



Detalhes da Palestra

Estão me julgando? Aprenda a arte das relações interpessoais

Palestrante: Guilhermy

Problema:

Palestra com o intuito de ensinar a lidar com conflitos humanos em todos os contextos, trazendo técnicas para lidar com esse fenômeno, é explicado sobre os problemas de relacionamento, problemas de convivência, tipos de personalidade.

Transformação:

- Melhor compreensão dos próprios padrões de comportamento em situações conflituosas;
- Aumento da autoconsciência emocional;
- Maior capacidade de lidar com críticas construtivas;
- Fortalecimento do trabalho em equipe.

Tema: Estão me julgando? Aprenda a arte das relações interpessoais

Conteúdo Programático

- Qual o objetivo desta palestra?
- O problema da generalização
- Como o cérebro generaliza
- Como o estresse crônico e a solidão matam?
- E se eu não tratar?
- Paranoia
- Essa pessoa me irrita
- Resumo
- Como pensamos?
- Razão x Emoção.
- Mas meu colega é explosivo
- Big Five
- Transtornos de personalidade
- Por que se relacionar?

- Necessidades sociais
- A seleção natural
- Teoria do apego (atividade)
- Como seu cérebro lida?
- O que fazer sobre o estresse?
- Bom ou ruim?
- Soluções
- Fechamento.

Carga horária: 02:00 horas