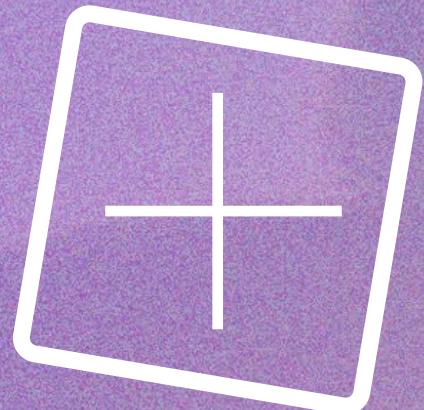


# Training work life

balance weekend

25 a 28 de setembro de 2025



## 25 QUINTA

**16:00**

Check-in - Tempo Livre  
(SPA/Piscina)



**21:30-22:30**

Tema 1: Tendências 2030  
dos Consumidores  
Sónia Santiago

**18:00**

Sessão de Boas-Vindas

**23:00**

Meditação

**20:30-21:30**

Jantar

## 26 SEXTA

**8:00**

Yoga - Saudação ao Sol



**16:00-18:30**

Tema 3: Liderança e Gestão  
de Equipas  
Pedro Carrancho

**08:30-09:30**

Pequeno-almoço

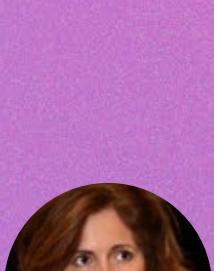


**18:40-19:40**

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

**10:00-12:00**

Tema 2 Finanças C-Level  
Bruno Janeiro



**20:30-22:30**

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

**12:00-12:30**

Yoga

**13:00-14:00**

Almoço

**14:30-15:30**

Talk: Impacto do Feng Shui  
na vida profissional  
Alexandra Morgado



**23:00**

Yoga: Técnicas de  
Relaxamento e Meditação



Sessões de Yoga e Meditação

**Confederação Portuguesa de Yoga**

Inês Vilhena e Vítor Moreira

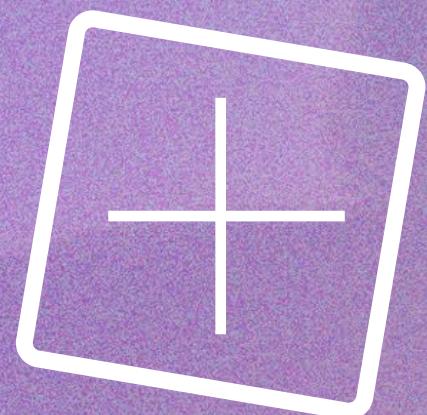
Formação Certificada:



# Training work life

balance weekend

25 a 28 de setembro de 2025



**27** SÁBADO

**08:00**

Yoga - Saudação ao Sol



**15:00-16:00**

Talk: Projetos Inovadores  
em Portugal  
Bruno Horta Soares

**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



**16:00-18:00**

Tema 7: Responsabilidade  
Jurídica dos Administradores  
Maria Alice Lopes

**12:30-13:00**

Yoga

**19:00-22:30**

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

**13:00-14:00**

Almoço

**23:00**

Yoga: Técnicas de  
Relaxamento e Meditação

**28** DOMINGO

**8:00**

Yoga - Saudação ao Sol



**15:00-16:30**

Tema 10: Gestão da Mudança  
Nadim Habib

**08:30-09:30**

Pequeno-almoço



**09:30-12:30**

Tema 9: Media Training  
Cindy Barardo

**17:00-18:00**

Avaliação 360º  
Tânia Gaspar

**12:30-13:00**

Yoga

**18:00-18:30**

Sessão de Encerramento

**13:00-14:00**

Almoço Piquenique

**18:30-19:00**

Meditação

Formação Certificada:

