



WALKING MENTORSHIP

A MENTORIA QUE SE FAZ A CAMINHAR

Organizar a mente e a vida, com os pés bem assentes na terra. É esta a filosofia da Walking Mentorship, que se propõe criar hábitos de desenvolvimento pessoal que sejam o mais autónomos possível. POR **Sandra M. Pinto**

Academicamente ligado ao Direito mas apaixonado pela Gestão, João Perre Viana é o mentor da Walking Mentorship. Tendo criado aos 24 anos a sua própria empresa de Comunicação Digital, conclui em 2003 o MBA na Bélgica, par-

tindo depois para uma jornada que o levaria a destinos como Cazaquistão, Ucrânia, Angola e Moçambique. Durante esse processo, foi mentor em várias empresas e ensinou em diferentes universidades, mantendo sempre o desejo de regressar a Portugal onde queria implementar o seu sonho, a Walking Mentorship.

É um projecto que tem estado «em permanente desenvolvimento na minha vida, nomeadamente desde que passei o meu último ano de liceu nas Montanhas Rochosas, em Montana, em 1991 e um pouco mais tarde, em 1993, após uma viagem a Espanha e França», recorda. Foi nessa altura que João se apercebeu de que, em paralelo ao movimento físico, havia também uma jornada interior que poderia ser amplificada no contexto e na forma como a fazíamos. «Desde esse momento, tenho procurado guardar as lições que fui recebendo e que foram contribuindo para desenhar o meu propósito.» Quase vinte anos depois, em 2014, sentiu que tinha chegado o momento para consolidar aquilo que tinha aprendido e vivido, e «foi assim que surgiu este projecto de vida e que na verdade continua a “nascer” todos os dias».

Se habitualmente podemos acelerar na aquisição de alguns conhecimentos

João Perre Viana
Mentor da Walking Mentorship

se neles for investido mais tempo e outros recursos, no caso da Walking Mentorship «foi a necessidade de viver diferentes experiências e aprender determinadas lições de vida que acabou por determinar o tempo necessário para amadurecer a ideia e perceber o momento de avançar».

Questionado sobre a forma como descobriu a caminhada, João Perre Viana revela que foi a caminhada que o descobriu a ele. «Creio que as primeiras grandes caminhadas que fiz, foram o resultado de estar disponível para seguir outras pessoas e experimentar algo que nunca tinha feito», relembra. «Penso que foram as caminhadas que me descobriram, primeiro em família, depois no escutismo e grupos de jovens e mais tarde, seguindo os bons conselhos de pessoas que me eram próximas.» O mentor da Walking Mentorship acredita que quando se estabelece uma relação de confiança com alguém que partilha connosco experiências, conselhos e métodos de trabalho, geralmente acabamos por incorporar algo de positivo nas nossas vidas, «daí a importância da mentoria».

Os pilares

O conceito do Walking Mentorship assenta em três pilares: a caminhada, o contacto com a natureza e a mentoria. Permitindo a cada pessoa reunir as condições necessárias para desacelerar, ganhar perspectiva e definir um plano de acção para o futuro, o objectivo último é «facilitar um processo de alinhamento entre o nosso momento actual, o nosso propósito de vida e a forma como o queremos pôr em acção», refere João Perre Viana. Desta forma, o final de cada processo coincide com o início de um novo ciclo de vida, uma provável revisão do momento actual e o desenho de um novo plano de acção.

E a escolha da caminhada não é por



A nossa capacidade de produzir um elevado fluxo de ideias e de pensamento criativo, aumenta de forma exponencial durante a caminhada.

acaso. João Perre Viana explica que esta, sendo feita ao ritmo de cada pessoa, é, provavelmente, o movimento mais natural que existe. «É comum após, uma caminhada, a pessoa sentir-se mais descontraída e com um elevado bem-estar físico e mental. As últimas décadas têm transformado os hábitos de vida do ser humano, tornando o trabalho e o lazer mais sedentário. No entanto, o acto de caminhar sempre foi a actividade física central na evolução da espécie humana.»

Sabemos hoje, através de uma pesquisa científica cada vez mais abundante e detalhada, que algo verdadeiramente positivo acontece no cérebro enquanto caminhamos. «A nossa capacidade de produzir um elevado fluxo de ideias e de pensamento criativo, aumenta de forma exponencial, prolongando-se, inclusive, após o exercício estar concluído»,

afirma o mentor da Walking Mentorship, que acrescenta ainda o facto de a prática da caminhada ser de fácil acesso, gratuita e não ter necessidade de grande equipamento ou logística, «nesse sentido é fácil de implementar este hábito na vida pessoal, bem como no seio das organizações».

Os objectivos

O Walking Mentorship pretende tornar acessível ao maior número de indivíduos e organizações a prática regular desta metodologia de trabalho de forma a criar hábitos de desenvolvimento pessoal que sejam o mais autónomos possível. «Os materiais que tenho produzido são sempre colocados ao serviço dos participantes, de modo a poderem ser replicados com vista a uma melhoria contínua do processo e dos exercícios»,



esclarece João Perre Viana, sublinhando que, idealmente, cada participante deveria assumir a responsabilidade de se transformar em mentor de outras pessoas, quer sejam amigos, familiares ou colegas de trabalho.

Em conjunto com os benefícios da caminhada, também o contacto com a natureza pode ajudar a clarificar decisões, pois, como refere o responsável, à semelhança desta, o contacto com a natureza oferece condições e estímulos únicos ao nosso cérebro. «Sabemos hoje que as nossas funções cognitivas, nomeadamente ao nível da atenção selectiva e da solução de problemas, estão sobre enorme pressão pelo estilo de vida que temos, sendo esse desafio amplificado pela tecnologia que nos rodeia de forma permanente», analisa, para depois reforçar que a imersão em ambientes de natureza tem a capacidade de restaurar o sistema de atenção.

«É possível ver o “papel” da caminhada em contacto com a natureza na metodologia de trabalho, especialmente na forma como as pessoas ganham perspectiva sobre a realidade, pois o contacto prolongado com a natureza e a limitação do uso de tecnologia permite, de forma progressiva, clarificar o nosso processo de decisão», garante João Perre Viana. «Estudos científicos realizados na última década provam que a nossa mente entra com maior facilidade num estado de introspecção e reflexão após estarmos expostos à natureza, permiti-

ndo assim conectar ao nosso “default mode”, melhorando, consequentemente, a nossa saúde mental.»

Os programas

O Walking Mentorship apresenta-se em dois formatos: sessões individuais e programas de grupo. Nos programas individuais (caminhar e conversar), o plano de acção é desenhado ao longo de oito sessões de 60-90 minutos, que poderão ser semanais ou quinzenais, sempre em caminhada e em ambiente de natureza. Relativamente aos programas de grupo (entre 8 e 10 participantes), caminha-se ao longo de uma semana, acompanhados pela metodologia de trabalho – Survival Kit – e por rotas já existentes ou adaptadas, como é o caso dos Caminhos de Santiago, em Espanha, da via Francigena, nos Alpes ou a Rota do Minério, na Sardenha.

No sentido em que são desenhados para que cada pessoa possa focar-se no que verdadeiramente é importante no momento actual da sua vida, cada programa é feito à medida de cada pessoa. «A base da metodologia é suficientemente neutra e flexível para se poder adaptar a questões tanto do foro profissional como pessoal. O processo é cumulativo, tanto ao nível dos exercícios como das caminhadas, e mesmo que feito em grupo o ângulo é sempre pessoal e individual», esclarece o responsável.

Da mesma forma, os programas podem ser adaptados para abordar desafios

de negócio ou da organização, sendo que a pessoa estará sempre no centro da metodologia. Existem também programas que estão desenhados especificamente para um determinado segmento, nomeadamente, os programas para Pais e Filhos e Transição de meia-idade ou as rotas com maior dimensão espiritual.

Apresentando a empresa como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal, João Perre Viana acredita que o processo de autodesenvolvimento é, literalmente, um trabalho interminável, que, quando incorporado nos hábitos de vida, se torna em algo tangível e altamente recompensador. «O final de cada programa da Walking Mentorship coincide com o desenho de um plano de acção. Embora pareça demasiado óbvio, quando colocamos os nossos objectivos em movimento, ganhamos a possibilidade de avaliar a sua progressão e produzir aprendizagens que nos levam a pensar em próximos passos», afirma. «O final de cada processo, corresponde sempre ao início de um novo ciclo na nossa vida e de um novo plano de acção, sempre rumo à melhor versão de nós mesmos.»

Para já, os programas de grupo da Walking Mentorship acontecem regularmente em Espanha, França, Suíça e Itália, existindo o desejo por parte de João Perre Viana de que, ainda em 2019, aconteça um programa semanal em Portugal, «País que tem rotas de caminhada absolutamente únicas». ■