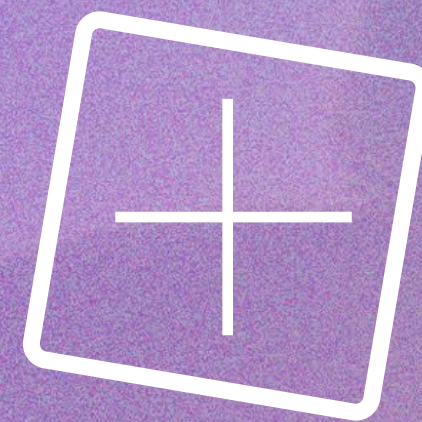


# Training work life

balance weekend

25 a 28 de setembro de 2025



## 25 QUINTA

**16:00**

Check-in - Tempo Livre  
(SPA/Piscina)

**18:00**

Sessão de Boas-Vindas

**20:30-21:30**

Jantar



**21:30-22:30**

Tema 1: Tendências 2030  
dos Consumidores  
Sónia Santiago

**23:00**

Meditação

## 26 SEXTA

**8:00**

Yoga - Saudação ao Sol

**08:30-09:30**

Pequeno-almoço



**10:00-12:00**

Tema 2 Finanças C-Level  
Bruno Janeiro

**12:00-12:30**

Yoga

**13:00-14:00**

Almoço



**14:30-15:30**

Talk: Impacto do Feng Shui  
na vida profissional  
Alexandra Morgado



**16:00-18:30**

Tema 3: Liderança e Gestão  
de Equipas  
Pedro Carrancho



**18:40-19:40**

Talk: WTC - Uma Marca Global  
a Potenciar Negócios Locais  
Luciano Menezes



**20:30-22:30**

Jantar Palestra - Tema 4:  
Contexto Geopolítico  
Helena Ferro de Gouveia

**23:00**

Yoga: Técnicas de  
Relaxamento e Meditação



Sessões de Yoga e Meditação  
**Confederação Portuguesa de Yoga**  
Inês Vilhena e Vítor Moreira

Formação Certificada:

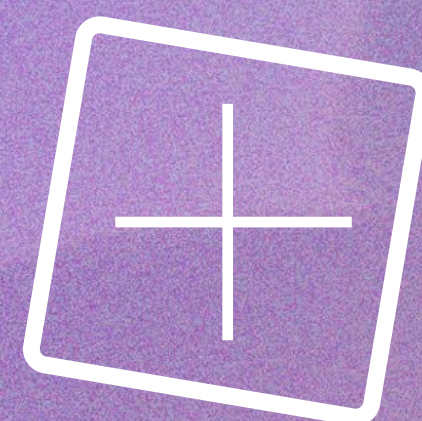




# Training work life

balance weekend

25 a 28 de setembro de 2025



## 27 SÁBADO

**08:00**

Yoga - Saudação ao Sol

**08:30-09:30**

Pequeno-almoço

**09:30-11:00**

Tema 5: Sustentabilidade e Competitividade (ESG)  
Luís Roberto

**11:00-12:30**

Tema 6: Inovação e IA no Negócio  
Bernardo Veiga

**12:30-13:00**

Yoga

**13:00-14:00**

Almoço

**15:00-16:00**

Talk: Projetos Inovadores em Portugal  
Bruno Horta Soares

**16:00-18:00**

Tema 7: Responsabilidade Jurídica dos Administradores  
Maria Alice Lopes

**19:00-22:30**

Jantar Debate  
Tema 8: It's all about networking  
Linda Pereira

**23:00**

Yoga: Técnicas de Relaxamento e Meditação

## 28 DOMINGO

**8:00**

Yoga - Saudação ao Sol

**08:30-09:30**

Pequeno-almoço

**09:30-12:30**

Tema 9: Media Training  
Cindy Barardo

**12:30-13:00**

Yoga

**13:00-14:00**

Almoço Piquenique

**15:00-16:30**

Tema 10: Gestão da Mudança  
Nadim Habib

**17:00-18:00**

Avaliação 360º  
Tânia Gaspar

**18:00-18:30**

Sessão de Encerramento

**18:30-19:00**

Meditação

Formação Certificada:

