

A experiência da Maja com o curso de formação Essence+:

Sobre o curso de formação: Intenso, alegre, cheio de risos, inesperado desde o primeiro momento, conhecer pessoas muito queridas, comunicar a muitos níveis, empurrar a confiança e a dependência para além das fronteiras pessoais e descobrir novos e mais elevados motivos de ligação com as pessoas e a equipa.

Quando vi o plano da nossa semana na parede, a minha primeira impressão não foi muito feliz. Havia coisas de que eu não gostava, por exemplo, mencionar a "zona de conforto", hm, ninguém gosta disso 😊, ou algo chamado "iniciação", que se lixe?!, não eu!

Por isso, empurrar os limites da minha zona de conforto foi muito agradável, fácil e quase confortável, porque construímos uma ligação muito forte e confiança mútua no grupo em muito pouco tempo, graças a actividades de construção de equipas que foram divertidas, lúdicas, agradáveis e ao mesmo tempo desafiadoras, envolventes e escolhidas de forma inteligente para este fim.

Os "testes de campo" da equipa na expedição foram divertidos e bem sucedidos, embora algo cansativos e para alguns dos membros da equipa talvez demasiado. As minhas articulações e joelhos doem durante cerca de um mês após esse exercício 😊. Gostei de escalar os elementos da corda alta, especialmente a escada de Jacob e fiquei muito surpreendido comigo mesmo porque, totalmente verdadeiro, não gosto das alturas e nunca na minha vida tive qualquer desejo de tentar escalar qualquer coisa, incluindo as árvores do meu jardim 😊.

Resultados da aprendizagem: ao regressar a casa tive um mês para terminar e cumprir a candidatura ao projecto Erasmus+ com dois parceiros que começámos algum tempo antes, e assumi corajosamente a responsabilidade e a liderança e fizemos um excelente trabalho. Agora esperamos pelos resultados, mas o processo de cooperação durante esse mês foi muito fácil e confiante, sem qualquer stress para mim, e agradeço isso directamente ao curso de formação Essence +.

Tudo somado, sinto que cresci muito através deste curso e estou ansioso por voltar a encontrar-vos a todos e aprender convosco 😊.