



**12 MESES. 365 OPORTUNIDADES.**  
Uma história para construir com 3 *jumper moments* mensais.

## QUE HISTÓRIA QUERES VER NARRADA SOBRE TI NO FINAL DE 2021?

### És um Jumper?

Acreditas que é possível expandir as tuas capacidades e a aprendizagem é a principal ferramenta para a tua evolução?

Os saltos evolutivos fazem-se com jornadas de transformação. **Are you ready?**

 **JANEIRO**  
**SELF-AWARENESS**

Ok, já percebi que isto de dar saltos é importante. Mas quais os saltos que eu quero dar e que me vão fazer feliz?

 **3,2,1**

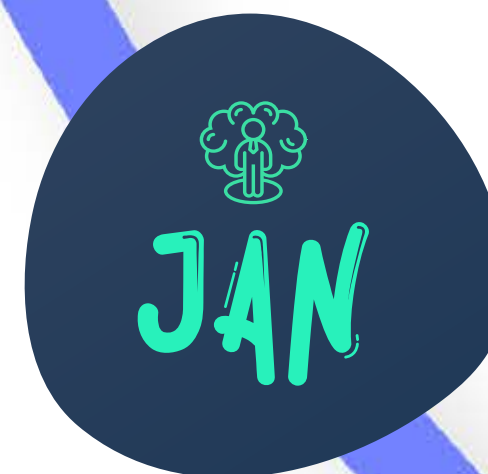
Vou escrever uma carta a mim próprio. Sobre a jornada que quero percorrer este ano para me tornar um *jumper*. Vou abri-la a 31 dez para descobrir o que conquistei.

 **JUMP!**

Vou criar a minha *energizer box*! Nela vou guardar as minhas forças e os meus talentos. Tudo o que me faz feliz.

 **HELLO, NEXT LEVEL.**

**Aposta (mais) nas tuas forças.  
Esse é o desafio da tua evolução.**



 **FEVEREIRO**  
**GROWTH MINDSET**

Agora que já sei os saltos que quero dar, será que tenho o *mindset* certo para ser um verdadeiro *jumper*?

 **3,2,1**

Sinto que sou eu que conduzo o mundo ou o mundo me conduz a mim? Como é que eu encaro o mundo quando o contexto é de mudança?

 **JUMP!**

Vou desafiar-me a aprender algo que sempre me atraiu mas que nunca arrisquei por achar que não sou capaz... (p.ex., a pintura atrai-te? Acreditas que nunca vais saber pintar? Inscreve-te numa aula de pintura.)

 **HELLO, NEXT LEVEL.**

**Growth mindset é um hábito! Decide hoje que o growth mindset é a tua nova forma de estar na vida.**



 **MARÇO**  
**FEEDBACK**

Boa, já tentei o primeiro salto... Será que foi bom? E o que posso melhorar?

 **3,2,1**

Qual é o estado da minha relação com o feedback? Casado? Solteiro? É complicado? Porquê?

 **JUMP!**

Vou treinar o feedback com as pessoas de quem mais gosto. E porque não preparar um momento especial para ouvir o que têm a dizer sobre mim? (p.ex., as crianças são capazes de dar os feedbacks mais genuínos e poderosos)

  
**MAR**

 **HELLO, NEXT LEVEL.**

**O feedback é uma alavanca da aprendizagem e uma ferramenta para a vida, que nos ajuda a ser melhores seres humanos.**

 **ABRIL**  
**EMOTIONAL AGILITY**

Ansiedade? Frustração? Entusiasmo? Alegria? O que faço com tudo isto?

 **3,2,1**

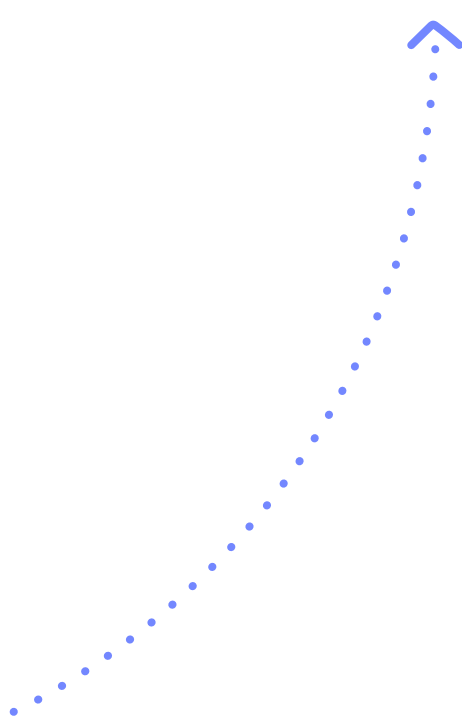
Pensando na minha última semana... Que informação recebi das minhas emoções e o que fiz com isso? Ignorei e esqueci? Aceitei e agi? Controlei e anestesiiei?


 **JUMP!**

Faz uma experiência: priva-te de comer o teu bolo favorito estando ele ao teu alcance. O que sentes?

 **HELLO, NEXT LEVEL.**

**Não sejas imune às emoções. A aceitação das emoções difíceis é o verdadeiro alicerce da resiliência.**



  
**ABR**

 **MAIO**  
**LEARNING AGILITY**

Help! Demasiados saltos... Sempre diferentes e exigentes. Preciso de estar à altura. De aprender de forma ágil e rápida!

 **3,2,1**

Se só pudesse investir numa competência para mim qual seria? Qual o processo de aprendizagem mais estimulante que já experimentei?

 **JUMP!**

Sabias que décadas depois do Programa Apollo ainda é possível ver as pegadas deixadas pelos astronautas em julho de 1969? Curioso? Descobre como é possível.

 **HELLO, NEXT LEVEL.**

**Aprender é a característica mais espetacular da nossa espécie. Torna-te um *learning lover*! A curiosidade e aprendizagem andam de mãos dadas!**

  
**MAI**

 **JUNHO**  
**HIPERCOLABORAÇÃO**

Saltar sozinho não tem piada... E se todos saltarmos juntos? Conseguiremos dar saltos maiores?

 **3,2,1**

Se me perguntassem (tal como perguntaram a Einstein) se “o universo é um lugar amigável?”, o que responderia? O que diz a minha resposta sobre a forma como me relaciono com o mundo?

  
**JUN**

 **JUMP!**

Estou com muitas tarefas em mãos? Sinto que as horas do dia não chegam para tantas solicitações? Sei que não tenho em mim todos os talentos do mundo? E que tal pedir ajuda? Hoje é o dia!

 **HELLO, NEXT LEVEL.**

**Constrói pontes e não muros. Sê flexível.**

**... TO BE CONTINUED!**

coelho da cartola 

**E** [jump@coelhodacartola.pt](mailto:jump@coelhodacartola.pt) **T** +351 96 531 59 49  
+351 93 990 40 72 **W** [www.coelhodacartola.pt](http://www.coelhodacartola.pt)