

CASE STUDY

thriv

Pause2Care

Da Pausa à Ação Consciente.

Uma jornada imersiva que ajuda a sair do piloto automático, reconectar-se com o propósito e transformar a reflexão em impacto sustentável.

1 Contexto & Desafio do Cliente



O cliente, pertencente ao setor público, tinha como objetivo reforçar as competências pessoais e profissionais das suas equipas técnicas multidisciplinares da área da ação social. Estas equipas enfrentavam desafios críticos no seu quotidiano, nomeadamente:

Exigência emocional elevada:

Exposição contínua a contextos de elevada vulnerabilidade social.

Necessidade de reforço da colaboração multidisciplinar:

O exercício da função exigia comunicação eficaz, articulação entre diferentes especialidades e maior coesão interna.

Desgaste e desalinhamento de propósito:

Inexistência de espaços estruturados de reflexão que permitissem alinhar o propósito pessoal com a missão profissional, prevenindo situações de esgotamento.

Impacto direto na qualidade do serviço:

O cliente reconhecia que investir nas pessoas era uma condição essencial para assegurar uma intervenção social mais empática, consistente e ajustada às necessidades reais das comunidades.

O desafio consistiu, assim, em desenhar uma intervenção com impacto real no terreno: **fortalecer os profissionais para melhorar a resposta organizacional.** Em termos práticos, pretendia-se capacitar os técnicos da área da ação social para responderem com maior competência, equilíbrio, confiança e consciência aos desafios humanos e operacionais da sua função, promovendo simultaneamente bemestar individual, coesão de equipa e qualidade de serviço.

2 A Solução

Abordagem Thrive Partners

Para responder a este desafio, a Thrive Partners desenhou o Pause2Care como uma jornada estruturada em três momentos complementares: **diagnóstico e mobilização, desenvolvimento e consolidação**

Esta arquitetura permitiu garantir coerência, personalização e transferência prática para o contexto real de trabalho.



1

PréPrograma: Diagnóstico e Mobilização

Antes do arranque do programa, foi realizado um trabalho estruturado de preparação, incluindo:

- **Diagnóstico Individual:** Identificação de necessidades, expectativas e áreas de desenvolvimento prioritárias.
- **Alinhamento:** Comunicação estratégica para criar compromisso, envolvimento e segurança psicológica antes do início da jornada.

2 Programa: Desenvolvimento e Vivência

O percurso combinou sessões coletivas, acompanhamento individual e aplicação prática:

- **Sessões Presenciais em Grupo:** Focadas em autoconhecimento, comunicação e gestão emocional. Foi utilizada a técnica de gamificação **Purpose Mining** para a descoberta do propósito individual, bem como as ferramentas **Points of You**, facilitando a expansão de perspectiva, o desbloqueio de diálogos difíceis e a geração de insights visuais profundos sobre os desafios da intervenção social.
- **Sessões Individuais Online:** Momentos dedicados ao aprofundamento do propósito pessoal e à definição de um **lema orientador**.
- **Relatórios e Prática:** Entrega de relatórios de progresso e tarefas entre sessões, garantindo a aplicação imediata dos conteúdos no contexto profissional.

A metodologia privilegiou uma experiência participativa, vivencial e transformadora, assente em:

- Exercícios práticos;
- Reflexão individual e coletiva;
- Dinâmicas colaborativas;
- Momentos de partilha estruturada;
- Ferramentas de facilitação visual e gamificação.



3 PósPrograma: Consolidação

- **Sessão de Follow-up:** Revisão dos planos de ação individuais e balanço coletivo do impacto do programa.

3 Fatores Críticos de Sucesso

O sucesso do programa assentou em cinco pilares estruturantes:

Metodologia Experiencial:

Alternância entre o coletivo e o individual, utilizando o poder do visual (Points of You) para gerar empatia e novas soluções.

Ambiente de Confiança:

Facilitação focada na proximidade, garantindo um espaço seguro para a vulnerabilidade e a partilha.

Customização Total:

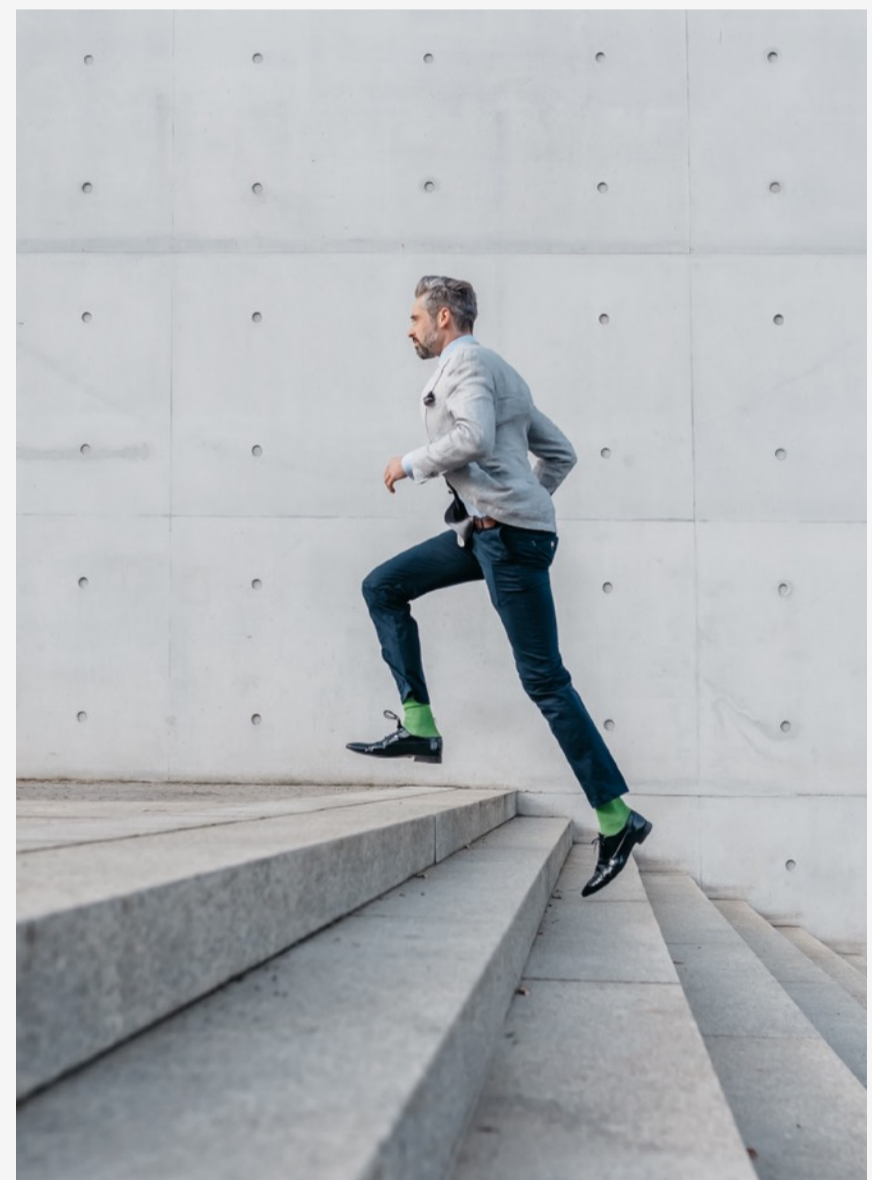
Ajustamento dos conteúdos aos desafios específicos identificados no diagnóstico inicial, aumentando a relevância percebida e a adesão dos participantes.

Foco no Propósito:

Ligação direta entre o bemestar individual e o impacto social da organização.

Criação de espaço para parar, pensar e recentrar:

Num setor marcado pela urgência, o Pause2Care introduziu uma pausa estruturada com valor estratégico, permitindo aos profissionais recentrarem-se para cuidar melhor dos outros



4 Resultados & Impacto

O programa Pause2Care revelou-se uma intervenção estruturada, relevante e transformadora para equipas técnicas da área social. Mais do que transmitir conteúdos, criou condições para fortalecer competências críticas, aumentar a consciência, gerar confiança e promover ação concreta.

Entre os principais impactos observados, destacam-se::

- **NPS (Net Promoter Score): 81%**, refletindo um elevado nível de satisfação e recomendação.
- **Fortalecimento emocional:** maior confiança e aquisição de ferramentas práticas para enfrentar desafios complexos, traduzindo-se em maior resiliência emocional e bem estar.
- **Coesão de equipa:** redução do isolamento profissional através da partilha de obstáculos e reforço da confiança mútua.
- **Alinhamento de propósito:** maior consciência das motivações individuais, do valor pessoal e do posicionamento profissional e de vida.
- **Aplicação prática no contexto profissional:** os planos de ação individuais criaram uma ponte concreta entre reflexão e execução, com impacto direto na prática diária.

O que este programa permite às organizações

- Profissionais mais preparados para lidar com contextos exigentes;
- Equipas mais coesas e colaborativas;
- Maior qualidade relacional no serviço prestado;
- Redução do risco de desgaste e desmotivação;
- Reforço do compromisso com a missão organizacional;
- Criação de uma cultura mais humana, consciente e sustentável.

5

Testemunhos Representativos

Os participantes descreveram o programa como:

“Uma experiência transformadora.”

“Um processo de auto-reflexão e autoconhecimento que me deixou bases para a vida.”

“Um espaço de reflexão essencial.”

“Sinto-me mais confiante para enfrentar os desafios do meu trabalho.”

“Ajudou-me a alinhar prioridades e propósito.”

“Foi importante perceber que não estou sozinha nos meus desafios.”

“Ajudou-me a parar para pensar no que realmente importa.”

Pause2Care foi concebido como uma jornada de capacitação e desenvolvimento para profissionais que operam em contextos exigentes e de elevada pressão, frequentemente marcados por sinais de fadiga organizacional e perda de foco.

Tem como objetivo reforçar a autoconsciência, a regulação emocional, o sentido de propósito, a comunicação e a coesão de equipa.

Ao promover uma maior consciência individual e coletiva, o programa potencia comportamentos mais conscientes, contribuindo para a melhoria da performance e da qualidade das interações no dia a dia, de forma consistente ao longo do tempo.



thrivepartners

**Onde a cultura, liderança
e talento prosperam.**

Somos uma boutique de consultoria focada em apoiar as organizações a alinhar cultura, liderança e talento de forma a gerar valor sustentável e impacto duradouro.

Saber mais

thrivepartners.com

Redes sociais

[LinkedIn](#)

Contactos

[Whatsapp](#)

Info@thrivepartners.com