S SOFIA MANSO

Humanizar as organizações.

Elevar a liderança.

Bem-estar, relações e capacidade para continuar.

LINKEDIN
Sofia Manso

SITE
sofiamanso.com



Ninguém faz isto sozinho.

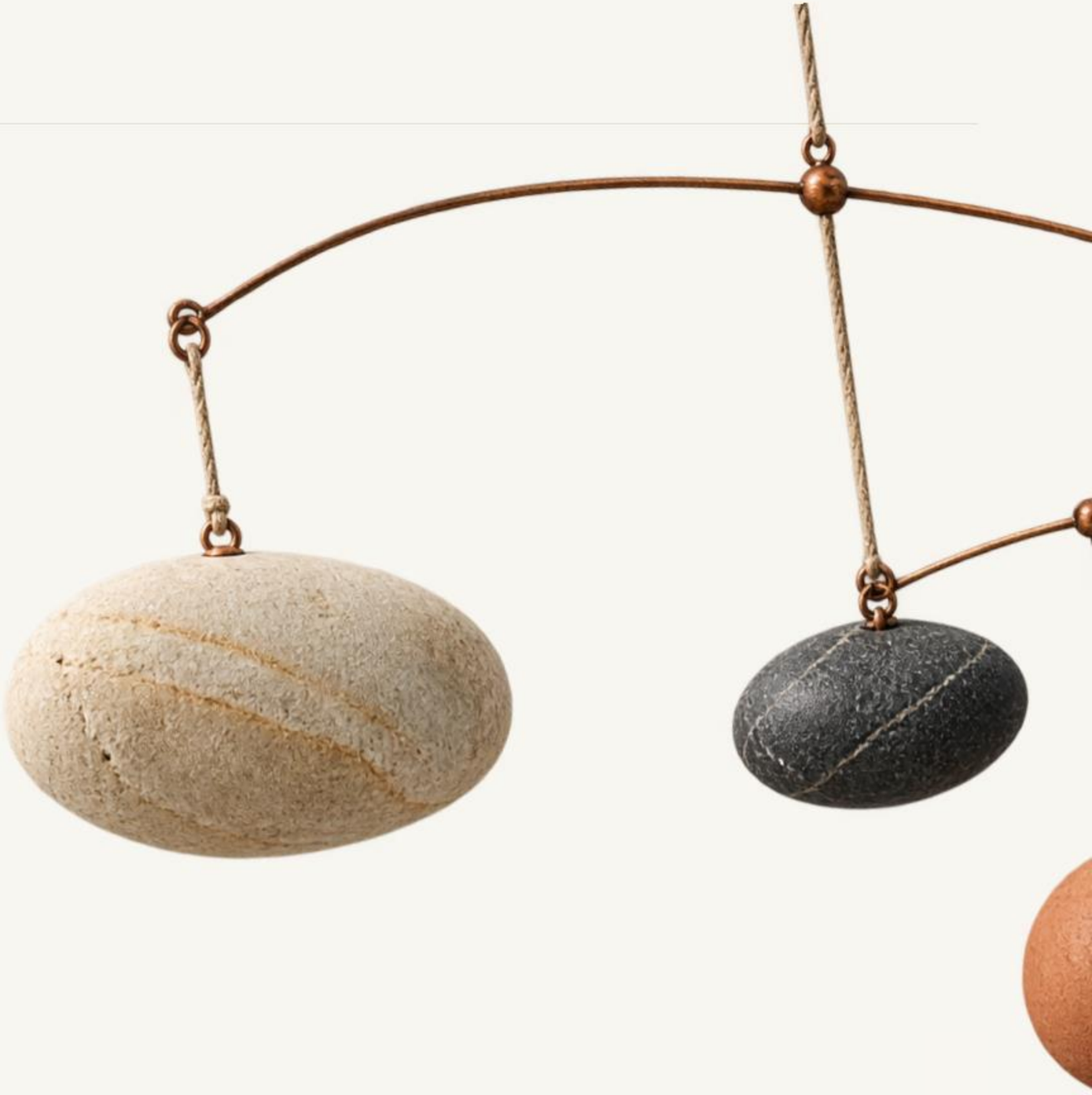


Ilustração conceptual · Ecossistema humano
SOFIA MANSO

LOBOS · 3:46

Lobos.
O ecossistema.

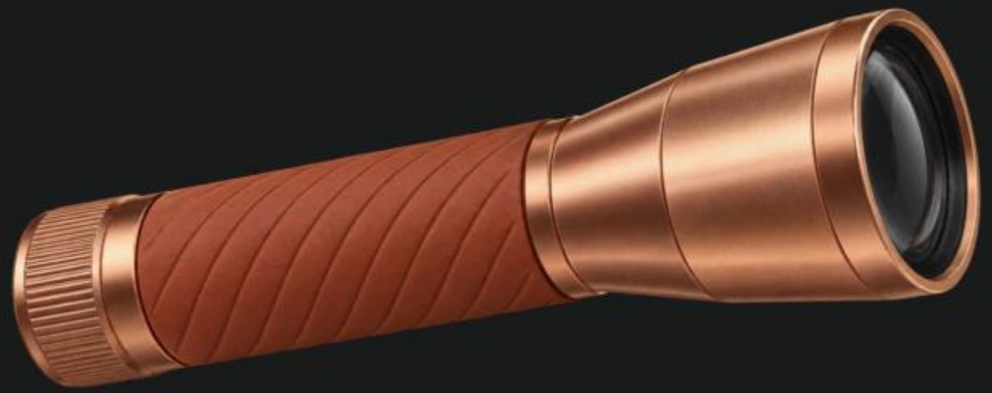
O ecossistema e as interdependências

Vídeo original

Vídeo associado · reprodução local

A liderança revela-se nas ações.

Dentro da nossa margem real de decisão.



Partilhar informação

Dar espaço a uma voz

Cumprir um acordo

Sofia Manso · O Teu Próximo Passo · pp. 15, 175–178 e 230–232

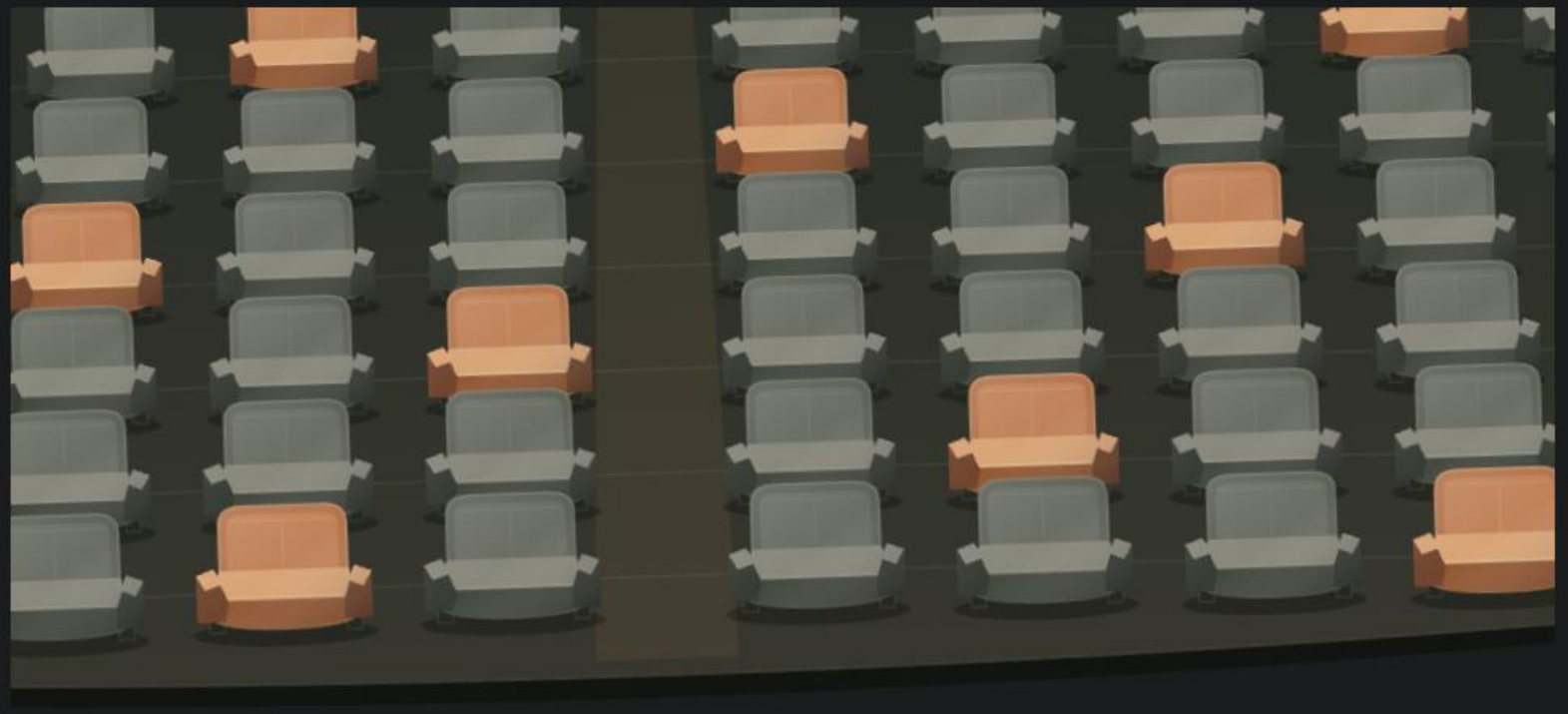
- O que pedimos
- O que permitimos
- O que recompensamos



O bem-estar ganha forma nas condições do trabalho.



HHS · Framework for Workplace Mental Health & Well-Being · 2022 · cinco essenciais



Gallup · State of the Global Workplace 2026 · Dados mundiais de 2025 ↗

Microsoft · Work Trend Index 2025 · Inquérito fev.–mar. 2025 · 31 mercados ↗

Uma laranja. Duas pessoas.

PESSOA 1

«Quero a laranja.»



PESSOA 2

«Quero a laranja.»

O que estás a ver que eu ainda não vi?



Vista de cima

Vista de lado

Perguntar

Abrir espaço à perspetiva do outro.

Kluger & Itzchakov, 2022 · Kluger et al., 2024 · Diagrama: metáfora de perspetiva

S

SEGURANÇA PSICOLÓGICA



Edmondson, 1999 · Administrative Science Quarterly ↗ Frazier et al., 2017 · Meta-análise · 136 amostras independentes ↗

MACACOS · 1:22

Quando a *regra fica.*

Uma alegoria sobre regras herdadas

▶ Vídeo original

Vídeo associado · reprodução local

capacidade nos outros.

Deci, Olafsen & Ryan, 2017 · O Teu Próximo Passo, pp. 175–184





O resultado de hoje deixa capacidade para amanhã?

Sofia Manso · O Teu Próximo Passo · pp. 189–203 e 221

O MESMO RESULTADO

Cada exigência pede condições.



Sofia Manso · O Teu Próximo Passo · pp. 177, 220 e 222

Do que vemos ao que fazemos.

Uma decisão que muda o trabalho.

EXEMPLO DE APLICAÇÃO

Prioridades *em conflito*



tempo & atenção

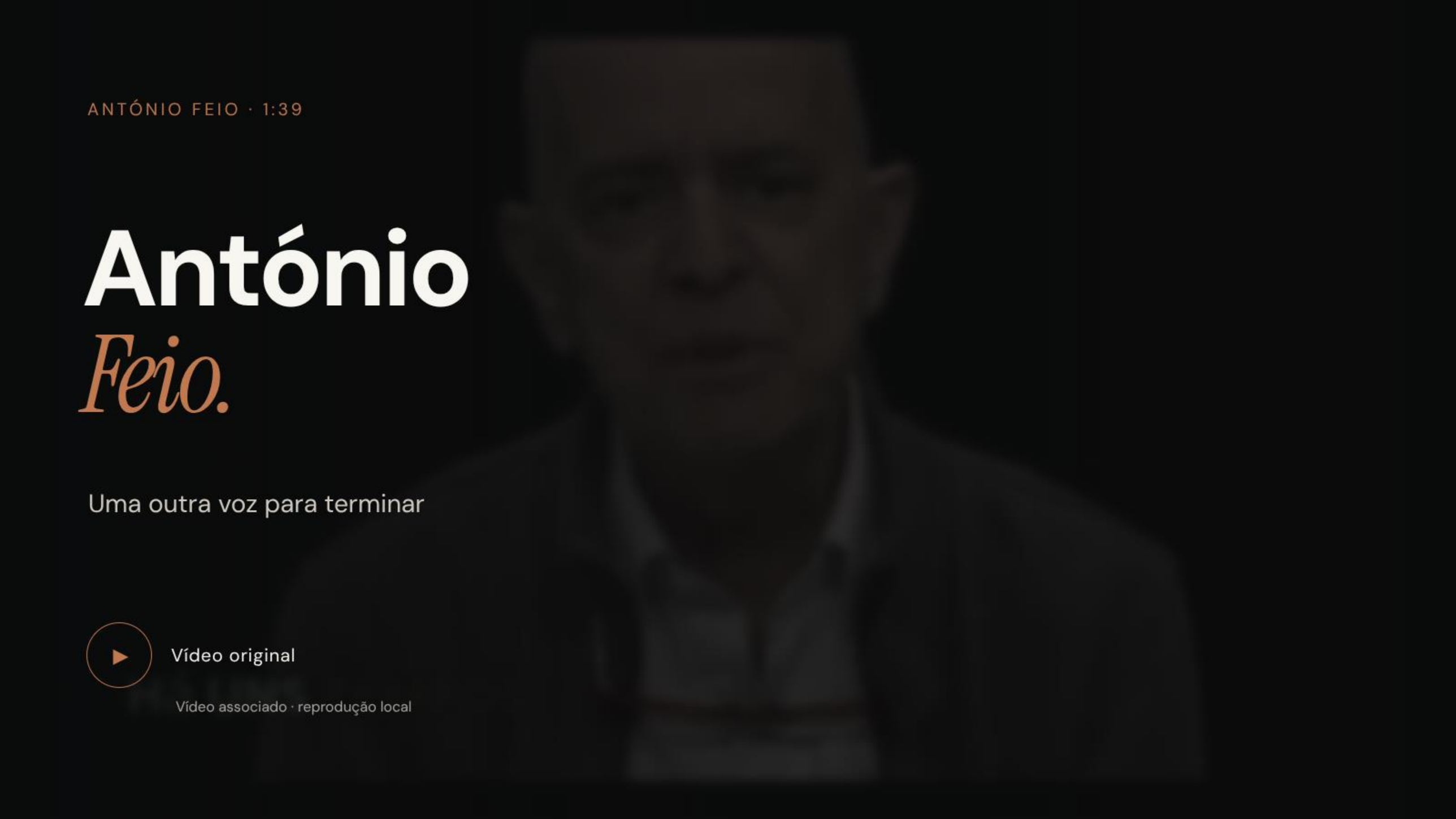


sofiamanso.com/livro

ANTÓNIO FEIO · 1:39

António *Feio.*

Uma outra voz para terminar



Vídeo original

Vídeo associado · reprodução local

LINKEDIN

Sofia Manso

SITE

sofiamanso.com

INSTAGRAM @asofiamanso