

# Group Mechanics

Formação



# O que é?

Esta formação foi criado para equipas que desejam melhorar a comunicação, potenciar a produtividade e nutrir o bem-estar — tanto individual como coletivo — através do Human Design.

O Human Design oferece uma descrição lógica e diferenciada da configuração energética única de cada pessoa.

Une sabedoria ancestral e ciência moderna, permitindo compreender, de forma prática e acessível, os diferentes estilos de trabalho, tomada de decisão e interação dentro da equipa.

Ao reconhecer a importância da diferenciação, cada pessoa pode alinhar-se com o seu movimento e talentos naturais. Para além de promover maior autenticidade e realização pessoal, esta compreensão amplia significativamente o potencial produtivo da equipa.

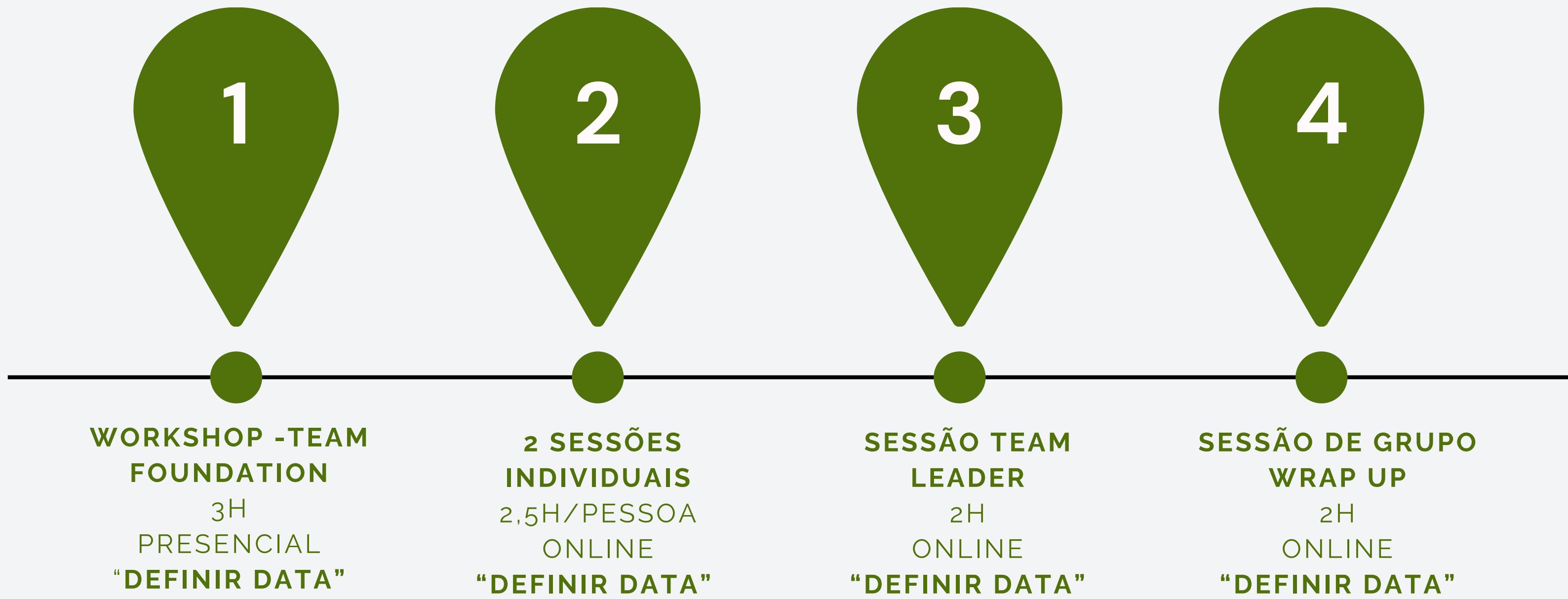


# Objetivo da Formação

A formação convida a equipa a reconhecer e integrar:

- Os diferentes tipos energéticos presentes (Geradores, Manifestadores, Projetores e Refletores) e a forma como cada um contribui para o todo
- As **estratégias de interação e tomada de decisão** mais eficazes para cada perfil
- Formas de **reduzir conflitos e frustrações** através de uma compreensão mais profunda das diferenças
- Abordagens práticas para lidar com **emoções, ansiedade, vitalidade**, stress, entre outros

# Fases do Programa



## Team Foundation

Presencial ou on-line (3h)

- Introdução ao Human Design
- Explicação do Bodygraph
- Tipos / Estratégias
- Talentos naturais
- Potenciais condicionalismos
- Autoridades Internas de decisão
- Interacção individual diferenciada



**Objetivo:** Criar uma linguagem comum e uma base de consciência para o trabalho em equipa.

# Sessões Individuais

2

Duas sessões por pessoa (online)

- **Foundation** - Análise Base (1,5h)
- **Integração** (1h)
  - Dúvidas
  - Dicas e sugestões práticas aplicadas ao âmbito profissional
  - Recolha de dados



**Objetivo:** aprofundar o autoconhecimento e trazer clareza sobre como cada pessoa pode alinhar o seu design ao trabalho e à equipa

# Sessão Team Leader

3

## Sessão Team Leader (2h)

- Recolher, analisar e sintetizar a informação das análises individuais, identificando padrões
- Apresentação dos principais insights extraídos da fase 2
- Identificação de oportunidades de alinhamento entre perfis individuais
- Síntese e recomendações
- Preparação para a Fase 4



# Sessão Grupo

## Wrap UP

4

### Sessão de Grupo – Wrap Up (2h)

- Promover partilhas individuais e coletivas
- Integração das aprendizagens
- Apresentar a síntese final com foco em ações práticas



**Objetivo:** consolidar o novo olhar sobre o grupo e transformar o conhecimento em ação consciente.

## Filipe Latourrette

Cresci no café da aldeia dos meus avós, rodeado de pessoas e liberdade.

Desde cedo desenvolvi uma curiosidade natural pela dinâmica da vida e pelas histórias que me rodeavam.

Durante 20 anos pratiquei andebol e formei-me em Engenharia (FEUP).

Trabalhei no mundo corporativo, sempre ligado à área comercial, até que em 2016 encontrei o Human Design.

Tornei-me analista e formador em 2019, e desde então dedico-me exclusivamente ao estudo e à partilha desta ferramenta transformadora — em consultas, workshops, formações e dinâmicas de grupo.



## Sob Consulta

Inclui:

Bodygraphs a usar nas sessões de grupo

Documentação apresentada

Gravações individuais

Guia diferenciado para cada perfil



# Group Mechanics

## Human Design



[www.humandesignlegacy.com](http://www.humandesignlegacy.com)



LATOURETTE.HUMANDESIGN@GMAIL.COM



+351 91 303 45 45



EDIFÍCIO FÓRUM DA CONSTITUIÇÃO  
RUA DE CUNHA JÚNIOR 41B  
2º PISO - SALA 2.4  
PORTO

