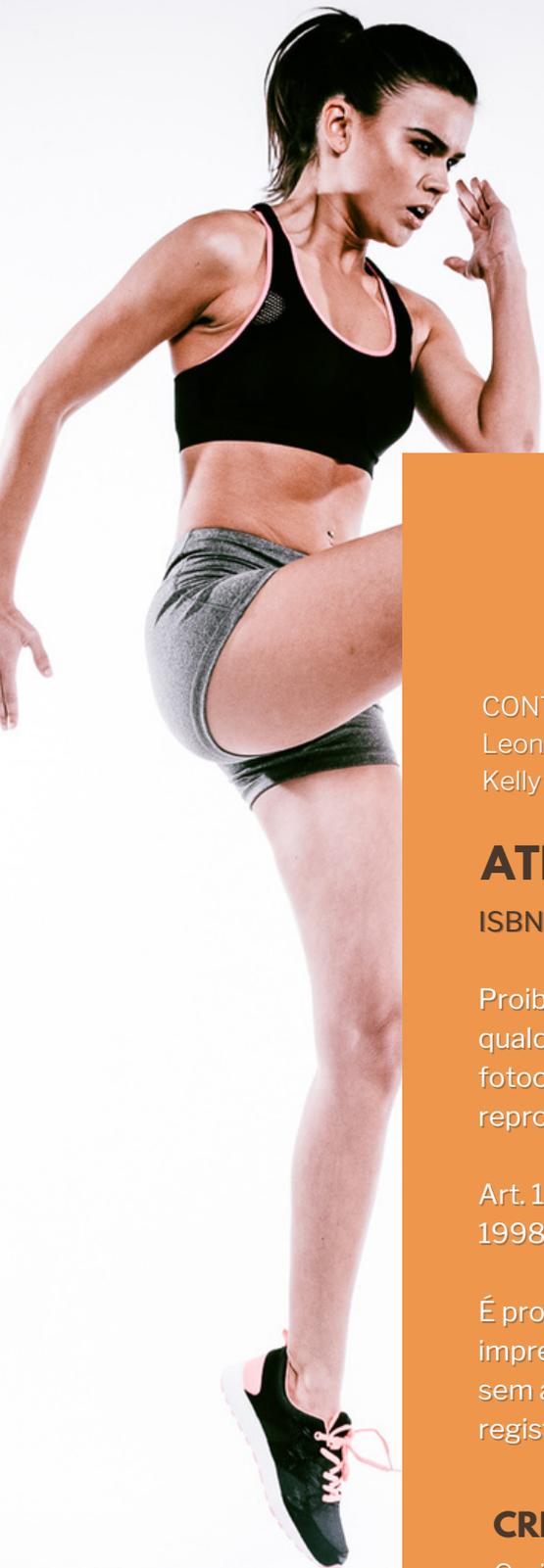




O PERSONAL TRAINER E

A ARTE DO
**EMPREENDE
DORISMO**

Leonardo e Kelly Farah



EXPERDITEENTE: :

CONTEÚDO:
Leonardo Farah
Kelly Oliveira Farah

ATENÇÃO:

ISBN: 978-65-00-52665-3

Proibida toda e qualquer reprodução dessa edição por qualquer meio ou forma, seja eletrônica, mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do autor.

Art. 184 do código penal e lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

É proibida a cópia para distribuição seja virtual ou impressa a terceiros, seja para uso pessoal ou comercial, sem autorização dos autores. Esse Ebook encontra-se registrado.

CRIAÇÃO: PRODUTORA CORAM DEO

Curitiba 2022
www.leonardofarah.com
[@leonardofarah](https://www.instagram.com/leonardofarah)



ÍNDICE

06. *INTRODUÇÃO*

08. *A ARTE DE EMPREENDER*

18. *CONSULTORIA PARA
PERSONAL TRAINER*



OLÁ, CARO LEITOR!

Você já reparou como a nossa profissão carrega consigo a essência da nossa existência, ou seja, a vida?

Caso, não! Eu vou repetir, nós profissionais da educação física, promovemos a VIDA e possuímos o conhecimento necessário para gerar transformações na realidade humana em todas as suas esferas. Quando optamos por essa área somos chamados a proporcionar saúde e bem-estar às pessoas. Graças a nós, gestantes, idosos, crianças, jovens e até pessoas que enfrentam doenças severas podem usufruir uma vida repleta de consciência e dignidade.



ME SIGA
[@LEONARDOFARAH](https://www.instagram.com/leonardofarah)



PERSONAL
EMPREENDEDOR



WWW.LEONARDOFARAH.COM

“

NÓS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PROMOVEMOS A VIDA.

”

Uma pesquisa australiana publicada na revista *British Journal of Sports Medicine*, revelou que a atividade física, aliada à predisposição genética à prática de exercícios, reduz de 38% a 41% o risco de câncer de mama. Interessante, né? Infelizmente, poucos profissionais carregam essa compreensão e por conta disso não atuam de forma a valorizar sua atuação e vocação.

Agora vamos fazer uma reflexão, o lugar que você está hoje é o lugar que você já sonhou estar? Eu peço que você pare essa leitura por alguns instantes, feche seus olhos e reflita sobre minha pergunta.

Se sua resposta foi "NÃO", quero que saiba que é possível mudar essa realidade e eu vou ajudar você a desatar os nós que te impedem de progredir.

Eu ofereço a você uma oportunidade exclusiva e única, uma consultoria focada no PERSONAL TRAINER que não está satisfeito no lugar no qual ele se encontra.

Se você se sente assim, minha consultoria é para você que deseja se destacar no mercado e que é comprometido com seus resultados. Junto a você nós iremos realizar uma profunda anamnese com o objetivo de identificar os sintomas do seu negócio até chegarmos ao melhor caminho para você alcançar o seu alvo.

Para saber mais acesse meu site www.leonardofarah.com e vamos juntos evocar o melhor de você para o mundo.



ME SIGA
[@LEONARDOFARAH](https://www.instagram.com/leonardofarah)



PERSONAL
EMPREENDEDOR

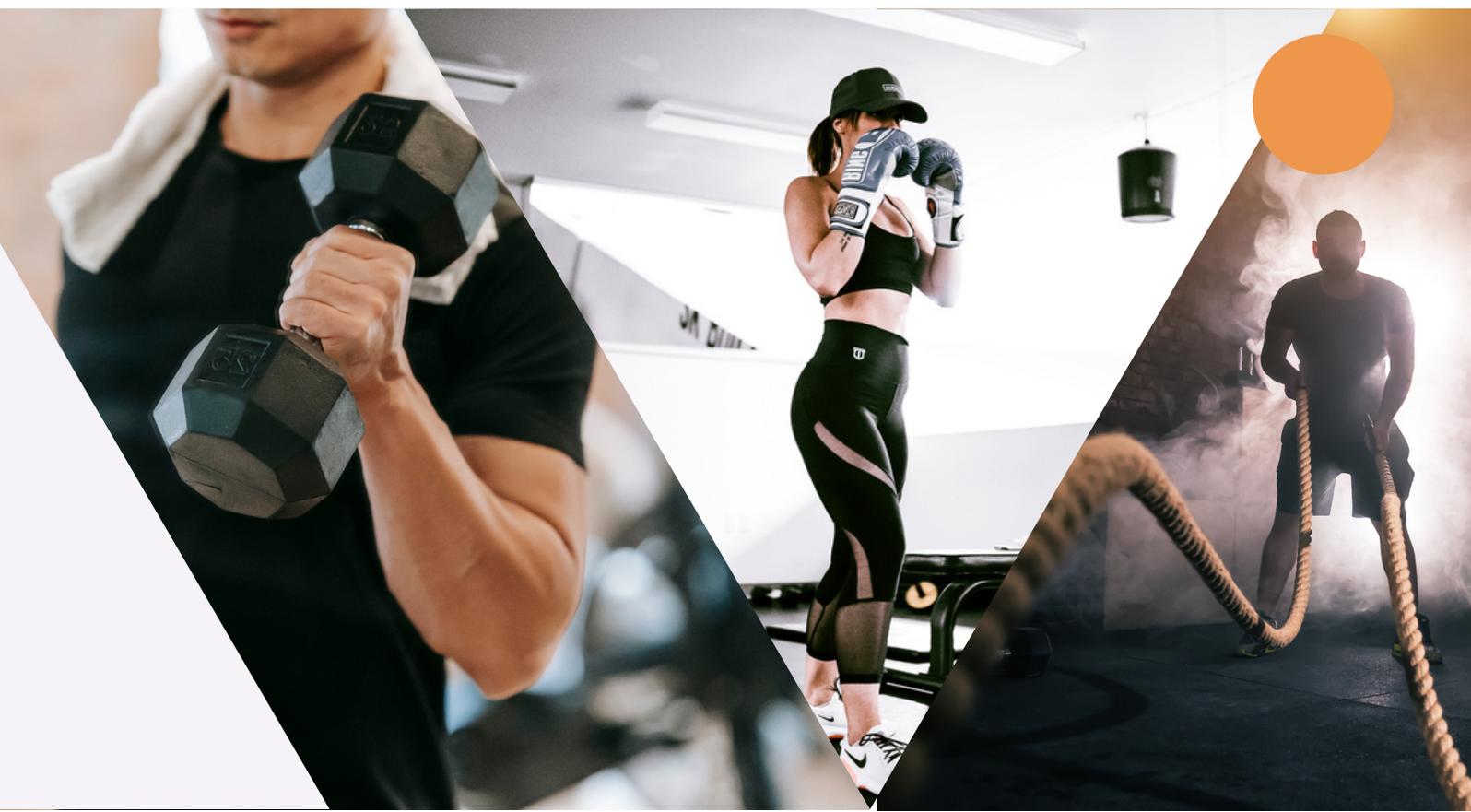


[WWW.LEONARDOFARAH.COM](http://www.leonardofarah.com)

INTRODUÇÃO

Fato é que a tecnologia tem crescido e tem modificado nossa forma de ver e interagir com o mundo e essa realidade faz com que grandes empresas e até mesmo pessoas comuns tenham o mesmo foco quando o assunto é a busca por soluções nas áreas da educação, saúde e esportes. Diante disso a demanda por profissionais atualizados tem crescido de forma exponencial.

Você já deve saber que o empreendedorismo e a Educação Física podem facilmente conversar e interagir. A verdade é que o empreendedorismo dentro dessa área não é recente, e diante disso, oportunidades não faltam para pessoas que estão preparadas para investir em seu ofício. No entanto, muitos profissionais se encontram



INTRODUÇÃO

estagnados em sua carreira, e mesmo carregando consigo um enorme potencial acabam que perdidos em meio a sua realidade. Mas, calma! Isso pode ser apenas um momento que você esteja vivendo, e eu estou aqui para ajudá-lo.

Junto a você, nós iremos descobrir novos caminhos para alavancar seus projetos e tornar você um profissional atualizado e focado em seu alvo.

Nesse ebook iremos aprender um pouco a respeito do empreendedorismo e garanto que essa leitura irá abrir a sua mente.

Boa leitura,
Leonardo Farah



WWW.LEONARDOFARAH.COM

P A R T E

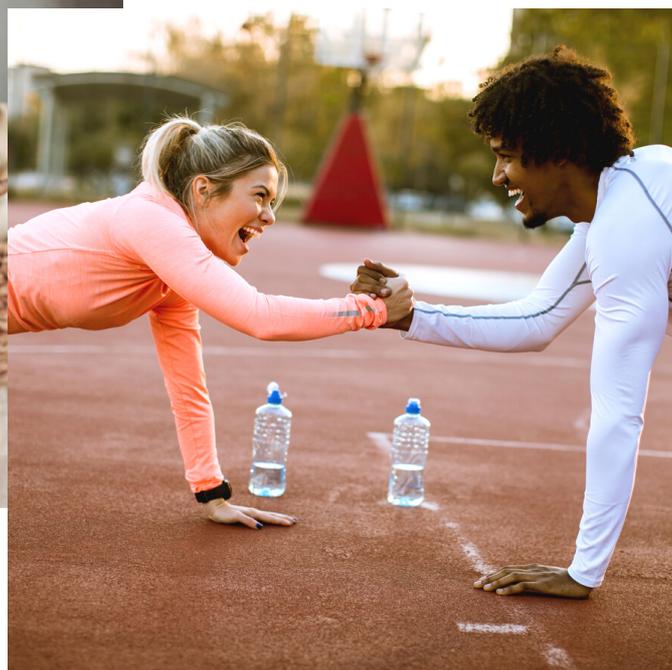
01

**A ARTE DE
EMPREENDER**



Todo empreendedor deve ser movido pelo desejo de gerar transformações reais e consequentemente ele irá obter sucesso e deixar uma marca em seu tempo. Você pode mudar o mundo desde que você tire do papel o seu sonho. Saiba que uma das formas dos sonhos tornarem-se reais é através do Empreendedorismo. Ele é capaz de revolucionar o mundo e embora essa frase pareça um tanto forte é inegável que empreendimentos bem-sucedidos geram empregos e consequentemente melhoria de vida em todas as esferas da sociedade.

Você sabia que nos Estados Unidos, desde 1980, mais de 95% da riqueza foi criada por empreendedores e estima-se que, desde a Segunda Guerra Mundial, pequenos negócios empreendedores tenham gerado 95% das inovações radicais nos Estados Unidos!



Já no Brasil apenas 1,5% das empresas são responsáveis pela geração de 50% dos novos postos de trabalho, o que equivale a um total de 2,7 milhões de empregos. Diante disso conseguimos descrever o perfil de empreendedor como alguém que possui criatividade, integridade, liderança, motivação e também podemos ousar afirmar que ele possui uma capacidade analítica de lidar com a ambiguidade e a adversidade. Acredita-se que esse perfil é influenciado por suas experiências, motivação, valores, conhecimento, e isso pode ser detectado por seu comportamento e percebido por sua personalidade. Frente a isso ele irá empreender diante da sua percepção do mundo.

Empreender não é fácil e dito isso precisamos compreender que nenhum projeto ficará pronto da noite para o dia, e que não existem fórmulas mágicas. Abrir seu próprio negócio é algo que todos podem sonhar, porém, nem todas as pessoas conseguirão, pois para empreender é necessário vocação e disciplina, pois esses são aspectos chaves para enfrentar os desafios existentes nessa jornada.

Como já vimos, um dos impactos do empreendedorismo são muitos inclusive na economia, entretanto, vale ressaltar que ele nem sempre se manifesta unicamente em uma forma de gerar renda e lucratividade. Existem diferentes formas de praticar o empreendedorismo, contudo, todas elas carregam um propósito forte, o qual estimula ações e engaja pessoas para determinado objetivo.

José Dornelas, professor especialista no assunto, realizou uma pesquisa em campo brasileiro em que ele analisou o perfil de grandes empresários – como Antônio Ermírio de Moraes (Grupo Votorantim), Sílvio Santos (SBT), Abílio Diniz (BRF), Samuel Klein (Casas Bahia) e Luíza Helena Trajano (Magazine Luiza), entre outros – Em seus resultados ele descobriu que não existe um único tipo de empreendedor, e nessa linha traçou oito tipos de perfis empreendedores.



TIPOS DE EMPREENDEDORES

01

EMPREENDEDOR NATO (MITOLÓGICO)

É o mais conhecido e aclamado, pois tem histórias brilhantes. Ele é visionário, otimista e está à frente do seu tempo. Compromete-se 100% para realizar seus sonhos e torna-se grande referência.

03

EMPREENDEDOR CORPORATIVO

É um executivo muito competente, com capacidade gerencial e conhecimento de ferramentas administrativas. Supre a necessidade das grandes organizações de renovar, inovar e criar novos negócios. Assume riscos e tem o desafio de lidar com a falta de autonomia, já que nunca terá o caminho 100% livre para agir. Desenvolve seu networking dentro e fora da organização.

02

EMPREENDEDOR SERIAL (CRIA NOVOS NEGÓCIOS)

É apaixonado não apenas pelas empresas que cria, mas principalmente pelo ato de empreender. Não se contenta em criar um negócio e fica à frente dele até que se torne uma grande corporação. Tem boa rede de relacionamentos (networking). Não descansa enquanto não implanta a oportunidade vislumbrada.

04

EMPREENDEDOR QUE APRENDE (INESPERADO)

Deparou-se com uma oportunidade de negócio e tomou a decisão de mudar o que fazia na vida para se dedicar ao seu próprio negócio. É uma pessoa que nunca pensou em ser empreendedor, mas percebeu que poderia criar um negócio próprio.

TIPOS DE EMPREENDEDORES

05

EMPREENDEDOR SOCIAL

Tem como missão de vida construir um mundo melhor. Seus projetos referem-se a causas humanitárias. Deseja criar oportunidade para quem não as tem. É um fenômeno mundial no Brasil, preenchendo lacunas criadas pelo poder público.

07

EMPREENDEDOR POR NECESSIDADE

Cria seu próprio negócio por falta de alternativas. Foi demitido ou está sem acesso ao mercado de trabalho. Pertence a negócios informais, com resultados financeiros pequenos. As iniciativas são simples e pouco inovadoras. Representa um problema social. Não contribui para o desenvolvimento econômico, apesar de trabalhar arduamente nas funções desempenhadas.

06

EMPREENDEDOR HERDEIRO (SUCESSÃO FAMILIAR)

O empreendedor herdeiro recebe logo cedo a missão de levar à frente o legado de sua família. Empresas familiares fazem parte da estrutura empresarial de todos os países, e muitos impérios foram construídos nos últimos anos por famílias empreendedoras, que mostraram habilidade de passar o bastão a cada nova geração. Normalmente mantém as estratégias da família.

08

EMPREENDEDOR "NORMAL" (PLANEJADO)

É aquele que busca capacitar-se, preocupando-se com os próximos passos da organização, minimizando os riscos, que possui clara visão do futuro e de suas metas para a organização. O planejamento aumenta a capacidade do negócio ser bem sucedido.

ACREDITE
ACREDITE
ACREDITE
ACREDITE
ACREDITE



"EMPREENDER É UMA ARTE PORQUE NESSE ATO PODEMOS ENCONTRAR A CRIATIVIDADE COMO MOTOR E EXPRESSÃO NA MANIFESTAÇÃO DE PROJETOS EM QUE O IMAGINÁRIO E O CONCRETO SE ENCONTRAM, PRODUZINDO DESSA FORMA ELEMENTOS REAIS QUE ECOARÃO EM TRANSFORMAÇÕES NAS VIDAS DE PESSOAS E ATÉ MESMO DE UMA SOCIEDADE."

- *kelly Oliveira*

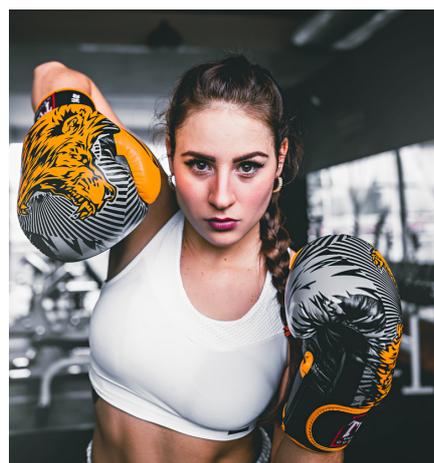
LISTAMOS ABAIXO ALGUNS ELEMENTOS QUE DEVEM SER POTENCIALIZADOS NO EMPREENDEDOR:

Apesar de ser uma arte, o empreendedorismo é uma atividade repleta de incertezas e riscos que deverão ser assumidos por quem deseja se arriscar. Ao mesmo tempo que há fatores motivadores, há também fatores inibidores. A identificação de como gerenciar no meio termo desses dois paralelos será sempre um desafio constante.

AUTOCONFIANÇA

A confiança em si mesmo, irá impactar as suas ações, principalmente frente aos riscos, pressões, conflitos, entre outros.

Acredite, a sua autoconfiança será como um motor e ele irá ajudar você a alcançar seus objetivos. Nela você vai encontrar a força e coragem nos dias mais difíceis e escuros. Somente na autoconfiança o empreendedor irá encontrar a chave para vencer crenças limitantes e medos que o impeçam de avançar.



DISPOSIÇÃO AO RISCO

Qualquer empreendedor consciente sabe da existência dos riscos e que eles sempre estarão presentes frente a todas as decisões que ele tomar.

A melhor forma para resolver positivamente essas problemáticas é a busca contínua por um aprendizado que lhe ofereça as estratégias necessárias para permanecer firme no mercado.



COMPROMETIMENTO

O empreendedor, no enfrentamento desse desafio cotidiano, toma para si as responsabilidades da escolha de ter o seu próprio negócio em um ambiente sempre complexo.

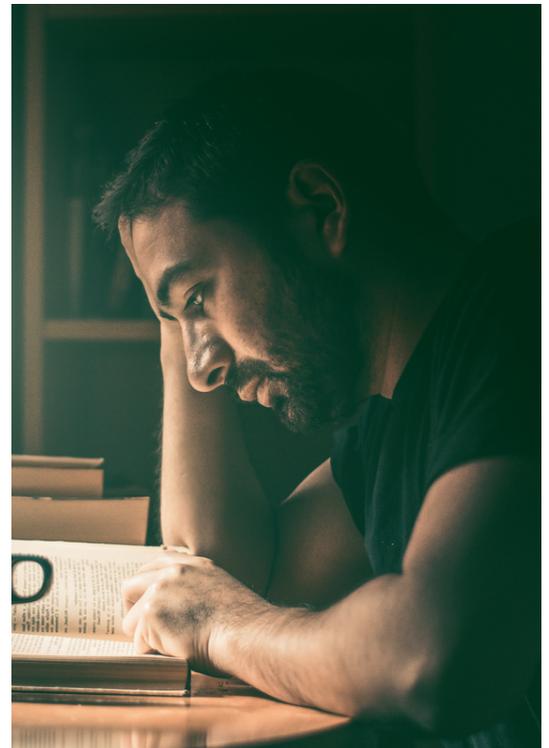
Ele compreende que será necessário realizar sacrifício pessoal e um forte comprometimento e cuidado com os clientes. Já em relação ao sucesso e ao fracasso estes devem ser vistos como consequências a serem administradas com muita seriedade e sabedoria.

BUSCA CONTÍNUA DE APRENDIZAGEM

Esse é um conceito muito conhecido como “lifelong learning”, que, na tradução livre, significa aprendizagem ao longo da vida e deve ser encarado pelo empreendedor como o ar que você respira.

Viver debaixo dessa cultura irá proporcionar muito mais chances frente aos seus concorrentes. Para isso é necessário estar disposto a aprender a se conhecer, a fazer, a conviver e a ser alguém que está disposto a crescer e evoluir em todas as esferas.

Para ir além dos conhecimentos tradicionais fique antenado nas novas tecnologias, realize cursos com pessoas capacitadas e atualizadas, participe de eventos na sua área, siga pessoas que sabem se comunicar, e invista em um boa rede de relacionamentos (network).



COMO VIMOS EXISTE MUITA BELEZA E OPORTUNIDADE NA ARTE DO EMPREENDEDORISMO, E É POSSÍVEL SIM SE AVENTURAR E IR ALÉM. MAS, COMO VOCÊ PODE EMPREENDER? DEIXAREMOS AQUI ALGUMAS IDEIAS:



Empreender na Educação Física é possível, entretanto, é sempre necessário avaliar o cenário que você deseja desbravar, e lembre-se que toda conquista possui uma jornada e depende de você torná-la incrível ou não.



**VEM COMIGO APRENDER A
EMPREENDER DE FORMA
MEMORÁVEL.**



- Leonardo Farah

 leonardofarah@gmail.com

 www.leonardofarah.com

OLÁ, EU SOU LEONARDO

PALESTRANTE E CONSULTOR PARA PERSONAL TRAINER

Meu nome é Leonardo Farah, sou profissional da saúde, graduado em Educação Física, especialista em Gestão Empresarial, mestre em Engenharia Biomédica e Doutorando em ciências da educação. Também sou palestrante, mestre e consultor para Personal Trainer.

Estou há mais de 20 anos no mercado e hoje dedico minha vida para auxiliar, profissionais da minha área a atuarem com excelência.



ME SIGA
[@LEONARDOFARAH](https://www.instagram.com/leonardofarah)



PERSONAL
EMPREENDEDOR



WWW.LEONARDOFARAH.COM.BR

WWW.LEONARDOFARAH.COM

P A R T E

02

**CONHEÇA MEUS
PRODUTOS E
SERVIÇOS**

 leonardofarah@gmail.com

 [@leonardofarah](https://www.instagram.com/leonardofarah)

COMBO CANVA PARA PERSONAL TRAINER

Construa sozinho um feed que atrai e converte sem gastar horas do seu dia criando posts. Faça suas artes sem ter que se estressar e gastar horas produzindo ou pagando super caro a um designer.

A PRIMEIRA IMPRESSÃO É A QUE FICA!

Tom Peters, autor desse famoso ditado, afirma: "você nunca terá uma segunda chance de causar uma primeira boa impressão" e quando se trata de redes sociais isso tem muito valor e impacto.

Você sabia que tudo que você posta gera naturalmente percepções sobre você e sua marca? E, isso é definitivo na hora do cliente escolher se vai seguir você ou não! Agora você tem a oportunidade de passar uma percepção excelente e que encanta quem chega ao seu perfil, ou ter um feed sem identidade, bagunçado, feio e que acaba desvalorizando seu trabalho...

Com o Combo Canva você vai adquirir:

- 100 artes prontas e editáveis para o seu feed
- 50 templates para o seu story
- Capas para deixar seu destaque alinhado com o seu feed

MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

RESULTADOS

CHEGUE MAIS LONGE
Treinos de segunda a sexta das 08 às 22h

FEEDBACK
"Estou apaixonada pelo serviço! Além da qualidade incrível, o atendimento é impecável!"
- Samira Almeida
★★★★★

DEPOIMENTO
@nemedosuario
O melhor personal trainer que eu conheço! Atualizado, rápido e muito sério.

TREINOS ONLINE
LINK NA BIO.

DICA 2
"Lembre-se de beber água durante o treino!"

É ESSENCIAL PARA O SEU TREINO

FOCO NO SEU OBJETIVO

Quando você pensar em desistir
LEMBRE-SE DO ALVO QUE VOCÊ QUER ALCANÇAR

LEONARDO FARAH
CONSULTORIA PARA PERSONAL TRAINER
WWW.LEONARDOFARAH.COM

A ARTE DO EMPREENDEDORISMO

Fato é que a tecnologia tem crescido e tem modificado nossa forma de ver e interagir com o mundo e essa realidade faz com que grandes empresas e até mesmo pessoas comuns tenham o mesmo foco quando o assunto é a busca por soluções nas áreas da educação, saúde e esportes. Diante disso a demanda por profissionais atualizados tem crescido de forma exponencial.

Você já deve saber que o empreendedorismo e a Educação Física podem facilmente conversar e interagir.

A verdade é que o empreendedorismo dentro dessa área não é recente, e diante disso, oportunidades não faltam para pessoas que estão preparadas para investir em seu ofício.

No entanto, muitos profissionais se encontram estagnados em sua carreira, e mesmo carregando consigo um enorme potencial acabam que perdidos em meio a sua realidade. Mas, calma! Isso pode ser apenas um momento que você esteja vivendo, e eu estou aqui para ajudá-lo.

Junto a você, nós iremos descobrir novos caminhos para alavancar seus projetos e tornar você um profissional atualizado e focado em seu alvo.

Nesse ebook iremos aprender um pouco a respeito do empreendedorismo e garanto que essa leitura irá abrir a sua mente.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

ESTRATÉGIA DE CRESCIMENTO NO INSTAGRAM 2023

Nesse Ebook sua mente receberá a clareza necessária para atuar de forma efetiva no instagram. Temos o costume de dizer em nossa casa, "são os detalhes que constroem grandes sonhos" e isso é um fato.

O conteúdo que elaboramos nesse Ebook tem como intenção dar o norte que você não teve no ano que se passou. Sabemos como a quantidade de informações contida nas redes pode gerar confusão em nossa mente. Diante disso, procuramos ofertar aqui um conteúdo de fácil entendimento e totalmente descomplicado em sua aplicação.

O instagram ainda é um ótimo lugar para gerar conteúdo e com isso, obter resultados financeiros, entretanto, queremos incentivar você a não focar apenas nessa rede social. Como exemplo, podemos citar o youtube, pois além de seu crescimento ele tem conseguido se manter firme e sempre trazendo algo novo. Esse, com certeza, pode ser um segundo lugar para postar seus conteúdos de maneira mais profunda.



ADQUIRA O SEU LIVRO DIGITAL

WWW.LEONARDOFARAH.COM

FINAÇAS | DESPERTA PERSONAL

EM BREVE- LANÇAMENTO! ACOMPANHE O INSTAGRAM E O SITE.

Desejo que nesse material você possa encontrar as respostas que te levarão rumo ao seus objetivos.

Quanto a mim, estou na profissão há muito tempo e, em toda minha jornada como profissional da Educação Física, sempre encontrei colegas e amigos que confessavam o mesmo sentimento: frustração com sua situação financeira.

Diversos deles se encontravam perdidos, desorientados e até decepcionados com a profissão. Para muitos a falta do sucesso vinha da omissão do reconhecimento

profissional; já para outros, pela falta da habilidade em poder criar estratégias e até mesmo se comunicar. Mas, de um modo geral, muito do caos em que estavam inseridos vinha puramente da falta do conhecimento correto e estruturado.

Diante dessa realidade, e após uma pesquisa lançada por nós, decidi lançar esse ebook com vídeo-aulas com um bônus especiais. **Nesse kit eu proponho ajudar você a identificar, de uma vez por todas, a raiz do seu problema financeiro**, e te ajudar a saber qual o próximo passo para conseguir lucrar dentro da sua profissão, contudo, vamos estudar!

Saiba que uma das chaves para mudar qualquer realidade é o conhecimento e o discernimento de usá-lo em nosso benefício.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

O SEGREDO PARA O BEM-ESTAR

A vida é uma jornada, e nessa jornada iremos encontrar caminhos livres de obstáculos, já em outros momentos iremos nos deparar com barreiras de todos os tamanhos e iremos vivenciar perdas, frustrações, alegrias, vitórias, entre outras coisas. Essa é a jornada da vida, e fugir dela nunca deve ser uma opção e esse ebook cumpre o desafio de orientar você a viver sua trajetória da melhor forma possível.

Descubra como e o porque você deve concentrar seu foco no que realmente importa, sua saúde física, mental e espiritual.

Neles você pode encontrar a harmonia e o bem-estar que precisa para enfrentar qualquer adversidade da vida.

Vem aprender comigo como cuidar de si mesmo e daqueles ao seu redor.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

MENTORIA EM GRUPO

ACOMPANHE O INSTAGRAM E SITE
PARA SABER AS DATAS DISPONÍVEIS.

Minha vasta experiência no mercado e conhecimento adquirido em minha formação, incentivaram-me a criar e disponibilizar esse serviço a todos os profissionais que desejam alavancar sua carreira no mercado atual.

Mas, Leonardo como isso realmente funciona?

Os grupos de mentoria são como uma tutoria, em que nós iremos trocar ideias, debater assuntos atuais e também iremos abordar questões relacionadas ao trabalho e até mesmo pessoais, que podem, de alguma forma, ajudar na performance e rendimento de cada participante.

Os encontros sempre são online, e a mentoria é perfeita para aqueles profissionais que desejam crescer, porém, não tem recurso financeiro para investir em um processo individual dentro de uma consultoria profissional comigo.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

MUITO OBRIGADO!

PARA SABER MAIS E APROFUNDAR SEUS
CONHECIMENTOS CONTATE NOSSO SERVIÇO.

Acesse www.leonardofarah.com
DÚVIDAS NOS ENVIE UM EMAIL OU DIRECT NO
INSTAGRAM.

instagram: @leonardofarah
email: leonardofarah@gmail.com
