 ou similar). Para grupos acima de 200 participantes sugere-se o uso de 02 projetores simultâneos
- Som com microfones e entrada *line in* (P2) de notebook. O palestrante utiliza equipamento Apple (Macbook Air)

## 5. O Palestrante



Sérgio Mena Barreto é considerado hoje um dos principais especialistas brasileiros em varejo, principalmente no segmento farmacêutico. Atuando há treze anos como Presidente-Executivo da principal entidade de representação nacional desse segmento, a ABRAFARMA, é reconhecido como um elemento de grande projeção nacional, sendo muitas vezes protagonista dos principais movimentos que envolvem sua atividade. Por sua larga experiência e visão estratégica, tem sido convidado a proferir inúmeras palestras sobre Estratégia Varejista e Cenários do Varejo Farma, temas que domina como ninguém.



Experiente executivo, durante 12 anos foi Diretor de Operações, Marketing & Estratégia da Pague Menos, rede varejista com mais de 600 lojas e atuação em todo o país. Além de diretor da **MB&A**, sua empresa de consultoria, é o Presidente Executivo da ABRAFARMA desde 2000. Foi premiado em 2007, 2008 e 2010 com o título de Líder Empresarial do Fórum de Líderes no segmento de Saúde, Farmacêutica e Biotecnologia. Autor de sucesso, lançou dois livros com foco em desenvolvimento humano: Zona de Coragem (2008) e Top Five (2013).

## 6. Benefícios aos participantes

- Os participantes receberão material de apoio para uso durante a apresentação;
- Um link ou envio de material adicional será disponibilizado aos participantes que desejarem;
- Um modelo de certificado poderá ser disponibilizado pela Mena Barreto & Associados. A impressão será de responsabilidade do contratante;
- Eventual sessão de autógrafos com o autor poderá ser realizada, desde que o contratante adquira os exemplares para distribuição aos participantes. O tempo destinado a esta atividade dependerá da disponibilidade de agenda do palestrante.

## 7. Livros do autor

Caso seja de interesse do contratante distribuir aos participantes o novo livro do palestrante ( **Top Five – Cinco atitudes que podem mudar sua vida e alavancar sua carreira**), os exemplares necessários devem ser adquiridos diretamente da Editora Alta Books ( [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br)) ou através da rede de varejo / livrarias. O custo unitário é de R\$ 44,90 cada. Contate-nos caso haja interesse.