

# CICLO 8 AS

# PERFORMANCE

APRENDER, APLICAR E AVANÇAR



ADRIANA MELLO



# UM NOVO CENÁRIO EXIGE NOVAS ATITUDES

Vivemos em uma era onde o conhecimento se renova a cada segundo, as emoções interferem diretamente na performance e a sobrecarga cognitiva afeta decisões, relacionamentos e resultados. Neste cenário, aprender deixou de ser apenas uma exigência técnica – tornou-se uma estratégia de sobrevivência pessoal e profissional.

É aqui que entra o Ciclo dos 8As: um método exclusivo que integra neurociência, saúde mental, aprendizagem adaptativa e liderança com propósito para desenvolver profissionais mais preparados, líderes mais humanos e equipes mais engajadas.

# O QUE É O CICLO 8AS

O Ciclo dos 8As é uma metodologia estruturada em oito atitudes essenciais que formam um caminho contínuo de aprendizagem, evolução emocional e performance sustentável. Criado a partir de princípios da neurociência, inteligência emocional e educação experiencial, ele alia motivação, método e mentalidade para formar lideranças consistentes e organizações mais conscientes.

## Para quem é?

- Líderes em busca de clareza e propósito
- Profissionais de RH que desejam ir além do treinamento técnico
- Equipes que precisam aprender, se adaptar e performar sem adoecer
- Educadores corporativos que acreditam que ensinar é também transformar

# PROPOSTA DE VALOR

Transformar atitudes para construir uma liderança com sentido, performance com bem-estar e aprendizagem com significado.

O Ciclo dos 8As é mais do que uma metodologia. É uma jornada estruturada de desenvolvimento humano e organizacional que conecta:

- 🧠 Saúde mental
- 📖 Estratégias cognitivas
- 🚀 Alta performance com propósito

## Como funciona na prática?

**Baralho dos 8As – ferramenta reflexiva para dinâmicas e diagnósticos**

**Workbook Interativo – plano de ação e autoconhecimento guiado**

**Mentorias e Vivências – experiências transformadoras para líderes e equipes**

# 8 ATITUDES QUE GERAM TRANSFORMAÇÃO

APRENDER – Abrir-se ao novo com curiosidade

🔍 O que eu preciso aprender hoje que pode me ajudar a avançar?

AVALIAR – Olhar com consciência e responsabilidade

🔍 Quais padrões preciso rever para seguir com mais clareza?

ACREDITAR – Fortalecer a autoconfiança e a visão de futuro

🔍 Em que crença eu escolho me apoiar para seguir?

ARRISCAR – Entrar em movimento mesmo sem garantias

🔍 Qual passo corajoso posso dar hoje?

ACEITAR – Acolher a realidade com inteligência emocional

🔍 O que eu preciso aceitar para seguir em paz?

APROVAR – Reconhecer e validar a própria trajetória

🔍 Do que eu me orgulho hoje?

ACOMODAR – Integrar e consolidar os aprendizados

🔍 O que posso ajustar para manter o que conquistei?

AMAR – Engajar com propósito e afeto

🔍 Estou colocando amor no que faço?

# POR QUE FUNCIONA?

06

- ✓ Integra cognição, emoção e ação
- ✓ Favorece a aprendizagem significativa e duradoura
- ✓ Respeita a saúde mental e o tempo de cada um
- ✓ Serve para líderes, equipes e sistemas educacionais

**Você vai viver uma experiência que  
Desbloqueia a mente; Clareia decisões;  
Ativa o próximo passo com leveza e  
coragem e Aprende a desaprender,  
aprender, aplicar**

Referências que Sustentam o Método

- 🧠 Jim Kwik – Performance baseada em motivação, método e mentalidade
- 🧠 Dr. Sanjay Gupta – Saúde cerebral como base da longevidade e produtividade
- 🧠 Edgar Morin – Educação como prática ética, coletiva e complexa
- 🧠 Fábio Perin – Neurociência aplicada à aprendizagem e ao desenvolvimento humano



# QUER APLICAR EM SUA EQUIPE?

Se você é profissional de RH, gestor ou CEO e busca uma solução que una desenvolvimento humano, aprendizagem ativa e performance com propósito – o Ciclo 8As é para você.



**Vamos conversar?**

**Site: [profadrianamello.com](http://profadrianamello.com)**

**LinkedIn: [Adriana Mello](#)**

**Instagram: [@amello\\_dri](#)**

**Whats: [11 985899890](tel:11985899890)**

# SOBRE ADRIANA MELLO

Mestre em Administração,  
neuropsicopedagoga, educadora com mais de  
30 anos de experiência. Atua com  
desenvolvimento humano, aprendizagem  
adaptativa e formação de lideranças  
conscientes.

Criadora do método Ciclo dos 8As, integra  
ciência, emoção e estratégia para  
transformar a forma como pessoas e  
organizações aprendem, decidem e  
performam.



**Transformar  
atitudes é o  
começo.  
Sustentar  
resultados é o  
caminho.**