Ginásio de Inovação

A imaginação treina-se como qualquer outra competência.



01 · PROPOSTA DE VALOR



Programas que treinam a capacidade de imaginar, decidir e prototipar — conduzidos por uma equipa que lê futuros, dinâmica de grupo e negócio ao mesmo tempo.

DOIS MODELOS DE EXPERIÊNCIAS

1 · Um modelo "Project Based Learning" que treina a capacidade de imaginar, decidir e prototipar — facilitado por uma equipa que trabalha conjuntamente futuros, desenvolvimento de competências psicológicas e negócio.
2 · Programas vivenciais e temáticos para trabalhar competências humanas de forma criativa em espaços de desenvolvimento seguro.

IDEIAS ACIONÁVEIS.

Cada experiência oferece a possibilidade de transformar o seu projeto, a sua equipa ou organização, através de um arco de aprendizagem cocriativo e *hands-on*.

BENEFÍCIOS DA EXPERIÊNCIA

- Desenvolvimento intensivo de soluções de inovação pertinentes prontas a operacionalizar.
- Dinâmicas coletivas promotoras de coesão de equipa, comunicação construtiva, pensamento analítico e tomada de decisão, capacidade de negociação, criatividade e resolução de problemas.
- Experiências transformadoras que investem no bem-estar, reforçam os valores, a cultura organizacional, que celebram a imaginação e a capacidade de criar de forma coletiva e individual.

COM QUEM TRABALHAMOS

Programas multissetoriais, direções, departamentos, equipas cujos objetivos passam por idear, transformar, otimizar serviços, produtos, processos de trabalho, de comunicação e investir na cultura organizacional.

Futuros
Cenários setoriais,
do plausível ao preferível.

- Relatórios de futuros filtrados em função dos sinais, além do ruído
- Instrumentos próprios e exercícios que a equipa repete autonomamente
- Mapa organizado de tendências e cenários
- Sinais e indicadores de transformação cultural
- Direções e perfis de consumo contemporâneo

Grupo
O que a equipa treina
enquanto resolve o desafio.

- Comunicação entre departamentos habitualmente distantes
- Resolução colaborativa, com tempo e poder de decisão transversal
- Criatividade, adaptação e inteligência emocional em ação
- Pensamento estratégico e decisão sem predeterminações

Negócio
O que o futuro pede à organização,
em linguagem de decisão.

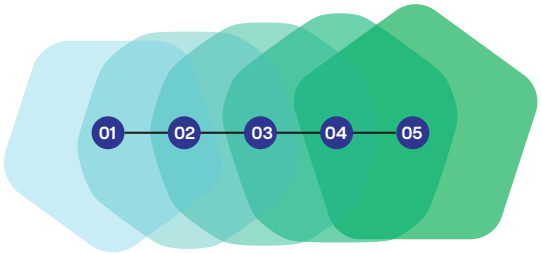
- Negociação e influência
- Colaboração entre departamentos
- Priorização e foco
- Decisão em contexto de incerteza
- Tradução de uma ideia em proposta defensável
- Construção de argumento para quem decide o investimento
- Leitura de viabilidade e de risco



Planos de treino à vossa medida: combinem o vosso
QUEM · O QUÊ · COMO

#Futuros #PsicologiaOrganizacional #MapasVisuais
#DesenvolvimentodeCompetenciasPsicologicas

Metodologia desenvolvida por Sofia Dias



*Seguimos o nosso modelo 5M — **Mindset, Map, Methods, Making, Momentum.***

Adaptamos a jornada do design thinking às necessidades do pensamento estratégico em Futuros: para além de treinar competências de "problem solving", estimulamos o pensamento crítico e um conjunto de aptidões cruciais para preparar os empreendedores e decisores de amanhã.

Investigar

1 · MINDSET · PRÉ-PROJETO
Escutar
Conversa com a equipa: fragilidades, missão e temas.

2 · MAP · TERRITÓRIOS
Mapear
Diagnóstico dos territórios a explorar: daqui saem os temas das mesas.

Agir

3 · METHODS · MANHÃ
Imaginar
Intervenção · 1.ª parte
Ideação com instrumentos de pensamento visual; dinamização de mesas temáticas.

4 · MAKING · TARDE
Fazer
Intervenção · 2.ª parte
Prototipagem: desenho, LEGO, papel e fotografia.

Devolver

5 · MOMENTUM · RELATÓRIO
Partilhar
Três leituras apresentadas à equipa, e o que fazer com elas a seguir.

01

Ginásio de Inovação

PROGRAMA PRINCIPAL

Um dia.
Um desafio real da vossa organização.
Mesas a resolver em paralelo. No final, ideias em formato de trabalho.

Experiência de inovação intensiva aplicada, para grupos, conduzida por três leituras simultâneas — futuros, grupo e negócio.





Entregáveis

- Ideias trabalhadas, nascidas de um desafio real da própria organização
- Cada proposta apresentada numa ficha comparável, pronta a seguir para design, produto ou marketing
- Protótipos físicos cocriados para a apresentação de propostas
- Mapa de territórios: sinais, tendências e perceção da categoria
- Relatório com três leituras — futuros, grupo e negócio
- Reunião de apresentação do relatório
- Instrumentos licenciáveis, para a equipa repetir os exercícios autonomamente

Aptidões psicológicas treinadas

- Pensamento criativo
- Pensamento analítico
- Resiliência, flexibilidade e agilidade
- Curiosidade e aprendizagem contínua
- Empatia e escuta activa
- Liderança e influência social
- Motivação e autoconsciência

QUADRO DE COMPETÊNCIAS DO FUTURE OF JOBS REPORT, FÓRUM ECONÓMICO MUNDIAL.

Aptidões de negócio activadas

- Negociação e influência
- Colaboração entre departamentos
- Priorização e foco
- Decisão em contexto de incerteza
- Tradução de uma ideia em proposta defensável
- Construção de argumento para quem decide o investimento
- Leitura de viabilidade e de risco

Aptidões de futuros activadas

- Literacia de futuros
- Leitura de sinais fracos
- Identificação de macrotendências multissetoriais
- Construção de cenários
- Pensamento por horizontes: curto, médio e longo prazo
- Tradução de tendência em consequência para o negócio
- Imaginação aplicada: «e se...?»

Modelo de implementação
Duração: Um dia · 10h00 às 17h00
Participantes: até 16 (ou + sob consulta)
Facilitação: 2 facilitadores
Perfil: Quadros e técnicos de departamentos diferentes; sem pré-requisitos
Idades: 20 anos +
Línguas: Português · Inglês · Francês · Espanhol · Italiano
Antes do dia: Pré-projecto: conversa com a equipa sobre fragilidades, missão e temas
Depois do dia: Relatório com três leituras, apresentado em reunião
Local: Instalações do cliente, Casa Compósito (Oeiras) ou local à escolha

Outros programas

O mesmo método, novos desafios
Experiências de interseção disciplinar, desenvolvidas através do arco 5M, ***com outros ângulos e questões***. Facilitação online e presencial em 5 idiomas.



O BOM ANTEPASSADO

02
—
O Bom Antepassado
Legado e herdeiros do futuro: redesenhar práticas e suposições.

O que ganham
• Exame das práticas que a organização herdou sem nunca as ter decidido
• Decisões de hoje lidas pelo efeito que terão daqui a uma geração
• Especialmente útil antes de processos de sucessão ou de mudança de rumo

Modelo de implementação
Duração: 3h
Participantes: 8 pax +
Perfil: sem pré-requisitos
Idades: 18 anos +
Local: Instalações do cliente, Casa Compósito (Oeiras) ou local à escolha



ATOS DO RE·IMAGINÁVEL

03
—
Atos do Re·imaginável
Criar colaborativamente um futuro a partir do lugar do outro.

O que ganham
• Dilemas situados no futuro, resolvidos em grupo
• Cada participante argumenta em função de um personagem
• Experiência intergeracional: modelagem de estruturas futuras
• Formato *tech-free* multimediado: prototipagem gráfica, colagem, vídeo ou construção

Modelo de implementação
Duração: 3h30
Participantes: 6 pax +
Perfil: Empresas, equipas, famílias, escolas e público geral
Idades: 16 anos +
Local: Instalações do cliente, Casa Compósito (Oeiras) ou local à escolha



SI_LAB

04
—
SI Lab · Inteligência Sensorial
Recapitalizar a criatividade a partir do sentir, com a IA como parceira de ideação.

O que ganham
• Reconsciencialização da inteligência dos sentidos como matéria-prima criativa
• Protocolos claros para usar IA sem apagar a autoria de quem a usa
• Vocabulário comum para equipas que já trabalham com ferramentas generativas

Modelo de implementação
Duração: 2h30
Participantes: 6 pax +
Perfil: Empresas, equipas, famílias, escolas e público geral
Idades: 16 anos +
Local: Instalações do cliente, Casa Compósito (Oeiras) ou local à escolha



ENTRE AS ESTRELAS

05
—
Entre as Estrelas
Uma experiência arte-terapêutica mediada através de processos criativos e materiais artísticos.

O que ganham
• Exploração individual e partilhada do cosmos interno, através de referências universais simbólicas e práticas artísticas
• Espaço seguro, não clínico, para a elaboração pessoal e relacional
• Experiência terapêutica de desenvolvimento de competências como inteligência emocional, criatividade, comunicação, empatia entre outras

Modelo de implementação
Duração: 3h30, sessão única
Participantes: 8 pax +
Perfil: Sem pré-requisitos artísticos; aberto a qualquer função
Idades: 18 anos +
Local: Casa Compósito (Oeiras) ou instalações do cliente

Quem está na sala

Sofia Lopes Dias
Dir. de Programas · Facilitadora
Designer de Experiências, Futurista e Especialista em Tendências · Mestre em Cultura Visual – IADE · Investigação Doutoral em Estudos Urbanos – ISCTE-IUL

Futuros

PT | EN | ES | FR



Há mais de vinte anos na interseção entre cultura, design, tendências e futuros. Foi correspondente da Future Concept Lab, em Milão, durante doze anos; ensinou durante dezasseis anos em Portugal e Espanha e codirigiu a pós-graduação em Coolhunting & Trends Forecasting da LCI Barcelona. Desenha
instrumentos pedagógicos de literacia em futuros e pensamento estratégico através do pensamento visual e artístico; criou os instrumentos usados na sala: as cartas, os mapas e as fichas.

João Luís Soares
Facilitador
Mestre em Psicologia Social e das Organizações, ISPA
OPP n.º 32519
Pós-Graduação em Arte-terapia /Psicoterapia (SPAT)

Grupo

PT | EN | IT



Experiência em diversos segmentos de RH, nomeadamente seleção e recrutamento, gestão da formação, desenvolvimento de competências: inteligência emocional, liderança, motivação. Trabalhou como gestor cultural e facilitador em projetos culturais no setor do turismo. Nesse âmbito, experimentou a interseção com experiências terapêuticas e de bem-estar em equipa. Empreendedor cofundador dos estúdios Casa Compósito e Raia Miúda Studio (Psicologia e Inovação). Psicoterapeuta, Meditador e Voluntário.

Vítor Queirós Gomes
Facilitador
Especialista em Investimento e Mercados Internacionais · MBA, Porto Business School · Mestre em Estudos de Cinema e Vídeo, Escola Superior Artística do Porto

Negócio

PT | EN | ES | FR | IT



Treze anos na AICEP Portugal Global a analisar e a coordenar projetos de investimento industrial — entre 1 M€ e 320 M€, em carteiras anuais de 400 a 600 M€ — e a coordenar dezanove mercados da União Europeia; antes, na delegação portuguesa em Tóquio, com missões anuais às maiores empresas japonesas e coreanas. Formou-se em gestão pela Porto Business School e em inovação pela Cornell Johnson. Traz à sala a leitura de negócio: o que acontece a uma ideia quando chega a quem decide o investimento.

04 · COMO NOS ORGANIZAMOS

Um estúdio, uma editora, uma casa.

Três partes que se completam: o que ativamos, o que entregamos e onde tudo acontece.

O ESTÚDIO
Sofia Dias Studio
Os serviços: programas, consultoria e formação em futuros e inovação, para empresas, escolas e instituições.

A EDITORA
Dream it · Make it
As edições: cartas, fichas, modelos visuais e livros que nascem dos programas e ficam com quem os usa.

A CASA
Casa Compósito
O lugar, físico e conceptual, em Oeiras, onde estes projetos ganham forma em colaboração com profissionais de áreas complementares.

Contactos

hello@dreamitmakeit.info
T. +351 918 312 701 · WhatsApp

Rua António Sérgio, 14A, 2780-186
Oeiras — Portugal

Instagram @sofiadias.studio
www.sofiadias.studio
www.dreamitmakeit.info