



# “Do Marketing *Intrapessoal* ao Marketing *Interpessoal”*

Raquel Sampaio, João Abreu

Coimbra, 2013

# As histórias da Ana e do Diogo

?

?

# As histórias da Ana e do Diogo



**Inovação industrial**  
Prémio Europeu de Inovação Social

ENQUANTO  
HOUVER  
VONTADE  
DE LUTAR  
Haverá  
esperança  
de vencer



Alma ou  
segredo

Prazer ou dor

Vontade vs  
medo

Talento vs  
descaramento

Pontos de  
vista vs pontes  
de contato

Coisas boas ou  
desafios





Guru  
emprego

Trabalhar lá fora?  
O Guru ajuda



Que caminho  
devo seguir?

Para onde  
quero ir?

Quem sou?

curriculo video



What is your  
Unique  
Value  
Proposition?



How do you?

1. Add value?
2. Let people know about it?
3. Make people pay for your services?





se uma ideia - à  
primeira vista - não lhe  
parece absurda - não  
gaste muito tempo  
einstein  
com ela



“Do Marketing  
*Intrapessoal*  
ao .....

# Marketing Intra-Pessoal



“Defina-se  
a si  
próprio  
antes que  
os outros  
o façam  
por si.”

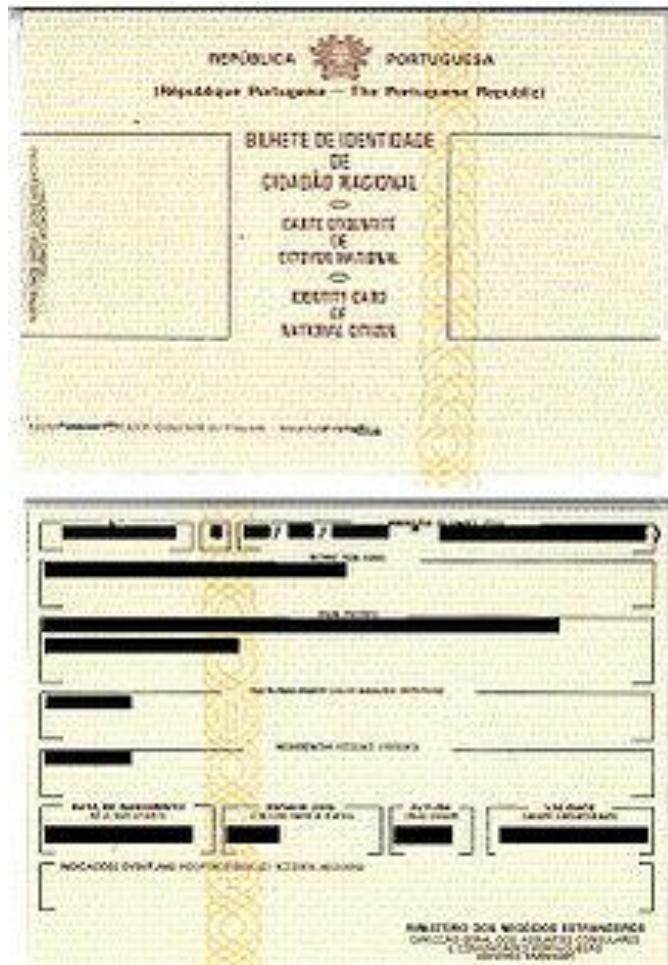
**Somos**

Podemos

QUEREMOS????

FAZEMOS?????  
?

# Somos apenas a cópia de um B.I.?



Pretendemos que cada participante neste curso, faça connosco uma breve viagem a um mundo mágico. Que busque, se necessário for, no fundo de alguns baús, as respostas para as questões que se levantam. Viajarão pelo emocionante mundo mágico dos sons, dos tons, das palavras e do movimento. Na certeza de que se ficarão a conhecer melhor. Obrigado!

### PREFERÊNCIAS:

VIAGEM DE LAZER / FERIAS	<input type="text"/>		
ESTILO LITERARIO	<input type="text"/>		
LIVRO	<input type="text"/>	AUTOR	<input type="text"/>
ESTILO MUSICAL	<input type="text"/>	AUTOR	<input type="text"/>
TEMA MUSICAL	<input type="text"/>		
CLUBE	<input type="text"/>	OBJECTO PESSOAL	<input type="text"/>
ACTIVIDADE DESPORTIVA	INDIVIDUAL	<input type="text"/>	
	COLECTIVA	<input type="text"/>	
SABOR	<input type="text"/>	AROMA	<input type="text"/>
COR	<input type="text"/>		
SONORIDADE	<input type="text"/>		
LOCAL	<input type="text"/>		
HORA DO DIA	<input type="text"/>		
PALAVRA DE PODER	<input type="text"/>		

## CARTA DE VIDA RELACIONAL

Variáveis Relacionais	
Competências Verbais/Linguísticas	
Competências Lógico Matemáticas	
Competências Musicais/Rítmicas	
Competências Espaciais	
Competências Corporais	
Competências Inter-pessoais	
Competências Intra-pessoais	
Competências Naturalistas	
Competências Espirituais/Existenciais	

**“Precisamos focar e fazer as coisas em que somos bons”**

**(Steve Jobs)**

## CARTA DE VIDA RELACIONAL

Variáveis Relacionais	
Insuficiências Verbais/Linguísticas	
Insuficiências Lógico Matemáticas	
Insuficiências Musicais/Rítmicas	
Insuficiências Espaciais	
Insuficiências Corporais	
Insuficiências Inter-pessoais	
Insuficiências Intra-pessoais	
Insuficiências Naturalistas	
Insuficiências Espirituais/Existenciais	

## CARTA DE VIDA RELACIONAL

Variáveis Relacionais	
Intolerâncias Pessoais	
Intolerâncias Familiares	
Intolerâncias Afectivas	
Intolerâncias Sociais	
Intolerâncias Profissionais	
Intolerâncias Espirituais	
Intolerâncias/Outros	

## CARTA DE VIDA RELACIONAL

Variáveis Relacionais	
Valores Pessoais	
Valores Espirituais	
Valores Familiares	
Valores Sociais	
Valores Religiosos	
Valores Profissionais	
Valores Afectivos	
Valores Culturais	
Valores Educacionais	
Valores Financeiros	
Valores Desportivos	
Valores/Outros	

## CARTA DE VIDA RELACIONAL

Variáveis Relacionais	
Interesses Profissionais/Carreira	
Interesses Profissionais/Empresa	
Interesses Financeiros	
Interesses/Performance Pessoal	
Interesses/Reputação	
Interesses/Relação Social	
Interesses/Relação Pessoal	
Interesses/Outros	

## CARTA DE VIDA RELACIONAL

Variáveis Relacionais	
Paixões/Afectividade	
Lazer e Bem Estar	
Aspecto Físico	
Mobilidade	
Gestão do Tempo	
Espaço Próprio	
Ocupação Profissional	
Relação Social	
Outros	

# SWOT PESSOAL

## ANÁLISE SWOT

*Na conquista do objectivo*

		Ajuda	Atrapalha
Origem do factor	Interna (organização)	Forças	Fraquezas
	Externa (ambiente)	Oportunidades	Ameaças



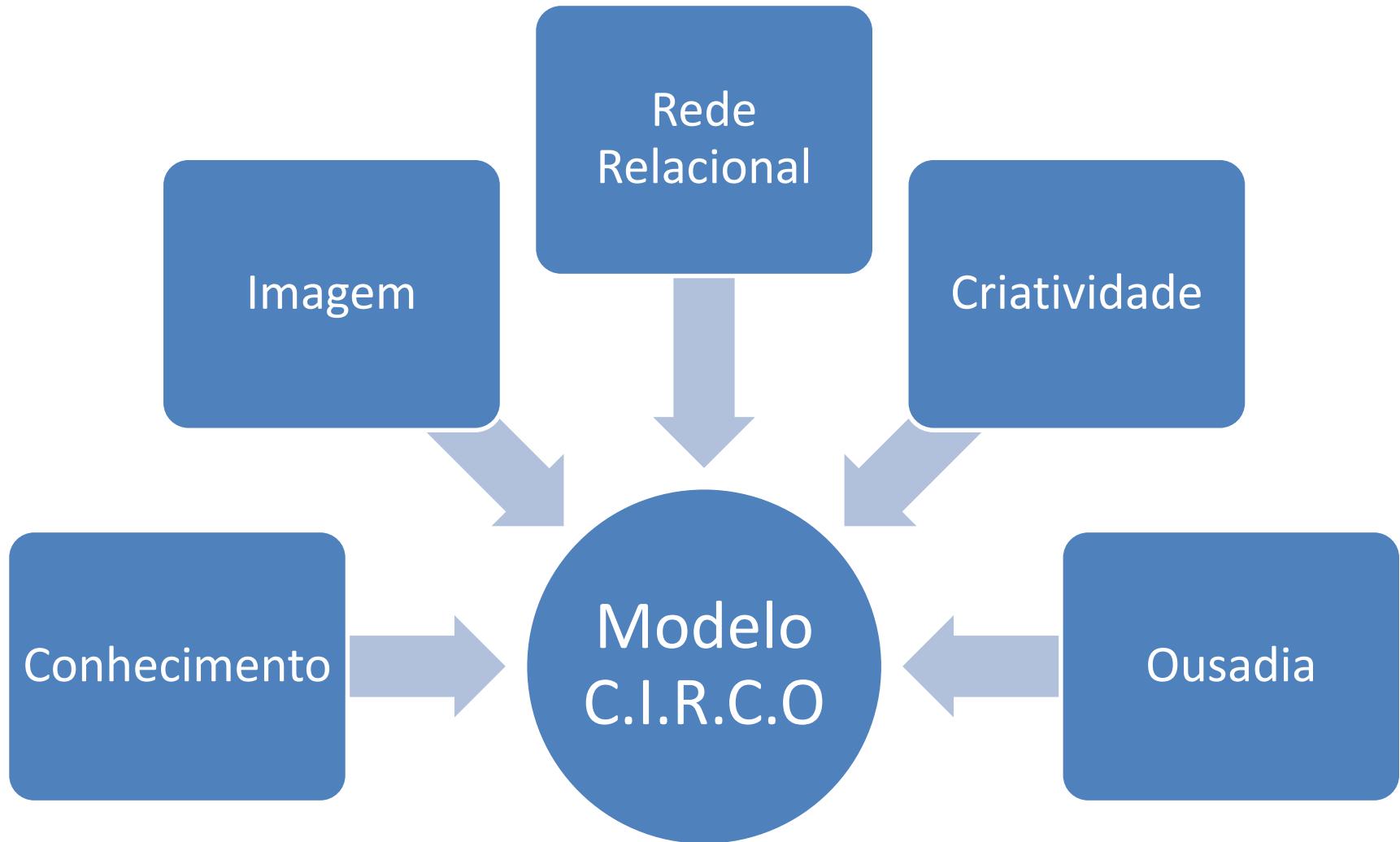


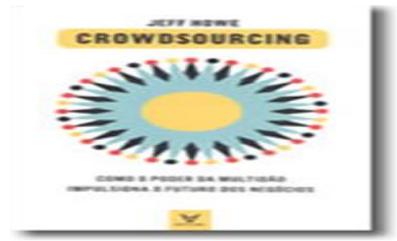
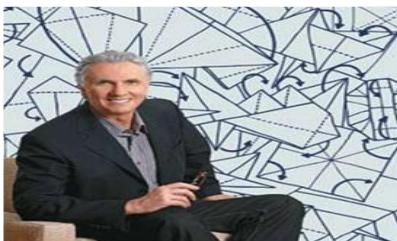
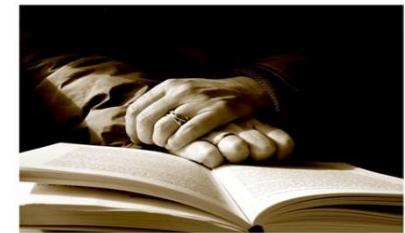
Guru  
emprego

Trabalhar lá fora?  
O Guru ajuda

# Onde Estamos?

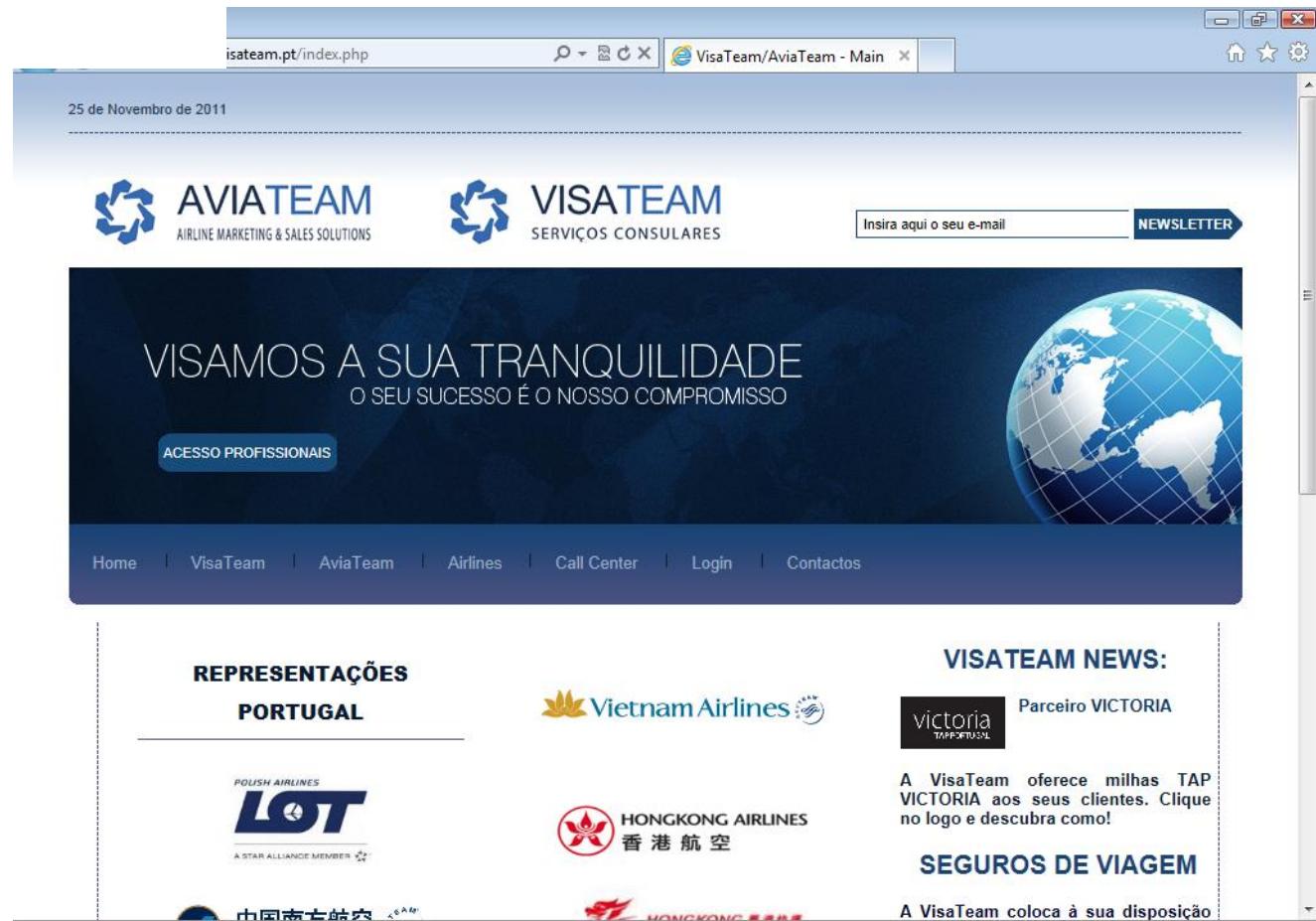
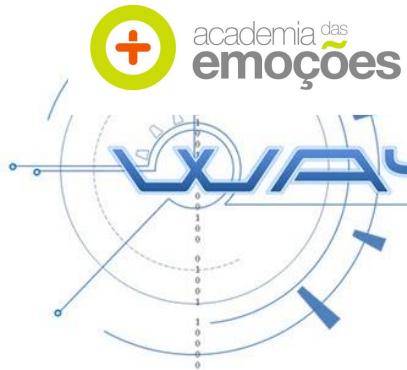
# Mix InterPessoal alternativo



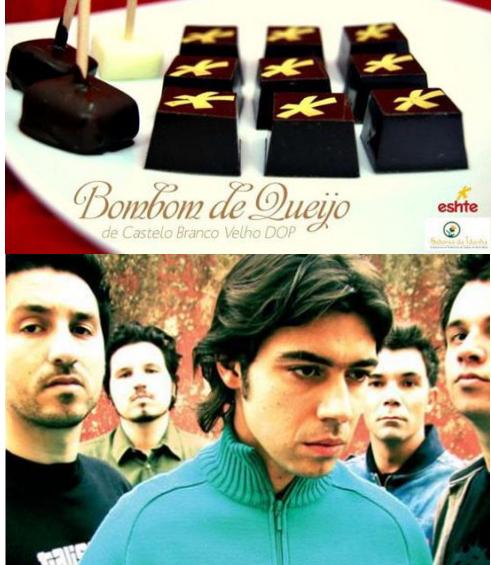


# Micro-tendências





# ...e do “Improvável”



## Bombons recheados com queijo de ovelha

Criação é do chefe Nélson Félix, da Escola de Hotelaria do Estoril, em parceria com a cooperativa de produtores de Idanha-a-Nova

Por Redacção / SM | 8-12-2011 9:58

 Gosto  193 pessoas gostam disto. Sê o primeiro entre os teus amigos.

[Tweet](#)

### Melhor Bolo de Chocolate

Receta Secreta Revelada. Lela aqui tudo [Cuscoocinhagratis.info](#)

[Comer Dinheiro Online?](#)  
Experimente o Casino da Dhoze!  
Aproveite o Bónus de 50% até 50€  
[www.casino-dhoze.com](#)

Anúncios 



O queijo da Beira Baixa vai servir de recheio para bombons de chocolate, numa parceria entre a cooperativa de produtores de Idanha-a-Nova e a Escola de Hotelaria do Estoril.

João Antunes, presidente da cooperativa, explica que «está a ser feito um esforço para comercializar o novo produto ainda neste Natal».

Cada caixa vai trazer uma dúzia de bombons que juntam chocolate negro e queijo de ovelha de cura prolongada. O contraste de sabores «resulta num casamento que tem sido aprovado por especialistas em vários eventos», disse João Antunes.

O autor da «improvável união» foi o chefe Nélson Félix, na Escola de Hotelaria do Estoril, que desenvolveu o desafio lançado pela cooperativa aos estabelecimentos de ensino, de experimentarem o queijo em novos produtos.

Agora está na hora de passar dos testes à produção para mercado: as instalações de Idanha-a-Nova vão receber equipamento onde os doces vão ser produzidos, enquanto se ultimam os registos necessários.

Os bombons de queijo nascem numa altura em que arranca uma la Europa, tempo está



-  Postagens
-  Comentários

## RÁDIO CULTURA



## EDOUARD CORTÈS



## MEUS BLOGS E SÍTIOS FAVORITOS

- Apollo 11
- Aprenda Música Erudita
- Astronomia e Astrofísica
- e-cálculo USP
- e-física USP
- Federação Fenírita

TERÇA-FEIRA, 21 DE SETEMBRO DE 2010

## Roda Viva - Patch Adams (O Médico Palhaço)



Quem nunca assistiu o filme inspirado em Patch Adams e nunca ficou curioso para



## MEU FACEBOOK

- Meu Facebook

## TWITTER

## \*PROBLEMA DO DIA\*



[www.shredderchess.com](http://www.shredderchess.com)

L1 L2 L3 Hint

# Em que era vivemos? Nas organizações

Era agrícola  
Séc XVII

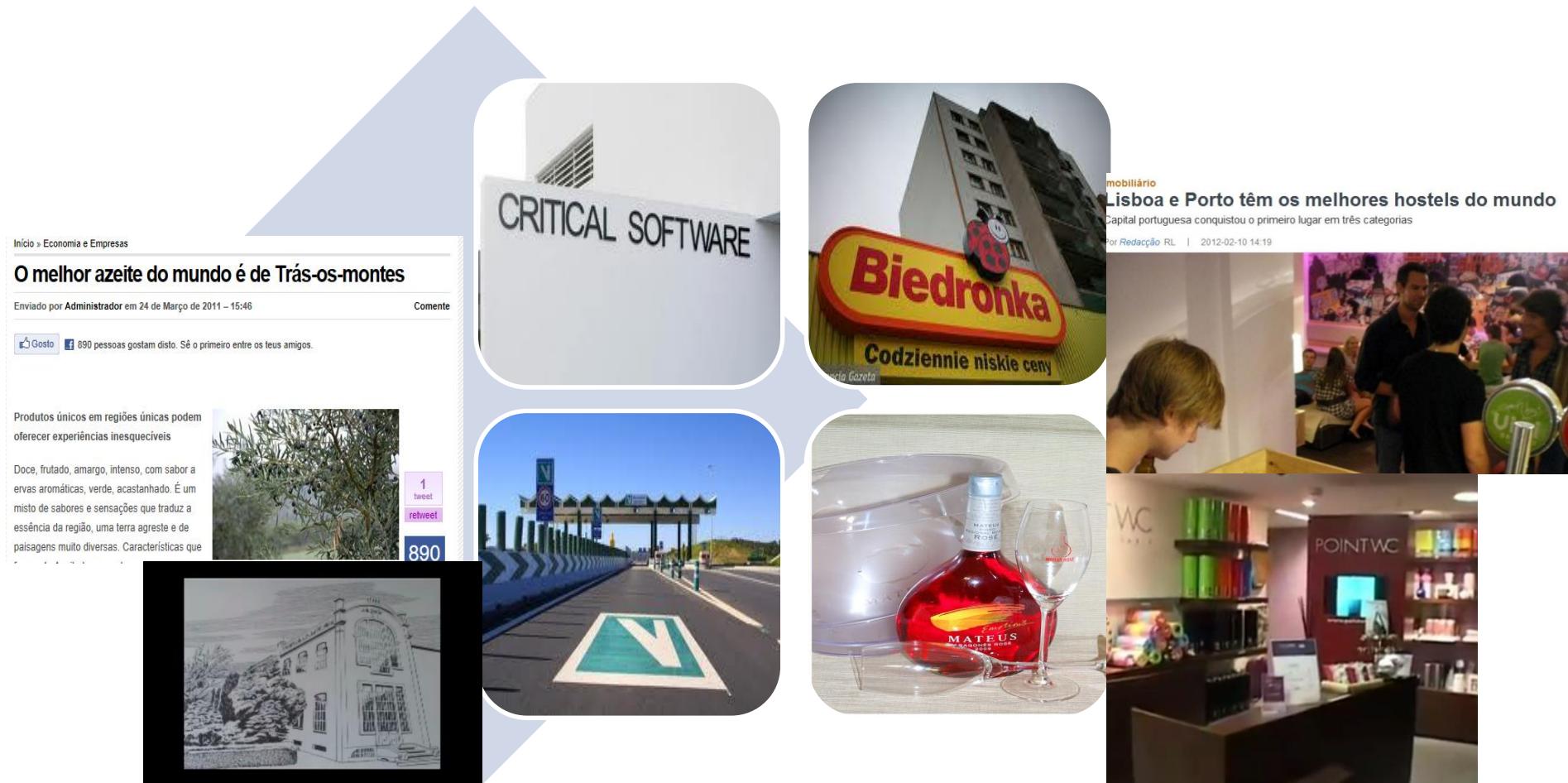
Era industrial  
Séc XIX

Era da  
informação  
Séc XX

Era  
conceptual  
Séc XXI  
(caso Vinho 8)



# Era do “Portugal faz bem...”



**O melhor azeite do mundo é de Trás-os-montes**  
Enviado por Administrador em 24 de Março de 2011 – 15:46

1 Gosto 890 pessoas gostam disto. Sê o primeiro entre os teus amigos.

Produtos únicos em regiões únicas podem oferecer experiências inesquecíveis

Doce, frutado, amargo, intenso, com sabor a ervas aromáticas, verde, acastanhado. É um misto de sabores e sensações que traduz a essência da região, uma terra agreste e de paisagens muito diversas. Características que

**CRITICAL SOFTWARE**

**Biedronka** Codziennie niskie ceny

**Lisboa e Porto têm os melhores hostels do mundo**  
Capital portuguesa conquistou o primeiro lugar em três categorias

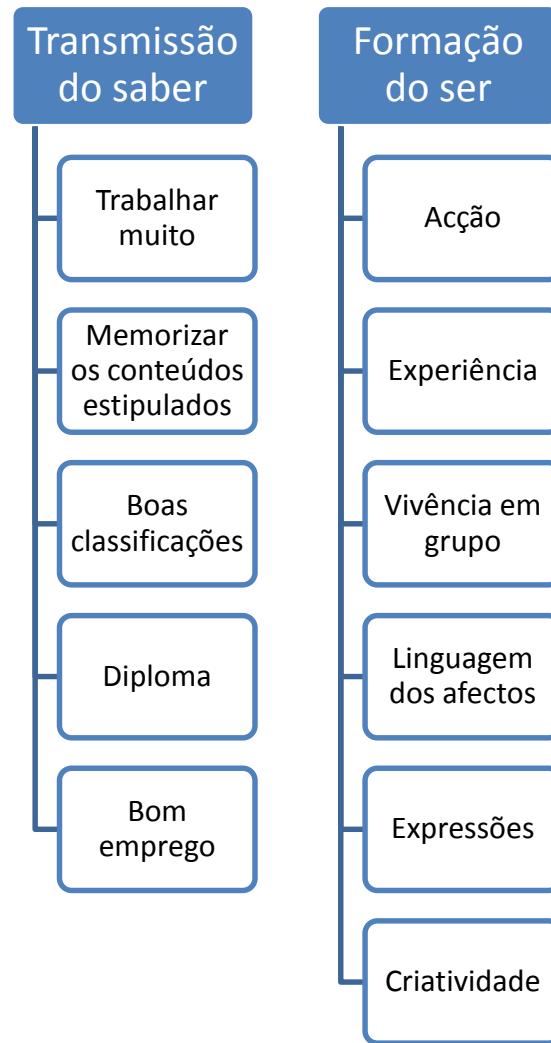
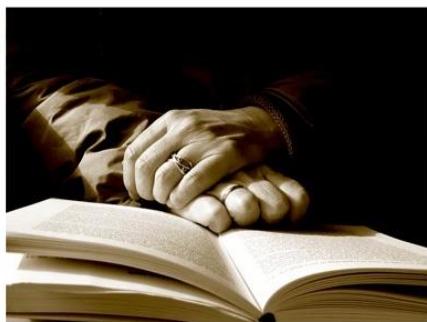
Por Redacção RL | 2012-02-10 14:19

**WC POINT**

# Portugueses no MUNDO



# Ser, metacompetências e trabalhabilidade



# Estar *on LINE* e *on TIME!*

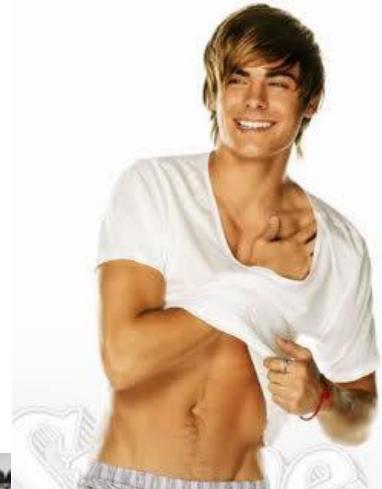
- Tecnologia com memória



# High tech ou high touch?



# O que não está à MOSTRA não produz EFEITO!



# PROCRASTINAÇÃO????

**Procrastinação** é o diferimento ou adiamento de uma ação

Acompanhe um dia  
na vida de um  
desorganizado

[www.organizesuavida.com.br](http://www.organizesuavida.com.br)



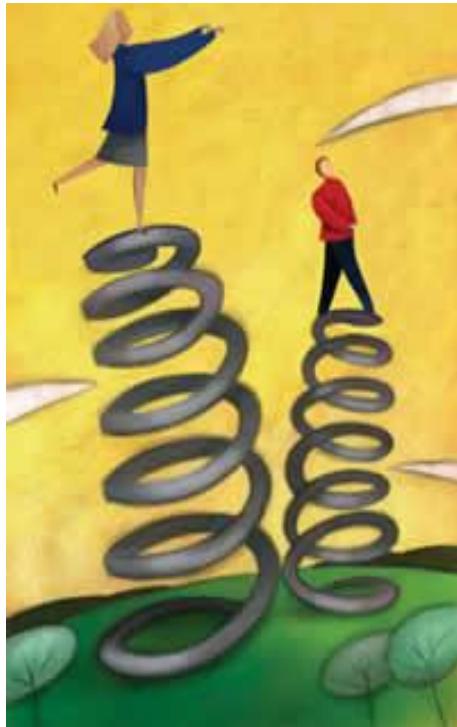
Procrastinador é um indivíduo que evita tarefas

# BOA PROCRASTINAÇÃO????

- **Lifehacking** - Boa procrastinação.
  - Não tenha medo em adiar.
  - *“faça amanhã o que irá atrapalhar o que está a ser fei*



"As pessoas resilientes gostam de estar fora da sua zona de conforto. Isso traduz-se numa atitude proactiva focada na descoberta de novas possibilidades, na crença de que tudo tem um lado positivo a ser revelado, na solução e não no problema. Estas atitudes e comportamentos revelam-se determinantes para a concretização dos objectivos e para uma competitividade acrescida no mercado"- argumenta Ana Teresa Penim, Administradora Delegada do INV- Instituto



Resiliência é a capacidade concreta de retornar ao estado natural de excelência, superando uma situação crítica



# Os seis “novos” sentidos

Não basta possuir

- SENTIDO OU MISSÃO PESSOAL



Não basta a concentração

- SINFONIA

Não basta a lógica

- EMPATIA

Não basta a funcionalidade

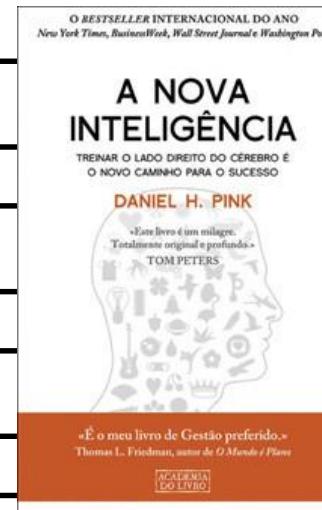
- DESIGN

Não basta a seriedade

- DIVERSÃO

Não bastam os argumentos

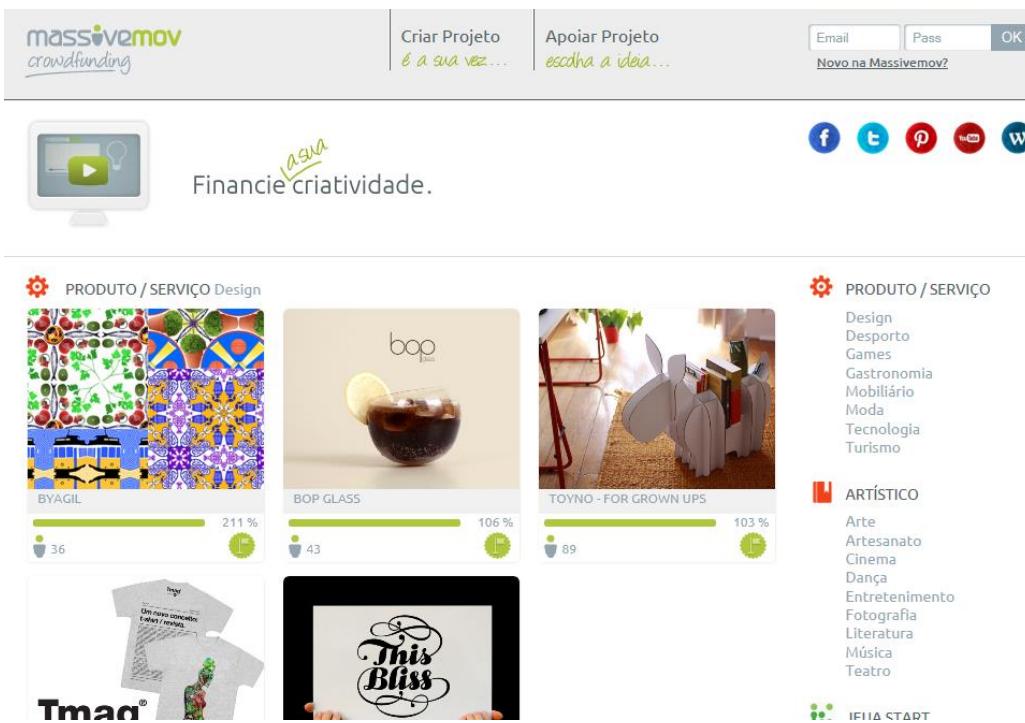
- HISTÓRIA



# Networking ...



# ... e Crowdsourcing / Crowdfunding



The screenshot shows the Massivemov crowdfunding website. At the top, there are buttons for 'Criar Projeto' (Create Project) and 'Apoiar Projeto' (Support Project), along with fields for 'Email' and 'Pass' and a 'OK' button. Below this, a banner says 'Financie a sua vez... a sua ideia...' (Finance your own... your idea...). On the left, there's a 'massivemov crowdfunding' logo and a 'Financie criatividade.' (Finance creativity.) message with a video camera icon. The main content area displays several project cards:

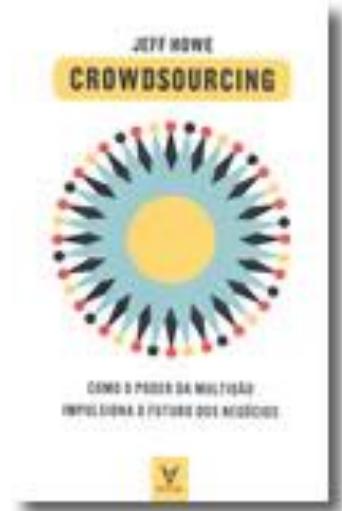
- BYAGIL**: PRODUTO / SERVIÇO Design. Image: abstract colorful patterns. Progress: 211% (36 supporters).
- BOP GLASS**: PRODUTO / SERVIÇO Design. Image: a dark drink in a glass with a lime wedge. Progress: 106% (43 supporters).
- TOYNO - FOR GROWN UPS**: PRODUTO / SERVIÇO Design. Image: a white elephant-shaped bookshelf. Progress: 103% (89 supporters).

On the right, there are two columns of categories:

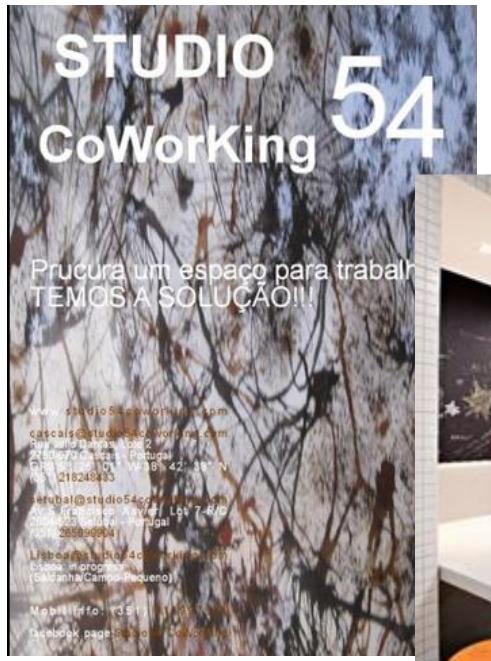
- PRODUTO / SERVIÇO**: Design, Desporto, Games, Gastronomia, Mobiliário, Moda, Tecnologia, Turismo.
- ARTÍSTICO**: Arte, Artesanato, Cinema, Dança, Entretenimento, Fotografia, Literatura, Música, Teatro.

At the bottom right is a 'INÍCIO' (Start) button.

Processo pelo qual o poder da multidão pode ser aproveitado para realizar tarefas que antes eram apenas executadas por poucos especialistas.



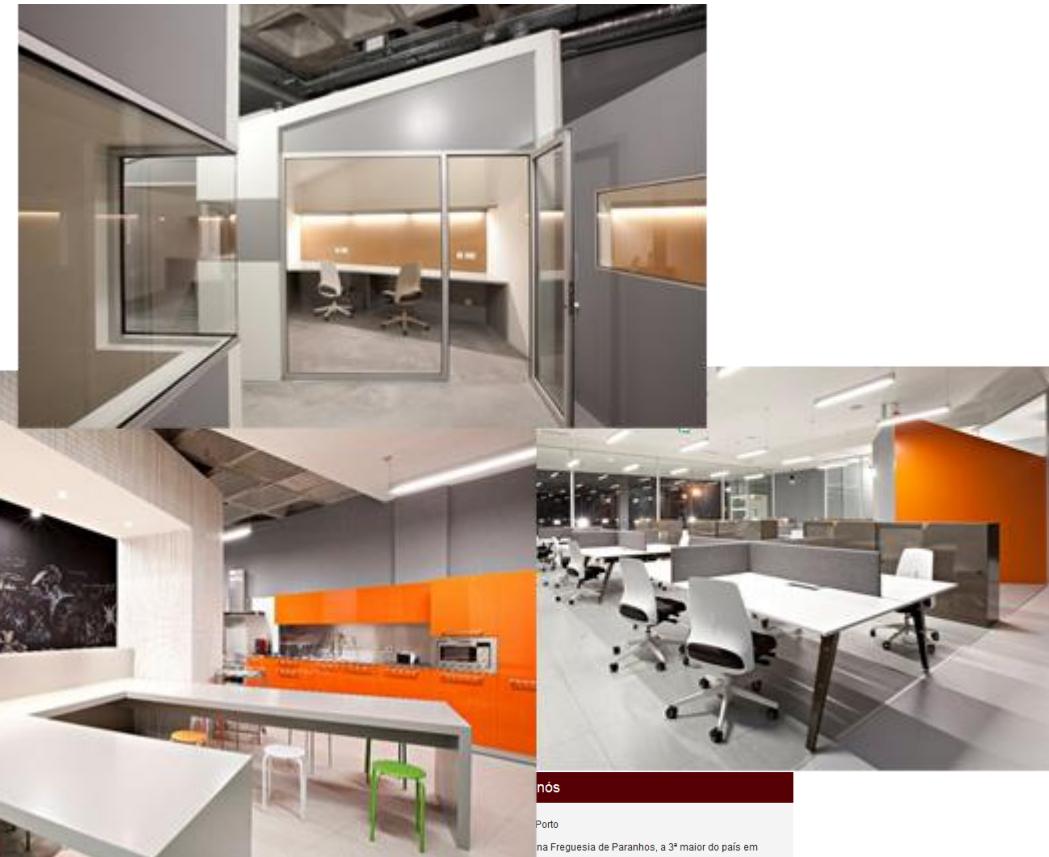
# Co-Working



**STUDIO 54**  
CoWorking

Pracura um espaço para trabalhar?  
TEMOS A SOLUÇÃO!!!

www.studio54coworking.pt  
gescarcastro@studio54coworking.pt  
R. das Nações, 12  
220-570 Lisboa - Portugal  
Phone: +351 210 181 427-31° N  
216249433  
studio54@studio54coworking.pt  
C. das Nações, 12, 1649-070 Lisboa - Portugal  
266969694  
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/studio-54-coworking/>  
(Saldanha/Campo Pequeno)  
Mobile: +351 911 017 500  
Facebook page: <https://www.facebook.com/studio54coworking/>



Uma nova realidade não só é possível, como já está a surgir. A nossa volta, executivos, inovadores sociais, líderes comunitários, líderes do sector público, freelancers, entre outras pessoas com preocupações éticas e sociais, estão a desenvolver ideias e iniciativas com vista a criar um mundo melhor. O Hub Porto pretende oferecer a estas e outras pessoas, um espaço único, inspirador, facilitador e impulsionador de sinergias para a realização das suas ideias inovadoras e geradoras de efectiva mudança social.

É um espaço onde o acesso as oportunidades de mercado, à inovação, ao

Está localizado no coração do Pólo Universitário da Asprela, rodeado de vias de acessibilidade como a VCI, a A3, ou a Circunvalação. Para chegar até nós pode deslocar-se de metro (linha amarela), saindo na estação Pólo Universitário, ou pelas várias linhas de autocarro que servem esta zona da cidade, nomeadamente o 204 e o 300.

Se escolher o metro, quando sair na estação sugerida, deve virar à esquerda,

## nós

Porto

na Freguesia de Paranhos, a 3º maior do país em

# Competição ou Cooperação?

INCLUIR OS  
OUTROS NAQUELO  
QUE ESTAMOS A  
FAZER

# E agora?

Sabemos quem somos!

Onde estamos!

Que potencial temos!

O que queremos!

**VAMOS FAZER ACONTECER!!**

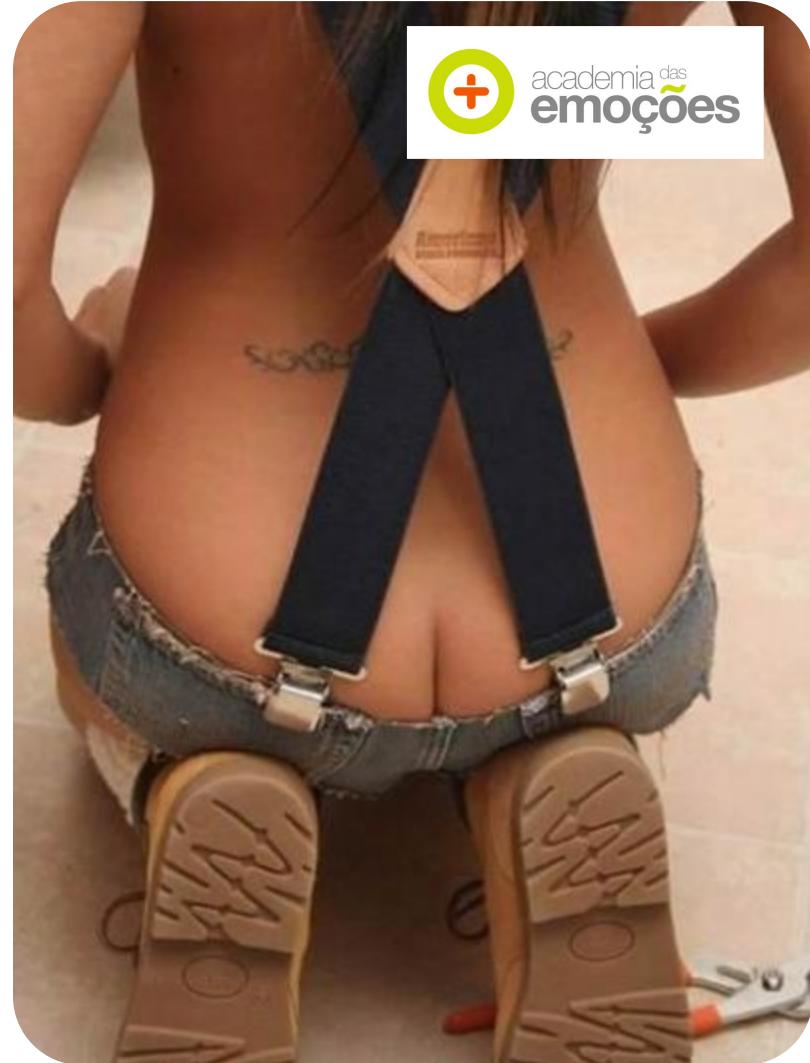
# PARA ISSO!!!!

*Describe your self:*

what do you want to be  
known for.

# Present thyself

## Are you sending out the right message?



Plumber

- [academiadasemocoes@gmail.com](mailto:academiadasemocoes@gmail.com)
- [www.academiadasemocoes.pt](http://www.academiadasemocoes.pt)
- 926 357 022
- 969 309 094

