

# PALESTRAS

Adequadas para as empresas que querem estimular a **reflexão**, a **aprendizagem**, o **aprimoramento** e o **autoconhecimento** na sua equipe.

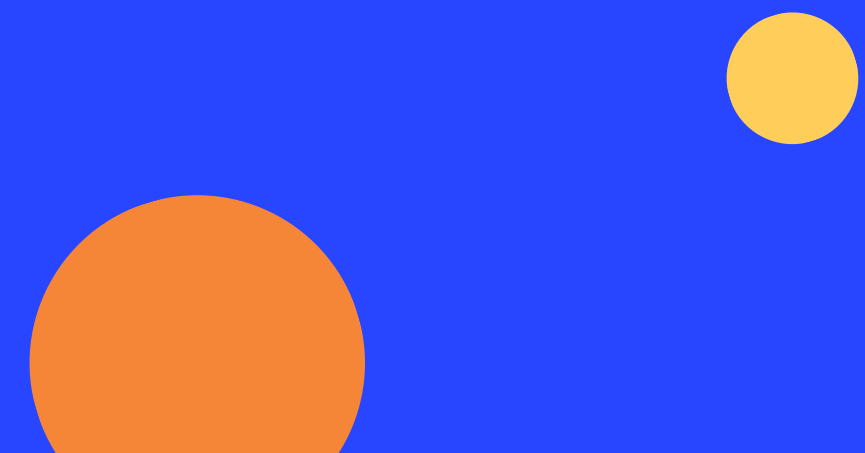




# LEARNABILITY – UMA ESTRATÉGIA PARA SAÚDE MENTAL

A learnability, é a capacidade de aprender e se adaptar continuamente a novas situações, habilidades e conhecimentos ao longo da vida. Nesta palestra mostraremos que a learnability pode ser uma ferramenta poderosa quando aplicada como estratégia de saúde mental, visto que ela envolve: flexibilidade mental; resiliência; autodesenvolvimento; adaptação; curiosidade e aprendizado contínuo.

**Em Learnability – uma estratégia para saúde mental mostramos que ao priorizar a Learnability como parte integrante do cuidado com a saúde mental, podemos fortalecer nossa capacidade de lidar com os desafios da vida, promover uma maior resiliência emocional e desenvolver uma mentalidade mais positiva e adaptável.**

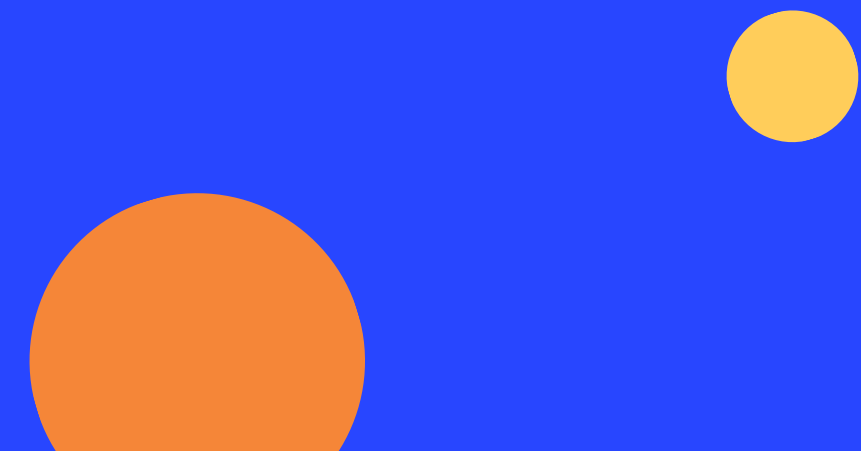




# DIÁLOGO ENTRE GERAÇÕES – MINIMIZANDO OS CONFLITOS

Num mundo cada vez mais diversificado e interconectado o conflito entre gerações é uma realidade incontestável, a pesquisa da ASTD Workforce Development indica que há uma perda aproximada de 12% na produtividade devido o tempo gasto com conflito geracional, 91% dizem que suas empresas empregam, pelo menos 3 gerações ao mesmo tempo, e 80% afirmam que suas empresas não tem um programa ou estratégia para lidar com esse assunto.

**Em Diálogo entre gerações – minimizando os conflitos para evitar o desgaste mental mostramos que o diálogo entre gerações é essencial para minimizar conflitos e promover o bem-estar mental, criando laços mais fortes e resilientes, além disso propomos práticas para transformar conflitos em diversidade que impulsiona a performance.**

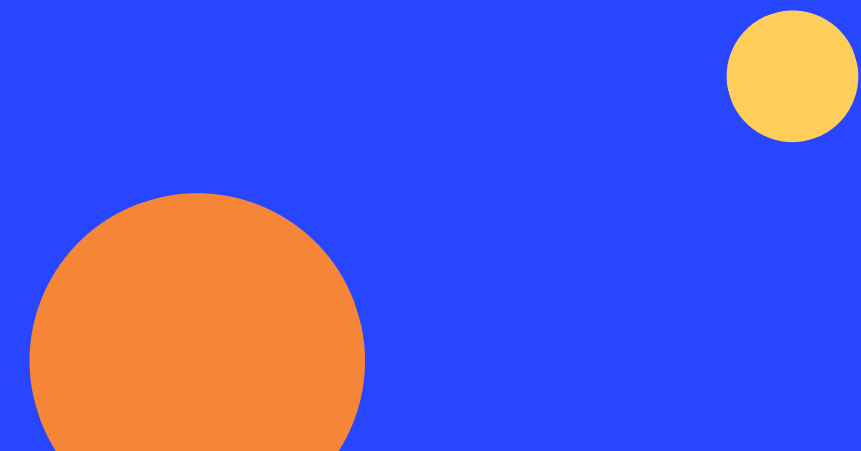




# GESTÃO DO TEMPO – PARA IMPACTAR POSITIVAMENTE A SAÚDE MENTAL

Uma boa gestão do tempo permite que as pessoas organizem suas atividades de forma eficiente, reduzindo a sensação de sobrecarga e estresse causada pela falta de tempo ou por prazos apertados, e ainda, a gestão eficaz do tempo ajuda a evitar o esgotamento físico e emocional, permitindo períodos adequados de descanso e recuperação.

**Em Gestão do Tempo – para impactar positivamente a saúde mental mostramos que a gestão do tempo desempenha um papel crucial na saúde mental, pois influencia diretamente o equilíbrio entre trabalho, lazer e autocuidado, permitindo que as pessoas equilibrem suas responsabilidades, desfrutem de momentos de descanso e lazer, e cultivem uma sensação de controle sobre suas vidas.**



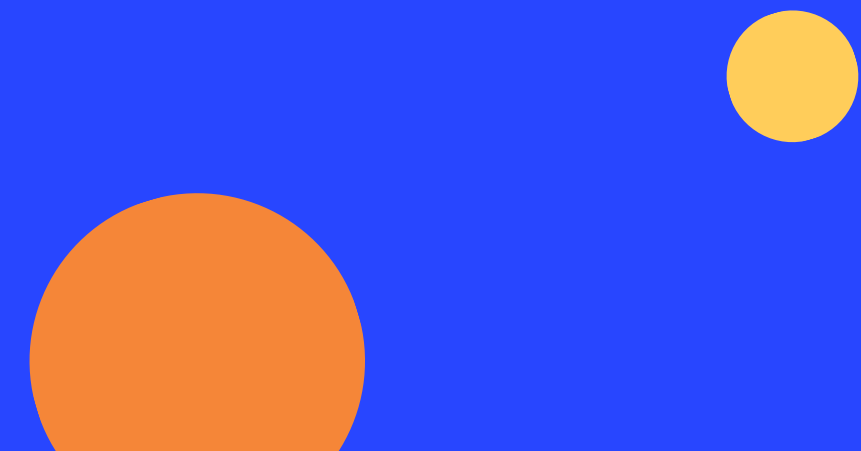




# DELEGAÇÃO – UMA FERRAMENTA PARA SAÚDE MENTAL

Falar de delegação também pode ser falar de ego e crenças, em especial, alta necessidade de controle, impaciência, dificuldade em confiar, assim, a Delegação certamente pode ser uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental.

**Em Delegação – uma ferramenta para saúde mental veremos que a delegação pode ser eficaz para promover a saúde mental, pois pode aliviar a sobrecarga de trabalho, promover o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, estimular o desenvolvimento de habilidades e promover um ambiente de trabalho colaborativo e confiante.**





# VOCÊ É QUEM VOCÊ PRECISA SER – O AUTOCONHECIMENTO COMO FERRAMENTA PARA O BEM ESTAR

Quando vivemos em constante cobrança por mudanças, por ser diferente, e, tentamos, incessantemente, nos enquadrar, podemos, sem perceber, abrir mão do nosso bem estar. Somos únicos, entender, aceitar e respeitar isso nos permite priorizar atividades e relacionamentos que nos nutrem e nos fazem sentir realizados.

**Em *Você é quem você precisa ser* – o autoconhecimento como ferramenta para o bem estar mostramos que o autoconhecimento é uma ferramenta poderosa que nos permite viver de forma mais autêntica, consciente e satisfatória.**

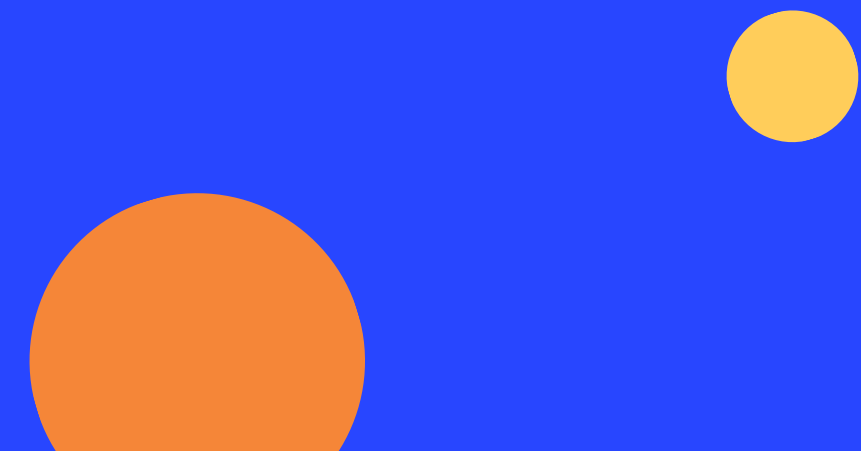




# CONVERSAS DIFÍCEIS – UMA OPORTUNIDADE PARA PROMOVER O BEM ESTAR

Enfrentar conversas difíceis pode ser emocionalmente desgastante, contudo, evita-las, certamente, não é a melhor solução. Conversas difíceis normalmente envolvem raiva, tristeza ou frustração, conseguir expressar essas emoções de forma honesta e respeitosa irá aliviar o estresse emocional, promover um senso de alívio e evitar que conflitos e mal-entendidos fiquem acumulados e causem ressentimento ou mágoa.

**Em Conversas difíceis – uma oportunidade para promover o bem estar mostramos que lidar com conversas difíceis de maneira produtiva pode ser uma oportunidade de fortalecer os relacionamentos interpessoais, e, conseqüentemente, impactar significativamente o bem-estar emocional.**





# PIRÂMIDE DE MASLOW – UM CAMINHO PARA O BEM ESTAR

O mundo dinâmico e as infinitas possibilidades atuais, muitas vezes promovem distrações e dificultam o nosso viver com leveza. Nesta palestra falaremos sobre bem estar considerando a importância de garantir que as nossas necessidades básicas sejam atendidas de forma adequada.

A pirâmide de Maslow é uma teoria que propõe uma hierarquia de necessidades humanas, organizadas em cinco níveis: necessidades fisiológicas; necessidades de segurança; necessidades de amor e pertencimento; necessidades de estima e necessidades de autorrealização.

**Em Pirâmide de Maslow - um caminho para o bem estar mostramos que ao seguir essa progressão, satisfazendo cada nível de necessidade, tornamos possível a construção de um caminho para o bem-estar que promova o desenvolvimento pessoal e a realização plena.**







# LIDERANÇA FEMININA

Liderança feminina refere-se à presença e ao papel das mulheres em posições de comando e influência, em qualquer tipo de organização.

Na palestra Liderança Feminina veremos:

- Evolução histórica
- Barreiras estruturais e culturais
- Características comuns na liderança feminina
- Benefícios para as organizações
- Exemplos de empresas que prosperam com lideranças femininas
- Iniciativas que promovem a liderança feminina
- Tendências e perspectivas para o futuro





# ENTRE EM CONTATO



**E-mail**

[contato@milenaessa.com.br](mailto:contato@milenaessa.com.br)



**WhatsApp**

11 9.9716-2866

Esperando que as informações compartilhadas tenham despertado seu interesse, fico no seu aguardo.

Até breve!