ROTEIRO GRATUITO • CLUBES DE LEITURA, CASAIS, RH & SIPATS

Guia de Encontros — Foi Feito com Amor

Estrutura prática de 4 encontros semanais (50 a 75 minutos cada) para conduzir o livro em grupo — ideal para casais, grupos comunitários, escolas, equipes e programas de bem-estar no trabalho.

Encontro 1 — Por Que Amor É Tempo & A Biologia da Calma (Caps. 1 e 2)

- **Pergunta disparadora:** Onde a pressa e o celular têm roubado minutos importantes das relações da equipe ou da sua casa?
- **Dinâmica em grupo (3 min):** Prática coletiva da *Respiração 4-2-6* guiada + mapeamento silencioso do próprio sinal físico de alerta (Prática 3).
- **Compromisso da semana:** Aplicar a Prática 1 (*Quinze minutos de presença inteira*) ao menos três dias até o próximo encontro.

Encontro 2 — Fato, Novela Mental e a Tempestade do Outro (Caps. 3 a 6)

- **Pergunta disparadora:** Quando uma resposta curta ou um rosto cansado virou "novela mental" nos últimos dias?
- **Dinâmica em grupo:** Aplicar o *Teste da Câmera* e a *Regra das Duas Gavetas* (Prática 5) em uma cena real comum do trabalho ou da casa.
- **Limite ético:** Relembrar que acolher o cansaço alheio nunca significa aceitar desrespeito ou abuso — e praticar a *Conversa em Quatro Tempos* (Prática 14).

Encontro 3 — O Novo Normal, "Foi Assim que nos Encontramos" & Carinho sem Cobrança (Cap. 7)

- **Pergunta disparadora:** Que traço do outro hoje incomoda na rotina, mas também fez parte do caminho que os uniu ou construiu a confiança de vocês?
- **Dinâmica:** Exercício em 3 passos (*trocar cobrança por pedido combinável*) + Prática 16 (*Inventário do novo normal*).
- **Para ambientes de trabalho:** Adaptar a lógica do "carinho sem cobrança" para reconhecimento genuíno entre colegas, sem placar invisível.

Encontro 4 — Amizade, Família, Trabalho, Sono & Compromisso Anual (Caps. 8, 9 e Conclusão)

- **Revisão prática:** Compartilhar aprendizados do *Protocolo de 4 passos para dormir* e do *Ritual de 10 minutos* (Prática 19).
- **Fechamento (Prática 23):** Cada participante escreve uma carta curta para reler daqui a 1 ano com 2 hábitos simples para manter.

Palestras, SIPATs e Compras em Lote para Empresas ou Grupos

Se você coordena um programa de RH, SIPAT, universidade, instituição ou grupo numeroso, podemos organizar:

- **Palestra ou Roda de Conversa "Foi Feito com Amor"** com Paulo Narcizo (presencial ou online) voltada ao bem-estar emocional, comunicação calma e equilíbrio casa-trabalho;
- **Lotes personalizados da edição impressa (16×23 cm com duas orelhas)** para entrega a colaboradores e participantes;
- Acesse materiais, áudios guiados e contato direto em: **foifeitocomamor.com.br**.