



Revitalização com Foco em Saúde Mental & Social

Gente Gerando Resultados

Introdução

Estruturado com base nos conceitos de um DESENVOLVIMENTO INTEGRAL essa ação, pensada para acontecer em 8h de trabalho, apoia o participante de forma objetiva e prática, no seu processo de autoconhecimento e autodesenvolvimento, além de propiciar um olhar focado em sua saúde mental e bem-estar.

Esse programa destina-se às Empresas que desejam investir na saúde mental e bem-estar da sua equipe:

Objetivos

Focado nos profissionais que querem aperfeiçoar a sua habilidade de autoconhecimento e autodesenvolvimento, através de um programa de IMERSÃO REVITALIZANTE para que possam:

- ▲ Cuidar de sua saúde mental e bem-estar
- ▲ Refletir sobre os ritmos de sua vida
- ▲ Refletir sobre como lidar com situações de crise e stress
- ▲ Impactar positivamente as pessoas em suas diferentes dimensões de atuação (pessoal e profissional)

Conteúdo

- ▲ Novos conceitos: Uma visão sistêmica das fases da vida e das fases da liderança
- ▲ Comportamentos: Propiciar compreensão diversidade cultural e contemporânea, bem como desenvolver repertório, a fim de lidar com a variedade de pessoas e relações
- ▲ Ações Estruturadas:
 - ▲ Propiciar vivências práticas envolvendo reflexões individuais e em grupo, exercícios artísticos e a elaboração de um plano de ações, focados na visão de futuro (curto, médio e longo prazo)
 - ▲ Práticas de autocuidado como massagens relaxantes, alimentação saudável e atividades construídas para promover ritmo e relaxamento

Etapas do Programa

- ▲ Chegada, acolhimento e reconhecimento
- ▲ Palestra Fases da Vida e Fases da Liderança
- ▲ Dinâmicas Humanas
- ▲ Impulsos para o futuro



+ INFORMAÇÕES

Contate-nos

whatsapp: (11) 98621-3741
wisdom@wisdom.com.br



WISDOM
Gestão Organizacional
www.wisdom.com.br