

**A Inteligência Emocional
e os Desafios a Vida
Contemporânea**

**O Autoconhecimento
Vale a Pena?**

**Curso Essência:
Inovação na formação
de lideranças.**



Conteúdo

A Inteligência Emocional e os Desafios a Vida Contemporânea 3

O Autoconhecimento Vale a Pena? 4

Depoimento: Tudo começa quando você se encontra - Dalva Maria Vieira 6

Bob Hoffman - O criador do Processo 8

Artigo do blog - Pessoas fechadas: você não consegue se abrir e relacionar com os outros? 12

Curso Essência - A verdadeira inovação começa dentro. 16

Depoimento: Animada em dividir minha primeira experiência em agosto de 2014. Elaine Camacho 19

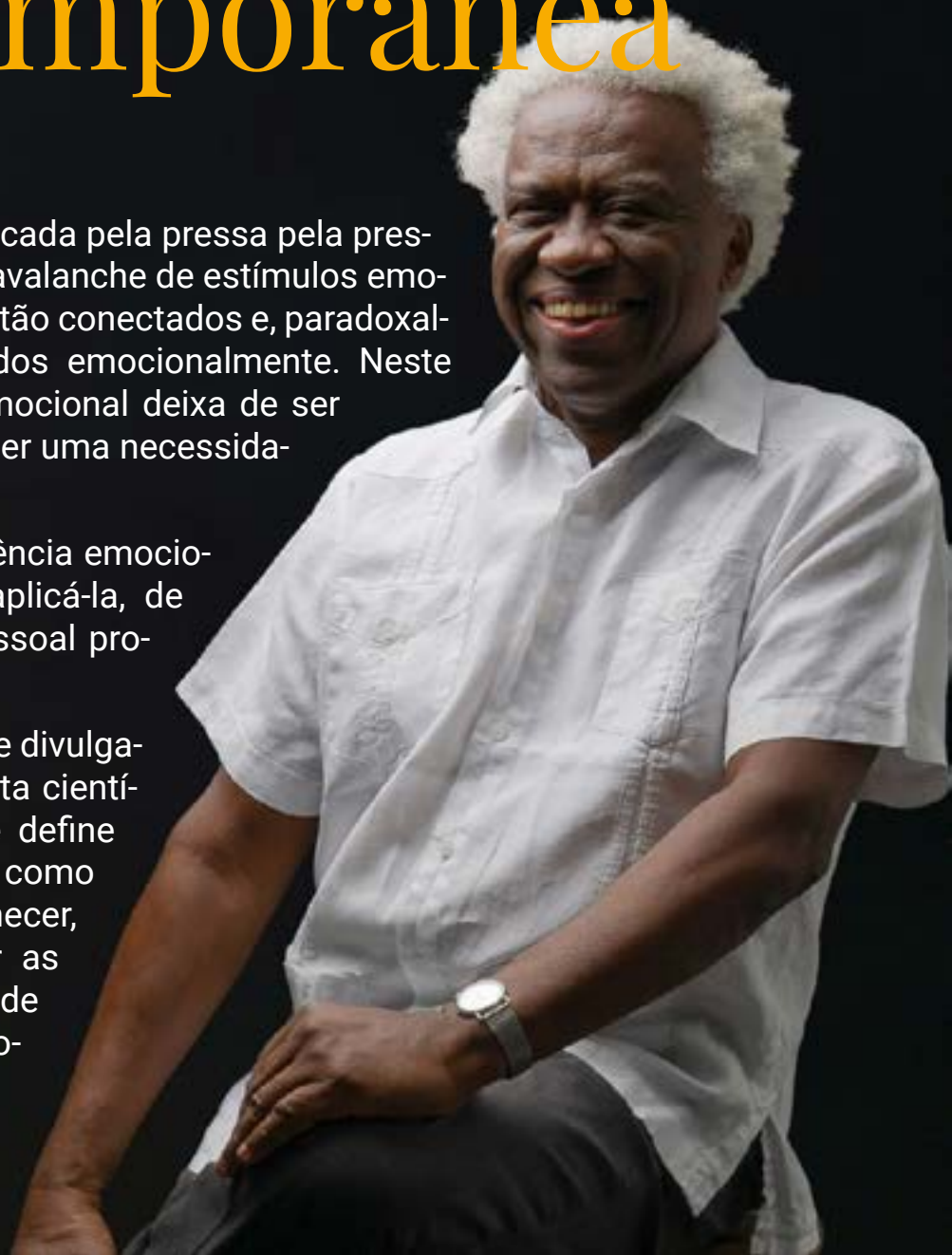
Depoimento: O Significado do Processo Hoffman em minha vida. Pedro Paulo Del Valle Carvalho 22

A Inteligência Emocional e os Desafios a Vida Contemporânea

Vivemos numa época marcada pela pressão constante e por uma avalanche de estímulos emocionais. Nunca estivemos tão conectados e, paradoxalmente, tão sobrecarregados emocionalmente. Neste contexto a inteligência emocional deixa de ser um diferencial e passa a ser uma necessidade básica para viver bem.

Mas afinal o que é inteligência emocional? E como podemos aplicá-la, de forma prática, na vida pessoal profissional?

O conceito foi amplamente divulgado pelo psicólogo jornalista científico Daniel Goleman, que define inteligência emocional como a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, além de saber lidar com as emoções das outras pessoas.



Isso significa que não se trata de controlar tudo ou reprimir sentimentos mas sim de entender o que sentimos por que sentimos e como reagimos. No mundo contemporâneo, somos constantemente desafiados e emocionalmente no trabalho com metas, conflitos e cobranças, na vida pessoal, com relacionamentos, frustrações inseguranças, e até no ambiente digital onde comparações julgamento estão constantes.

A **inteligência emocional** é composta por alguns pilares fundamentais.

O primeiro é a **autoconsciência emocional**. Que é a capacidade de perceber as próprias emoções no momento em que surgem. Quando você reconhece que está ansioso, irritado inseguro, passa a ter mais controle sobre as suas decisões.

Quem não se conhece reage no automático.

O segundo pilar é a **auto gestão emocional**. Aqui está a habilidade de regular emoções intensas, como raiva medo frustração. Não é evitar sentir é evitar que a emoção decida por você.

Pessoas emocionalmente inteligentes sabem pausar, respirar, refletir e escolher a melhor resposta.

O Autoconhecimento Vale a Pena?

Nascer é, por si só, o maior presente da vida. Mas viver não significa apenas existir: é aprender, evoluir e humanizar-se. A jornada do ser humano é a busca por tornar-se que realmente é. E, para isso, o autoconhecimento não é em luxo – é uma necessidade vital.

Bob Hoffman, criador do Processo Hoffman, afirmava que a raiz do sofrimento humano está naquilo que ele chamou de Amor Negativo: padrões inconscientes aprendidos na infância, muitas vezes como tentativas de

receber amor, mas que acabam nos afastando da nossa essência. Esses padrões condicionados nos limitam, nos separam de quem somos e nos aprisionam em repetições automáticas.

O autoconhecimento é o caminho para reconhecer essas programações, confrontá-las e libertar-se delas. É, como dizia **Hoffman**, “uma reeducação emocional, intelectual, corporal e espiritual”, que nos devolve a autonomia para pensar, sentir e agir de forma coerente.

Autoconhecer-se é, portanto uma atitude revolucionária. É romper com o automático, com os “mandatos invisíveis” que guiam nossas escolhas sem percebermos. É aprender a fazer escolhas adultas, responsáveis e conscientes. É despertar para si mesmo.

Esse processo exige coragem. Não é um caminho de conforto, mas de encontro; olhar para dentro, acolher a própria história, reconhecer a dor e, ao mesmo tempo, descobrir a possibilidade de viver com mais liberdade.

É por isso que o autoconhecimento conduz à integração das quatro dimensões humanas – intelectual, emocional, corporal e espiritual. Quando integradas, elas possibilitam um estado de ser mais verdadeiro, compassivo, criativo, resiliente e amoroso.

A consequência natural é aprender a amar – a si mesmo, e, como resultado, ao outro. Como sintetizou Bob Hoffman. “Quando aprendermos a amar e perdoar a nós mesmos, aprendermos a amar e perdoar os outros.”

O autoconhecimento não é um processo isolado, fechado em si. Pelo contrário é uma contribuição para o mundo. Pessoas mais conscientes e integradas tornam-se capazes de compor relações mais saudáveis, trabalhar com mais presença exercer liderança com

“Você pode transformar sua história. Ela não precisa mais determinar seu destino. Reescreva sua trajetória com verdade e compaixão.”

Bob Hoffman

mais humanidade e trazer ao convívio social uma nova qualidade de responsabilidade e compaixão.

Em tempos de tanta automatização e desumanização, em muitas vezes nos distanciamos da sensibilidade, da criatividade e do respeito, o autoconhecimento é uma chave fundamental. Ele abre um universo de consciência e liberdade, devolvendo-nos a capacidade de participar da vida de forma plena, comprometida e amorosa.

Assim, a resposta à pergunta – o autoconhecimento vale a pena? – só pode ser: Sim. Vale cada passo, cada desafio, cada desconstrução. Por que conhecer-se é a base para viver de forma inteira, consciente e em paz.



foto: jeffery Erhurse



DEPOIMENTO

Dalva Maria Vieira

Tudo começa quando você se encontra.

Em 1986, vivi algo que mudou a minha vida para sempre. Naquela época, o **Processo Hoffman** ainda se chamava Fisher-Hoffman e consistia em um curso de três meses – uma ousadia em plena década de 80.

Falava-se em quatro inteligências: intelectual, emocional, corporal e espiritual. Algo absolutamente novo para o Brasil. A inteligência emocional ainda nem tinha esse nome, e a espiritual era quase um tabu, confundida com religião ou tratada com desdém pelos mais céticos.

Fui fazer o Processo movida pela vontade de ampliar minha rede de relações em Belo Horizonte. Mas, ao longo do caminho, encontrei muito mais do que novas pessoas; encontrei uma grande desconhecida: eu mesma.

Foi um marco. Um renascimento. Por fora, tudo parecia igual; por dentro, tudo havia mudado. A consciência havia expandido e, com ela, nasceu uma certe-

za: não havia mais volta. A partir dali, não dava mais para culpar ninguém. Os erros agora eram novos — e eram todos meus. Mas, com eles, vieram também evolução, entusiasmo e responsabilidade.

Compreendi que repetir padrões herdados de nossos pais, passados de geração em geração, não apenas limita a vida — adoce o corpo, aprisiona a mente e paralisa a alma. Romper com eles... isso sim é cura. É presença, é liberdade.

Desde então, nunca mais me afastei do Processo nem das pessoas que o sustentam. Em tempos difíceis, quando o Instituto enfrentava desafios e transformações, pude contribuir como sócia financeira, aplicando minha experiência como empresária em Juiz de Fora. Fiz o que estava ao meu alcance. Acompanhei de perto, por mais de uma década, a trajetória de um trabalho que eu sabia, desde o primeiro dia, ser transformador para o mundo.

Logo após o Processo, recebi outro presente: o encontro com **Claudio Naranjo**, psiquiatra chileno e mestre da Gestalt, que trouxe ao nosso círculo o Eneagrama — esse mapa profundo e preciso da alma humana. Fui sua aluna por mais de dez anos, uma discípula ativa, sem ter plena consciência, na época, do privilégio que vivia.

O Eneagrama lançou luz sobre minha liderança. Comandando mais de 200 funcionários em uma fábrica de lingerie, pude ver claramente o valor e o funcionamento de cada pessoa. Era como acender um holofote no escuro.

Depois, vieram novos erros — deliciosos, desafiadores, humanos. Velejei pelo mundo, naveguei por mares profundos, vivi amores e aventuras. Mas a bússola sempre apontava para dentro. E agora, em 2026, o ciclo se fecha e recomeça.

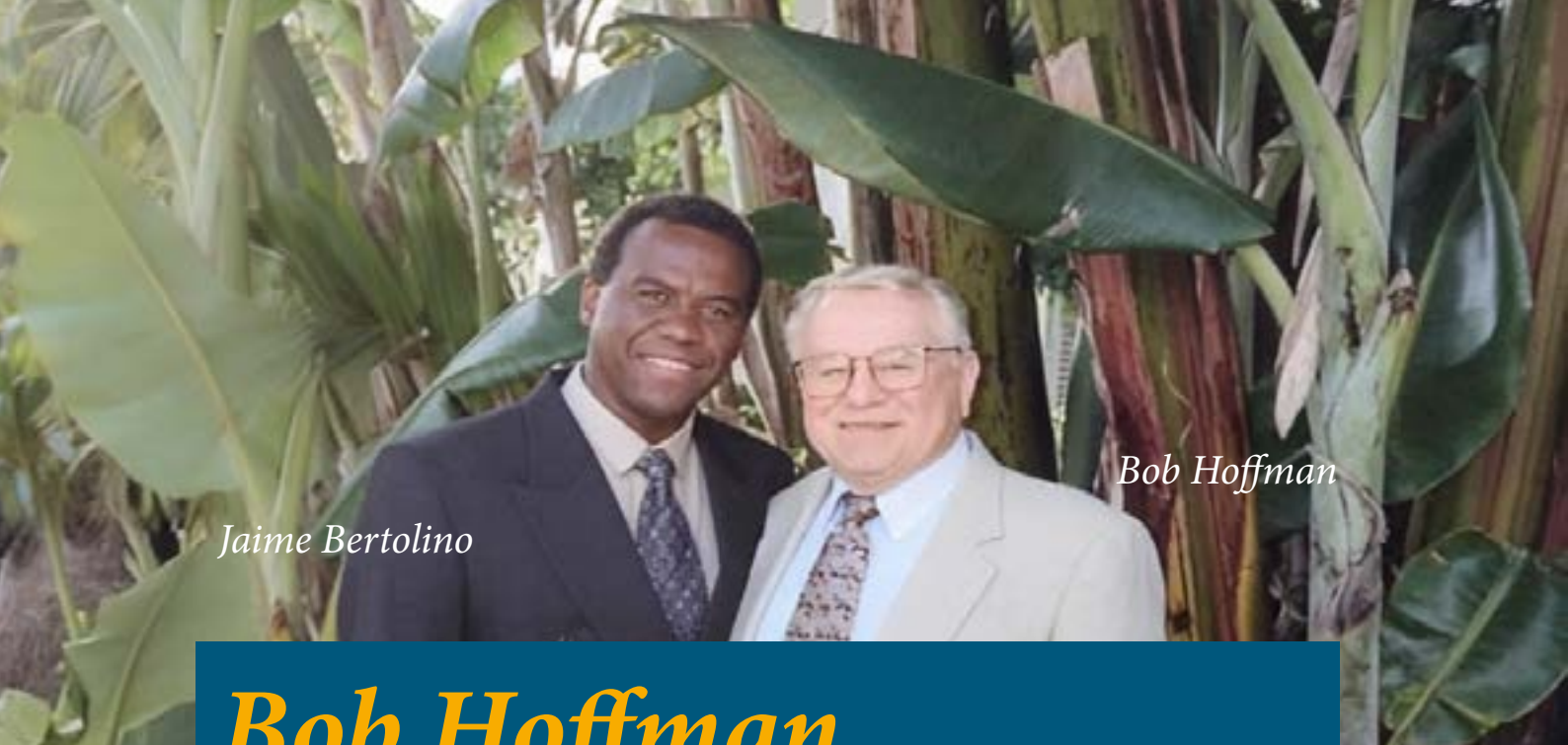
Volto com o coração ainda mais disponível, em formação para me tornar professora do Processo. Reencontro o Instituto agora sob a direção de Jaime Bertolino, o professor mais experiente e comprometido em atividade no mundo. Juntos, retomamos o chamado que o **Processo Hoffman** promove há décadas.

É com esse espírito de reencontro, de missão e de amor que nasce esta revista digital: para levar o Processo a mais pessoas; para divulgar esse trabalho que transforma histórias, humaniza relações e desperta o que há de mais verdadeiro em nós.

E para lembrar:

- Não existe liderança sem autoconhecimento.
- Não existe cura sem mergulho.
- Não existe futuro sem, antes, reconciliar-se com o passado.

Seja bem-vindo. Esta leitura pode ser o início de algo tão profundo quanto foi para mim.



Jaime Bertolino

Bob Hoffman

Bob Hoffman

O criador do Processo

Bob Hoffman, o fundador do **Processo Hoffman da Quadrinidade**, tinha uma capacidade inata e altamente talentosa de ouvir verdades e sabotagens mais profundas. Fez de sua missão descobrir como ter mais amor no mundo e na vida de cada pessoa, e curar as feridas, que temos em nosso ser como resultado de não nos sentirmos amados incondicionalmente quando crianças.

Bob entendeu que, enquanto estamos crescendo, nós imitamos nossos pais para conquistar seu amor e atenção. Ao copiarmos seus humores, atitudes, crenças, expressões faladas e até mesmo movimentos corporais, aspectos fundamentais de nossa personalidade se formam. O amor conquista todas as neuroses e, para **Bob**, a neurose fundamental era crescer sentindo-se indigno de amor.

O Processo, inicialmente chamado Processo Fischer-Hoffman – em homenagem ao falecido médico Siegfried Fischer, de quem Bob recebera, segundo ele, instruções para o Processo

– começou sua evolução no escritório de **Bob** em Oakland, Califórnia, em 1967. Ao começar a ministrar o Processo, pedia aos seus pacientes que escrevessem sistematicamente autobiografias emocionalmente carregadas de suas vidas, do nascimento até a puberdade. Então, ele olhou para os traços emocionais negativos de cada um dos pais biológicos e começou a desenvolver uma compreensão intuitiva da história emocional dos pais da pessoa. Isso ele denominou “Amor Negativo”.

Bob conduziu seus primeiros clientes por intermédio de uma série de (geralmente) 8 a 10 sessões de duas horas. Estas envolviam uma variedade de técnicas e exercícios catárticos projetados para ajudar as pessoas a curarem suas dores e alcançarem um lugar de amor incondicional. Eles aprendiam a usar ferramentas para quebrarem o hábito de comportamentos amorosos negativos e exercícios de autoconsciência.

Ele podia ver que os pais, quando eram filhos, tinham adotado, sem querer, “traços negativos” e eram movidos por sua própria história emocional. Era possível, portanto, vê-los como culpados, mas não culpados. Esses entendimentos profundos levaram à experiência de perdão e compaixão pelos pais. Porque se compreende que os pais também foram crianças que “imitaram” os pais. **Bob** enfatizou que “todo mundo é culpado e ninguém é culpado” durante toda a sua vida porque todos somos vítimas do Amor Negativo, passado de geração a geração nas linhagens de cada família até os dias atuais.



Claudio Naranjo, o psiquiatra chileno que associou a psicologia à espiritualidade no trabalho que desenvolveu ao longo de sua vida quis experimentar e conhecer o Processo. Na época, **Naranjo** tinha ido para *Berkeley*, na *Califórnia* e formado o **SAT** (*Seekers After Truth*), grupo de trabalho de desenvolvimento humano e psico-espiritual.

Mais do que conhecer e experimentar o Processo, **Claudio** começou a apresentá-lo formato de encontros com um de seus grupos **SAT**. Por esta influência, **Bob** conduziu o primeiro grupo – de 50 alunos – do **Processo Hoffman da Quadrinidade** em 1972.

Nos 13 anos a seguir o Processo foi ministrado em um formato de 13 semanas em que os alunos assistiam duas vezes por semana e realizavam as tarefas necessárias e as entregavam para os professores para passarem pelas fases do Processo. Este formato foi modificado para 8 semanas mais intensivas em 1984. No ano seguinte foi criada a versão residencial e intensiva do **Processo Hoffman da Quadrinidade** durante 8 dias e, em 2014, tornou-se uma imersão residencial de 7 dias. Esta é a versão que perdura até os dias de

hoje, oferecendo aos alunos o retiro e direcionamento exclusivo ao próprio Processo.

Durante um período de 20 anos e com a ajuda de uma variedade de terapeutas, educadores e médicos, **Bob** construiu, lentamente, a estrutura do Processo como a conhecemos. Uma estrutura aprimorada e validada para integrar a Quadrinidade daqueles que se propuserem a passar por esta experiência transformadora.

O termo “**Quadrinidade**” é utilizado para descrever todo o “Eu”, que é composto por quatro aspectos: o intelecto, as emoções, o corpo e o espírito. Os participantes podem realizar a verdadeira cura e integração, envolvendo todos esses aspectos e ajudando-os a trabalhar em harmonia. Uma estrutura de consciência; expressão; compaixão e perdão; e novo comportamento nasceu e até hoje continua a ser a base de todo o ensino do **Processo Hoffman** em todo o mundo.

“Todo padrão negativo tem uma raiz emocional. Quando você cura a raiz, o padrão se dissolve. Por trás do comportamento repetitivo, há dor esperando acolhimento.”

Bob Hoffman

A metodologia se estendeu pelos Estados Unidos e para outros países do mundo: Brasil, Alemanha, Suíça, Austrália, Argentina, Canadá, França, Itália, Espanha e Reino Unido etc. Tal expansão, fez com que **Bob** criasse o **Hoffman Institute International (HII)** em 1991 para regulamentar e monitorar a segurança, a padronização e as entregas do Processo em todo o mundo.

Atualmente, esta imersão presente em mais de 14 países pode transformar a sua vida também! O **Processo Hoffman da Quadrinidade** é avaliado pela *Universidade Harvard (EUA)* e teve os seus resultados comprovados cientificamente pela *Universidade da Califórnia (EUA)*.

O nosso instituto é o mais antigo a ministrar o **Processo Hoffman da Quadrinidade** no Brasil: completamos, neste ano de 2019, 40 anos de atuação contínua em consonância com o **Hoffman Institute International**. O nosso Diretor Terapêutico, **Jaime Maciel Bertolino**, fez o seu **Processo Hoffman da Quadrinidade** com os professores – e, mais tarde, mestres em sua formação – Suzana Stroke e Alaor Passos, formados por **Bob Hoffman** que trouxeram o **Processo**

Hoffman da Quadrinidade em 1979 para Minas Gerais e fundaram o nosso instituto.

Depois de fazer o próprio Processo, **Jaime** se sentiu inteiro, com o coração em paz, grato pelos pais que teve, podendo crescer e escolher os próprios caminhos, em plena aceitação da própria humanidade, absolutamente surpreso e encantado com a vida.

Na época, Jaime era professor de educação física e tinha uma grande sintonia com os seus alunos: as crianças. Mas o modelo educacional tinha muitas restrições e fronteiras burocráticas que muitas vezes impediam e tornavam lentos os processos educacionais. Ao viver a experiência do Processo Fischer-Hoffman, ele se deparou com um espaço possível, saudável e efetivo para que a criança pudesse comunicar sua história, suas dores e verdadeiramente ser ouvida, ter uma direção e um balizamento para sair dos embaraços emocionais.

A começar por sua própria criança interior: Jaime se deparara com um fórum adequado que possibilita uma Educação Humana, Emocional e Amorosa. Uma Educação de Vida para todo e qualquer Ser Humano. Uma educação humanizadora. Neste momento, **Jaime** percebeu que era este o formato onde se sentia inteiro, útil, verdadeiro e poderia efetivamente contribuir para uma transformação, um autoconhecimento.

- *A Jornada continuou. Em 1995, Suzy e Alaor seguiram novos caminhos e Jaime assumiu a supervisão do Instituto Hoffman Brasil.*
- *Bob faleceu em 1997, mas sua abordagem visionária se faz viva em nosso trabalho de amor e respeito pela história que compõe a humanidade de todo e cada indivíduo.*
- *Para ler: "O Desvendar do Amor" Bob Hoffman; "The Hoffman Process and You Can Change Your Life" Tim Laurence.*



Programe-se para o próximo Processo Hoffman em 2026

De 13 a 19/04/2026	Santa Luzia, Minas Gerais.
De 01 a 07/06/ 2026	Santa Luzia, Minas Gerais.
De 01 a 07/08/2026	Santa Luzia, Minas Gerais.
De 19 a 25/09/2026	Aquiraz, Ceará.
De 31/10 a 06/11/2026	Santa Luzia, Minas Gerais.
De 12 a 18/12/2026	Santa Luzia, Minas Gerais.

O autoconhecimento faz a diferença!

Informe-se pelo nosso WhatsApp: (31) 99185-0000



Artigo do blog

Pessoas fechadas: você não consegue se abrir e relacionar com os outros?

É verdade que vivemos em um mundo que exige muito de nós e que, às vezes, essa pressão acaba afetando nossa maneira de ser e de agir. Esse ambiente aparentemente hostil faz com que pessoas fechadas se blindem e limitem o seu poder pessoal e a sua sociabilidade.

Se você tem sentido essa dificuldade em viver harmonicamente no ambiente profissional e na vida pessoal, saiba que existe solução. Por meio do autocohecimento, autocontrole e técnicas terapêuticas, é possível descobrir o que tanto vem te afetando e tratar esse entrave para reconquistar a sua qualidade de vida.

Neste post, vamos te ajudar com algumas dicas sobre como lidar com esse bloqueio afetivo e emocional. Confira:

Pessoas fechadas temem rejeição?

Em nossa vida como um todo, é natural que passemos por altos e baixos. E, quando adultos, pode acontecer de revivermos emoções negativas originadas no passado quando não estamos emocionalmente equilibrados.

As experiências que tivemos na 1ª infância (*fase que vai dos 0 aos 7 anos de idade*) são determinantes no desenvolvimento da nossa autoestima e da nossa personalidade. Nessa época, vivemos nossos sentimentos com intensidade, e pode acontecer de termos sido ignorados ou obrigados a bloquear a nossa autoexpressão.

Esse tipo de experiência nos marca e, às vezes, criamos formas de revivê-las quando mais velhos em uma tentativa ilusória de resolver algo que já passou. A solução está justamente em reconhecer essas emoções e ter a consciência que você não precisa reforçá-las na vida adulta, já que não é mais aquela criança que dependia da aprovação dos pais.

Se você sente que tem se afastado dos demais por medo de sentir rejeitado, repense essa atitude e reconheça o quão forte e independente você é agora. Valorize o momento presente e não deixe que repetições limitem o seu poder pessoal.

Por que não dividir problemas?

Dentro dos medos que podemos alimentar de forma inconsciente está o de se abrir ao outro. Esse tipo de pensamento existe porque tememos nos machucar ainda mais falando de nossos problemas como se evitando tocar no assunto fôssemos deixar de nos sentir para baixo.

Esse medo pode ainda estar relacionado ao que abordamos no tópico anterior, ou seja, tememos nos abrir por achar que não seremos compreendidos ou que o outro não se importa com o que sentimos. Tudo isso não condiz com a realidade atual e são marcas que trazemos do passado, que podem e precisam ser abandonadas.

Existem algumas atitudes que podem ajudar a aliviar esse bloqueio:

procure alguém de confiança e, da forma como se sentir confortável, procure compartilhar os seus problemas;

lembre-se de que você não é mais aquela pessoa que sofreu um trauma ou uma decepção no passado e que isso não precisa se repetir agora;

considere que você não é a única pessoa a ter esses sentimentos: todos nós, em menor ou maior grau, podemos nos sentir inseguros em alguns momentos;



“Você nasce bom. Você nasce amoroso. Nada do que acontece depois muda isso. A essência permanece sempre.”

Bob Hoffman

dividir problemas é importante, pois podemos perceber que alguns desses entraves não são tão complicados quanto parecem, nem que são tão exclusivos assim.

Se mesmo com essas dicas você ainda se sentir bloqueado e achar que não foi o suficiente, não deixe de procurar ajuda profissional.

Existe um tabu na nossa sociedade que vê a procura por ajuda como grave ou digno de preocupação. A verdade é que nós podemos nos beneficiar enormemente disso, mas temos medo de sermos vistos como frágeis ao buscar esse auxílio.

Como se expressar melhor?

A linguagem humana é algo extremamente rico e que devemos usar a nosso favor. Não apenas palavras, mas gestos, entonação de voz e postura corporal podem melhorar extremamente a forma como nos comunicamos e também como as outras pessoas nos percebem.

Já existem estudos que demonstram o impacto que tem sobre nossa mente adotar uma postura corporal de presença e força, como posicionar a coluna ereta, o peito aberto e a cabeça olhando para a frente. Está comprovado que esse posicionamento reduz o estresse e aumenta a nossa concentração, bem como a sensação de poder e de confiança.

Procure avaliar se, ao se dirigir às outras pessoas, não tem havido uma incoerência entre o que está sendo dito e a sua expressão corporal ou a sua entonação de voz. O carisma e a empatia podem nos ajudar significativamente em nossa autoexpressão e em uma relação harmônica com o outro.

Não tenha medo de mostrar o seu melhor.

Por que não acreditar na vida e em nós mesmos?

Conforme temos dito, muitas vezes deixamos medos se acumularem e se tornarem algo mais complicado do que realmente são. Por isso, é muito importante fazermos uma autoavaliação e reconhecer de que formas temos reforçado essas limitações em vez de reconhecermos a grandeza que somos e tudo o que nos tornamos hoje.

A vida acontece no agora, e não deveríamos nos limitar pelo passado ou pela ansiedade de um acontecimento futuro por não reconhecermos a dádiva do momento presente.

Por isso, independentemente do que você tem passado, reconheça o seu valor e saiba a sua importância. Não se feche nem se esconda da beleza que a vida é. Dificuldades são momentâneas e, por meio de atitudes positivas, podemos trabalhar para que o nosso melhor venha à tona.

Que tal adotar os seguintes posicionamentos daqui para frente?

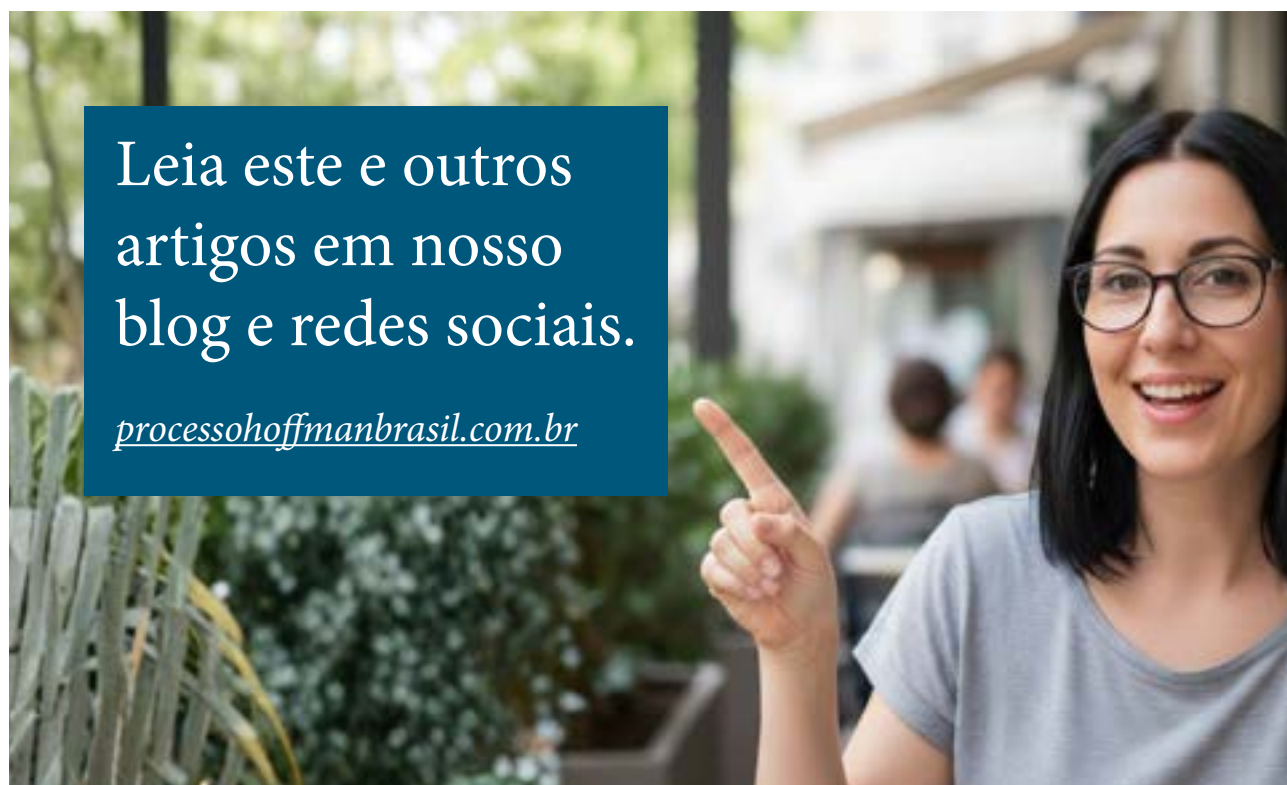
Em vez de contabilizar e reforçar medos e momentos desfavoráveis, que tal lembrar dos bons instantes e das boas pessoas que estiveram com você?;

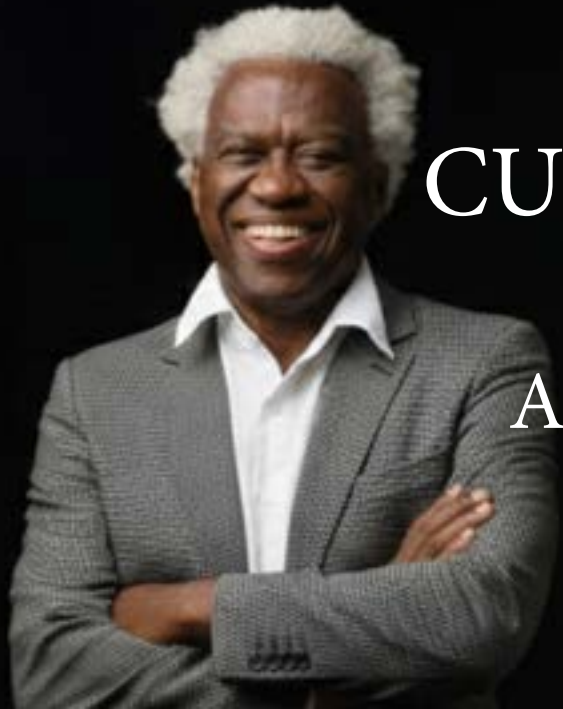
lembre-se de tudo o que você superou e de todos aqueles obstáculos que até pareciam intransponíveis e hoje são irrisórios para você;

esteja rodeado de pessoas positivas e demonstre a elas o quanto as valoriza. Certamente elas retribuirão em dobro para você.

Enfim, sempre se lembre das boas coisas da vida e da força que você é. Nascermos e vivemos para ser felizes, e o melhor da vida pode ser experimentado a cada dia. Livre-se desses bloqueios e seja feliz!

Se você gostou deste post sobre pessoas fechadas e quer se conhecer cada vez mais, não deixe de nos curtir nas redes sociais. Temos sempre os melhores conteúdos que farão diferença na sua vida: estamos no [Facebook](#), no [Instagram](#), no [LinkedIn](#) e no [YouTube](#)!





CURSO ESSÊNCIA

A verdadeira inovação
começa dentro

“**Essência**” é mais do que um nome. É uma lembrança um chamado para regressar àquilo que é genuíno, profundo, humano.

Vivemos num mundo acelerado, onde a produtividade é exigência constate, mas o sentido... muitas vezes é esquecido. O **Curso Essência** surge como uma pausa consciente.

Uma experiência viva. Um reencontro com a parte mais verdadeira de nós mesmos – aquela que sente, cria, conecta, transforma.

O QUE É O CURSO ESSÊNCIA?

É uma jornada de autoconhecimento que atravessa o intelecto, o emocional, o corporal e o espiritual – pilares da Quadrinidade, base do trabalho desenvolvido por Bob Hoffman, e integrado por mim enquanto Terapeuta deste processo.

No Curso Essência, não ensinamos conteúdos prontos. Criamos espaços onde cada pessoa pode acessar o que tem de mais original e autêntico.

É uma travessia rumo à capacidade de se emocionar e de compreender como as emoções moldam decisões, relações e percepções.

No meio corporativo, vemos uma abundância de cursos técnicos, operacionais, formativos. Mas o que mais limita equipes e lideranças não são as ferramentas – são os relacionamentos.

Por isso, o Curso Essência entra onde poucos se atrevem: – no território sensível das relações humanas.

Empresários e gestores são convidados a olhar para dentro. A perceber como seus próprios padrões. Aprendizagens e dores influenciam a forma como lideram e se conectam.

O curso propõe um equilíbrio entre razão e emoção, entre hierarquia e humanidade, entre eficiência e autenticidade.

PARA QUE SERVE?

- Despertar a consciência dos padrões que bloqueiam o crescimento pessoal e coletivo.
- Reconhecer e ativar potenciais esquecidos ou reprimidos.
- Promover um ambiente emocionalmente saudável nas organizações.
- Sensibilizar para o valor da introspecção como ferramenta real de evolução.
- Resgatar os valores, princípios e alegrias que sustentam uma vida com sentido.

O CURSO ESSÊNCIA OFERECE:

- Um espaço seguro para olhar para dentro;
- Ferramentas práticas para identificar padrões que limitam o desempenho;
- Experiências que despertam valores e competências muitas vezes esquecidas;
- Uma nova forma de se relacionar: com os outros, com o trabalho e consigo mesmo.

A Verdadeira inovação começa dentro.

Invista nas pessoas – e o retorno virá em motivação, produtividade, criatividade e retenção de talentos.

PORQUE O CURSO ESSÊNCIA TRANSFORMA E TAMBÉM GERA RESULTADOS

Colaboradores felizes produzem mais;

Gestores conscientes lideram melhor;



Sendo um graduado da Escola Harvard de Negócios, entendo o grande intelecto há lá, mas o intelecto precisa estar integrado com o coração e a alma para se criar um líder efetivo.” Disse Steve “Aqueles que lideram a partir da cabeça e do ego não são líderes efetivos. Aqueles que lideram a partir do coração e da alma lideram com sabedoria”.

Depoimento de Steven Belkin
CEO da Trans National Group



Equipes conectadas vencem juntas.

No entanto, o que mais limita o desempenho das empresas não são processos, mas sim relações humanas mal resolvidas.

O Curso Essência entra onde a abundância dos cursos técnico não alcançam:

- O interior das pessoas;
- Os padrões emocionais que se repetem;
- A falta de conexão com propósito, valores e autenticidade.

POR QUE ISSO É ESTRATÉGICO?

- Porque colaboradores emocionalmente conscientes são mais resilientes, criativos e comprometidos.
- Porque gestores que se conhecem lideram com mais empatia, clareza e equilíbrio.
- Porque empresas que cuidam da sua cultura humana reduzem conflitos, aumentam a cooperação e melhoram o clima organizacional.
- Porque o autoconhecimento gera inteligências integradas e harmonizadas – e isso, sim, é lucrativo.





DEPOIMENTO

Elaine Camacho

Animada em dividir minha primeira experiência em agosto de 2014.

Resumindo a história, uma grande amiga, me fez perceber o merecimento e não a necessidade de fazer o Processo Hoffman.

Ter acesso no processo é algo único, qual a probabilidade, quantas pessoas terão acesso?

Abracei a oportunidade sem medo com confiança e felicidade, eu estava por fazer algo diferente ,na qual a possibilidade era viver melhor comigo e com minhas dores e meu julgamento.

Foram dias iluminados, descobri ou redescobri minha essência , pude exercitar muita alegria, muita felicidade ser realmente eu.

A partir de então, digo: "Feliz todo dia", porque todos os dias são cobertos de gratidão e aprendizado e eu posso ser feliz todo dia. A felicidade em pequenas coisas, já dizia Rubem Alves.

Eu não acreditava que estava fazendo diferente, que havia outras possibilidades, outros ângulos, novas perspectivas.

Me apropriei ainda mais de todo esforço, tornando-o recompensador no meu propósito de arquiteta.

Minha família estranhava, mas também me acolhiam. Porém não estavam prontos.

Meu marido em Dezembro de 2016, se permitiu fazer o **Processo Hoffman**, reconhecendo tantas mudanças extraordinárias.

Deixei meus filhos à vontade, mas com o compromisso de fazerem o processo antes de se casarem. A união do casamento, teria uma nova realidade, pois não levariam padrões das famílias.

Minha filha mais nova aproveitou as férias de Janeiro 2019 e surpreendentemente meu filho embarcou junto Processo Hoffman, se permitiram encurtar tantos equívocos.

Foram dias tensos, eu sabia o que cada um estava passando, suas dores, seus medos, suas buscas.

Entenderam porque éramos, e que eles podem errar menos.

Nossa família se fortaleceu muito.

Nosso amor é incondicional.

Aceitamos uns aos outros sem julgamento.

Em Fevereiro de 2024 meu marido repetia o Processo Hoffman, buscando reparar outros padrões, que no momento interferiram na harmonia do nosso casamento.

Em Maio 2024, minha vez de refazer o Processo Hoffman, buscando estar-mos na mesma página em sintonia.

E nos encontrava exatamente nesse momento mágico, onde completamos 34 anos de casados, mais firmes, mais seguros, mais confiantes, mais parceiros, mais felizes, mais empoderados e decididos a ser felizes todos os dias.

Então quando será o próximo?



Antes de ser avó com certeza...

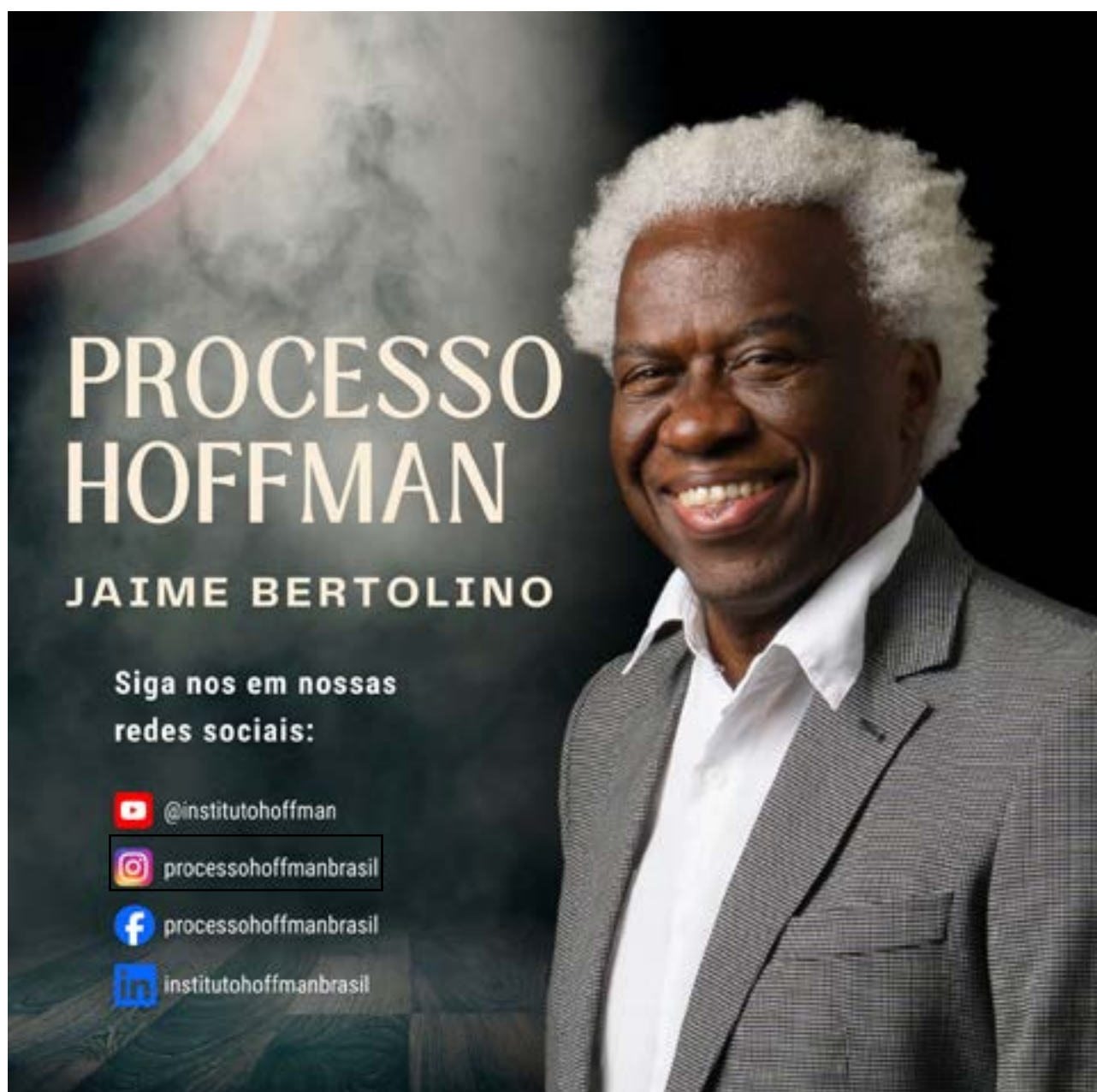
Resumindo o Processo Hoffman me permitiu, ser mais eu, mais completa, mais leve, mais livre, mais solta.

Gratidão por tanta oportunidade.

Gratidão a esse anjo Jaime Bertolino e equipe, que com leveza, nos mostra verdades duras nos acolhendo com seu imenso sorriso.

Outro ganho são os amigos que fazemos a cada processo, pessoas de todos os lugares, estranhos que acolhemos como irmãos de verdade.





Logo mais estou de volta.

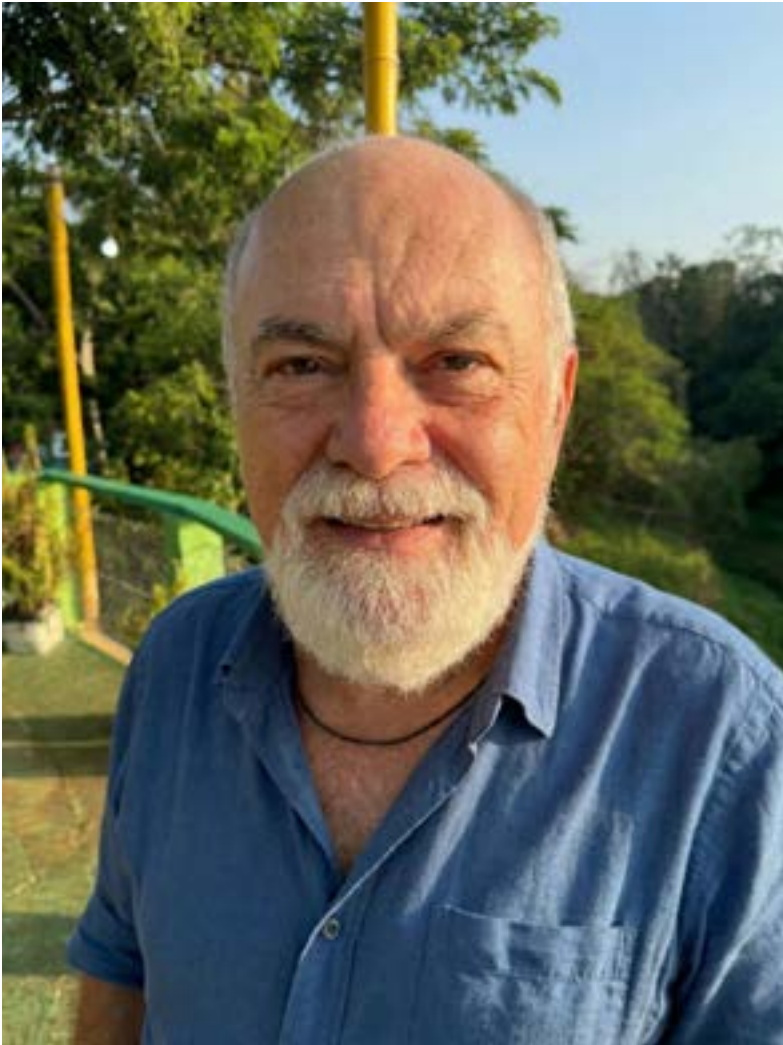


**PROCESSO
HOFFMAN**

JAIME BERTOLINO

Siga nos em nossas
redes sociais:

-  @institutohoffman
-  processohoffmanbrasil
-  processohoffmanbrasil
-  institutohoffmanbrasil



DEPOIMENTO

Pedro Paulo Del Valle
Carvalho

O SIGNIFICADO DO PROCESSO HOFFMAN EM MINHA VIDA

Volto aos quarenta e cinco anos: pediatra bem-sucedido em Porto Velho, consultório cheio de clientes, trabalho de domingo a domingo. Ganhava bastante dinheiro e era muito conceituado socialmente, mas me defrontava com a desvalorização profissional trazida pelos convênios médicos, que me obrigavam a diminuir o tempo das consultas e transformavam minha atuação – antes uma arte – em um trabalho mal remunerado.

Seria eu um viciado em trabalho? Hoje sei que vício é qualquer substância que eu use, ou atividade que eu faça, para me anestesiarem e não entrar em contato com a minha dor. Vivia um casamento doente, no qual minha mulher simbolizava minha mãe, a quem eu odiava profundamente, ainda que de forma inconsciente. Para sobreviver emocionalmente a ela, necessitei tornar-me um misógino sexualmente compulsivo. Não conseguia amar ninguém e essa anafetividade neurótica causava-me um profundo sofrimento.

Estava em depressão; a vida perdera o brilho e as ideias de suicídio voltaram. Estava acima do peso e possuído pelas crenças: “eu não mereço”, “eu não

posso”, “por mais que eu faça, nunca será o suficiente”. Eu era cínico, cético, iconoclasta, debochado e... profundamente infeliz.

Fui levado ao Processo pela Joice, minha dentista. Ela havia participado e estava, amorosamente, tentando me ajudar. Foi uma semana de trabalho intenso, sempre assistido e provocado pelos professores. Fui sensibilizado e conscientizado sobre as mentiras que eu contava para mim mesmo. O apito e o som da locomotiva, e depois a sua partida, fizeram-me vivenciar a impermanência do viver e do morrer.

Foi um terremoto na minha vida: abriram-se túmulos, cofres com segredos e maldições familiares; mas também apareceram nascentes de águas límpidas e tesouros desconhecidos. Hoje sei que a maioria dos que passam pela experiência não “dá conta”. É preciso persistir, aprofundar e retirar a mentira da vida. Sou um abençoado; continuo no caminho.

Chego aos oitenta anos, olho para trás e sinto gratidão (que é a cura da inveja; eu era profundamente invejoso). Agradeço à MÃE DIVINA – o feminino de Deus, presente em todas as religiões, mitologias e no inconsciente coletivo da humanidade. Perdoei minha mãe e pedi-lhe perdão quando descobri que todo o ódio que senti por ela era, na verdade, MEU. Eu era uma pessoa cheia de ódio. Pacifiquei minha alma com o feminino, curei minha alma. CONSEGUI AMAR!

Vivi um casamento abençoado, maravilhoso; ela também me amou. Renovamos nossos votos sete vezes. Consegui fazer minha entrega amorosa, confiei e “morri” nessa mulher para renascer no espírito. O homem só chega a Deus através do Feminino Sagrado. Hoje sou um velho amoroso.

Mudei de cidade e de especialidade. Mandei os dois contratos de médico federal às favas, terminei o casamento doente de 24 anos e abri mão de todos os bens materiais aos cinquenta anos. Trabalhei 77 horas por semana em cinco empregos diferentes, estudei psiquiatria, continuei fazendo psicoterapia em mim mesmo e aprendendo para me tornar um terapeuta. O casamento abençoado também acabou, após quinze anos. Fiquei velho, impotente, inapetente e estava contente.

Não podia querer que a mulher que eu amava fosse se mutilar; isso não é amor. Abri mão do casamento e ela hoje vive outra união feliz. Hoje eu a amo e sinto uma profunda gratidão por ela e por todas as mulheres. Curei o meu feminino.

Hoje vivo só, em silêncio (tentando manter o silêncio na mente) e me preparando para morrer – o que significa ficar atento às manifestações da minha ignorância e soberba. Estudo, trabalho, aprendo a ser um avô amoroso e sigo atento para partir melhor do que cheguei.

Gratidão ao **Processo Hoffman**, um bom começo.



**INSTITUTO
HOFFMAN**

B R A S I L

WWW.PROCESSOHOFFMANBRASIL.COM.BR

WhatsApp: (31) 99185-0000

Belo Horizonte - MG