



# “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  
HOVER  
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







Trabalhar lá fora?  
O Guru ajuda



Que caminho  
devo seguir?

Para onde  
quero ir?

Quem sou?



curriculo video



What is your  
**U**nique  
**V**alue  
**P**roposition?





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?????  
?**



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

ESTILO LITERARIO

LIVRO

AUTOR

ESTILO MUSICAL

AUTOR

TEMA MUSICAL

CLUBE

OBJECTO PESSOAL

ACTIVIDADE  
DESPORTIVA

INDIVIDUAL

COLECTIVA

SABOR

AROMA

COR

SONORIDADE

LOCAL

HORA DO DIA

PALAVRA DE PODER



## 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)**

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

## 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*





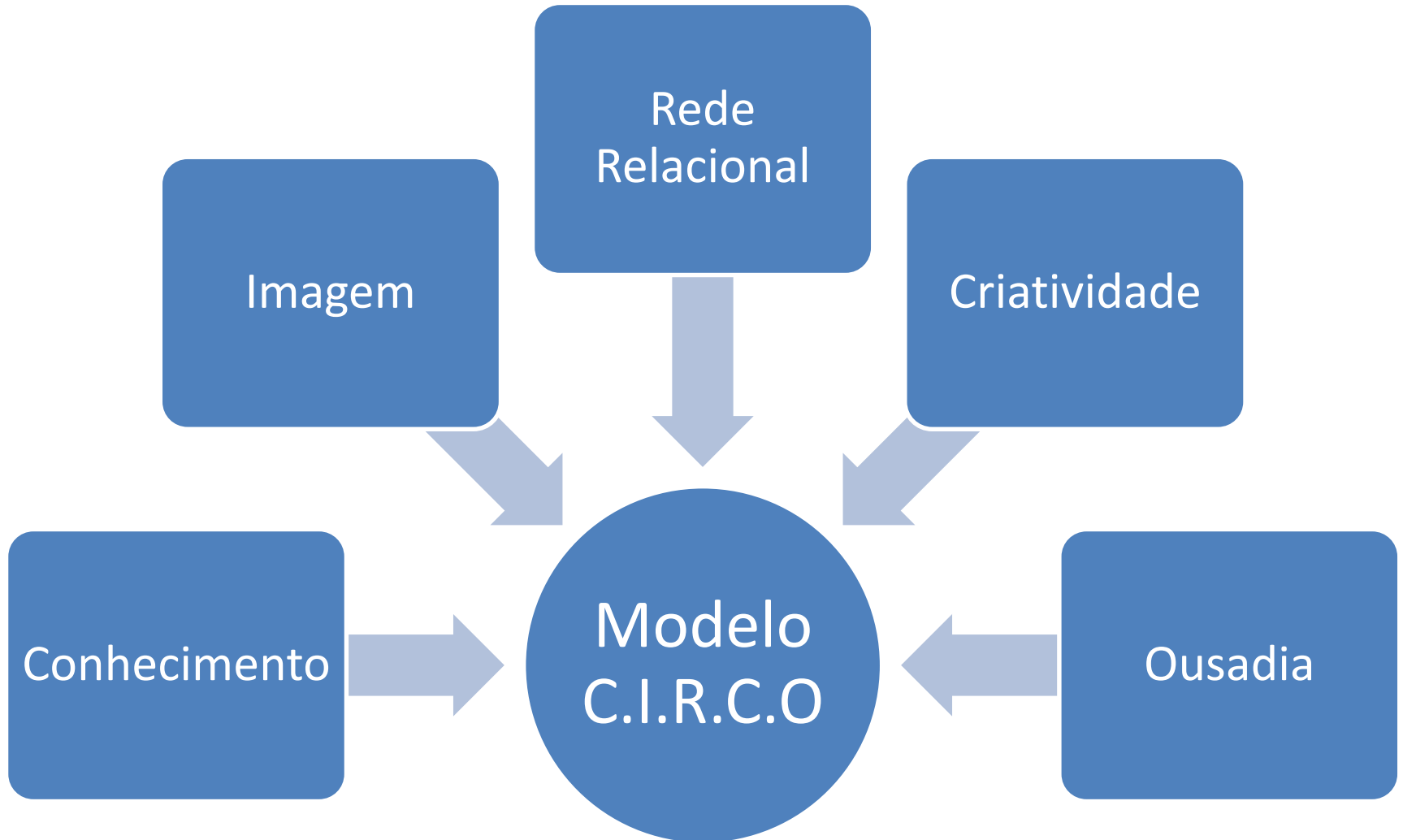


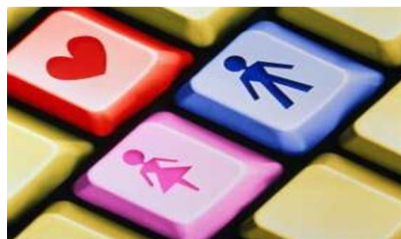
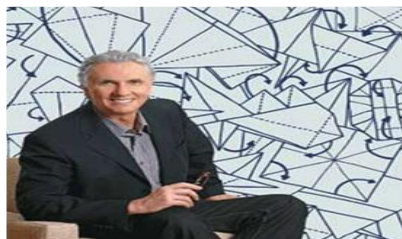
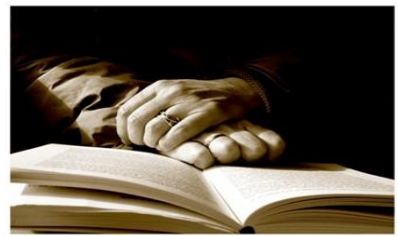
Trabalhar lá fora?  
O Guru ajuda

# Onde Estamos?



# Mix InterPessoal alternativo





# Micro-tendências



25 de Novembro de 2011

isateam.pt/index.php

VisaTeam/AviaTeam - Main

AVIATEAM  
AIRLINE MARKETING & SALES SOLUTIONS

VISATEAM  
SERVIÇOS CONSULARES

Insira aqui o seu e-mail

NEWSLETTER

VISAMOS A SUA TRANQUILIDADE  
O SEU SUCESSO É O NOSSO COMPROMISSO

ACESSO PROFISSIONAIS

Home | VisaTeam | AviaTeam | Airlines | Call Center | Login | Contactos

REPRESENTAÇÕES  
PORTUGAL

POLISH AIRLINES  
**LOT**  
A STAR ALLIANCE MEMBER

Vietnam Airlines

HONGKONG AIRLINES  
香港航空

中国南方航空

VISATEAM NEWS:

Parceiro VICTORIA

victoria  
TAPFXTJLX

A VisaTeam oferece milhas TAP VICTORIA aos seus clientes. Clique no logo e descubra como!

SEGUROS DE VIAGEM

A VisaTeam coloca à sua disposição



# ...e do “Improvável”



## Bombons recheados com queijo de ovelha

Criação é do chefe Néilson 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. Sé o primeiro entre os teus amigos.

### Tweet

#### Meio Bolo de Chocolate

Receita Secreta Revelada. Leia aqui tudo  
[Curso de cozinha grátis info](#)

#### Ganhar 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 Néilson 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 o 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, temo, está



<http://diariodeumpalhaco.blogspot.com/2010/09/roda-viva-patch-adams-o-medico-palhaco.html>

Postagens

Comentários

Pesquisar

tecnologia Google™

TERÇA-FEIRA, 21 DE SETEMBRO DE 2010

**RÁDIO CULTURA**



controle remoto  
ao vivo

**EDOUARD CORTÈS**



**MEUS BLOGS E  
SÍTIOS FAVORITOS**

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

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



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

**RELÓGIO  
CARBÔNICO**  
392.974165951457  
Concentração  
atual de CO2 ↑  
APOLO11.COM

**MEU FACEBOOK**

- Meu Facebook

**TWITTER**

**\*PROBLEMA DO DIA\***

Chessboard diagram showing a position for a problem. The board is labeled with letters a-h and numbers 1-8. The pieces are: White King on c1, White Queen on d1, White Rook on h1, White Bishop on f4, White Knight on e4, White Pawn on d3, White Pawn on c3, White Pawn on b3, White Pawn on a3, White Pawn on a2, White Pawn on b2, White Pawn on c2, White Pawn on d2, White Pawn on e2, White Pawn on f2, White Pawn on g2, White Pawn on h2, White Pawn on h3, White Pawn on h4, White Pawn on h5, White Pawn on h6, White Pawn on h7, White Pawn on h8. Black King on e8, Black Queen on d8, Black Rook on a8, Black Bishop on c8, Black Knight on b8, Black Pawn on a7, Black Pawn on b7, Black Pawn on c7, Black Pawn on d7, Black Pawn on e7, Black Pawn on f7, Black Pawn on g7, Black Pawn on h7, Black Pawn on h8.

Find the best move for white

CTS [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...”

Início » Economia e Empresas

## O melhor azeite do mundo é de Trás-os-montes

Enviado por Administrador em 24 de Março de 2011 – 15:46

Comente

 Gosto  890 pessoas gostam disto. Sé 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



1  
tweet

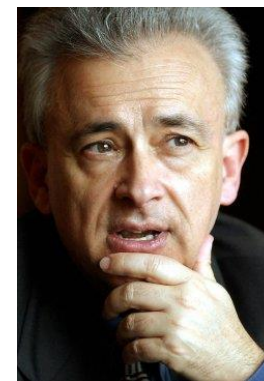
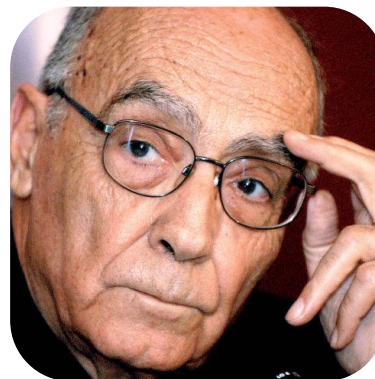
890  
retweet



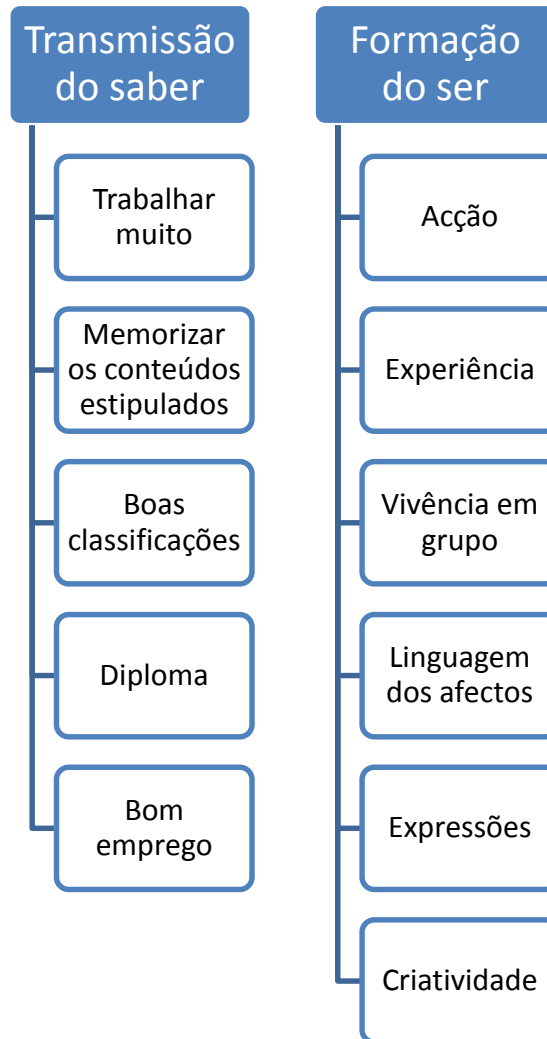
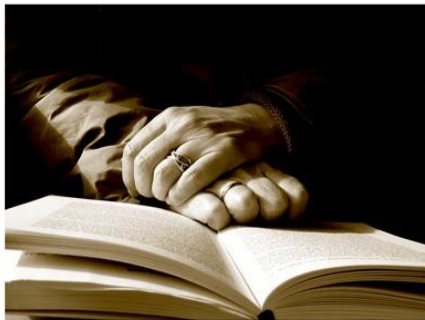
mobiliário  
**Lisboa e Porto têm os melhores hostels do mundo**  
Capital portuguesa conquistou o primeiro lugar em três categorias  
Por Redação RL | 2012-02-10 14:19



# Portugueses no MUNDO



# Ser, metacompetências e trabalhabilidade



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

- Tecnologia com memória



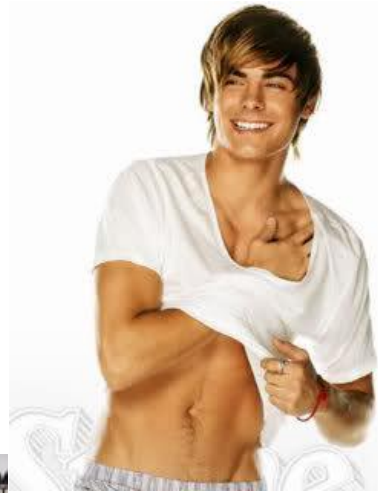


# High tech ou high touch?





# 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 feito”*



“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

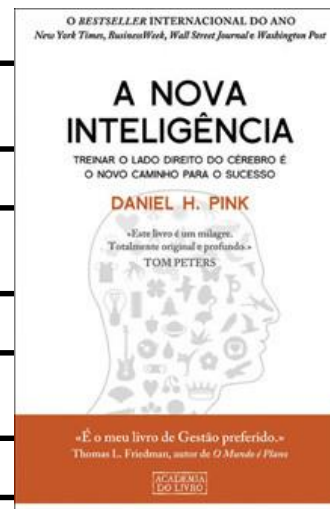
- DESIGN

Não basta a seriedade

- DIVERSÃO

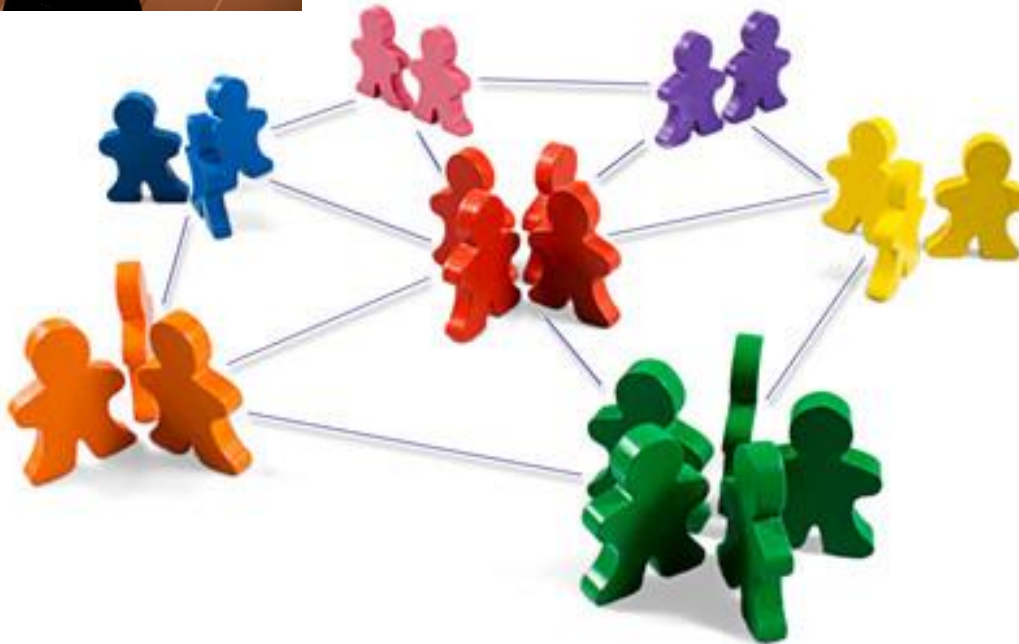
Não bastam os argumentos

- HISTÓRIA





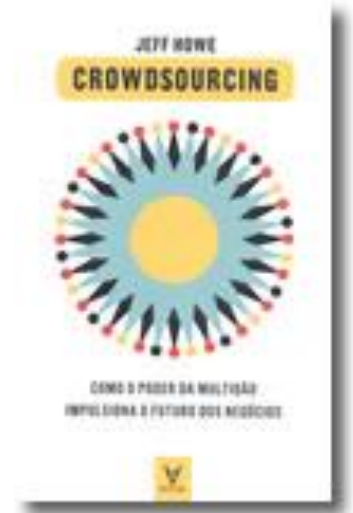
# Networking ...



# ... e Crowdsourcing / Crowdfunding

The screenshot shows the Massivemov crowdfunding platform. At the top, there's a navigation bar with 'Criar Projeto' (Create Project) and 'Apoiar Projeto' (Support Project) buttons, along with login fields for Email and Pass. Below this is a header with a play button icon and the text 'Financie <sup>criativa</sup> criatividade.' followed by social media icons for Facebook, Twitter, Pinterest, YouTube, and WordPress. The main content area is divided into two columns. The left column, titled 'PRODUTO / SERVIÇO Design', displays three projects: 'BYAGIL' (a colorful patterned fabric), 'BOP GLASS' (a glass with a lemon), and 'TOYNO - FOR GROWN UPS' (a white toy car). Each project has a progress bar and a percentage of funding. The right column, titled 'PRODUTO / SERVIÇO', lists various categories: Design, Desporto, Games, Gastronomia, Mobiliário, Moda, Tecnologia, and Turismo. Below this is a section for 'ARTÍSTICO' (Artistic) with categories like Arte, Artesanato, Cinema, Dança, Entretenimento, Fotografia, Literatura, Música, and Teatro. At the bottom, there's a section for 'IFIA START'.

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





Uma nova realidade não só é possível, como já está a surgir. A nossa visão, 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 às 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, seguir em frente até um cruzamento onde duas vias à direita, seguir pelas de 200

# Competição ou Coopetição?

INCLUIR OS  
OUTROS NAQUILO  
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

