



Detalhes do Curso

Treinamento sobre "Gestão das Emoções"

Palestrante: Lucia Lopes

Problema:

A situação da saúde mental no Brasil é preocupante e deve ser analisada como epidêmica. Somos o país mais ansioso do mundo, o maior em depressão da América Latina e o crescimento do suicídio é exponencial.

Transformação:

Este treinamento oferece ferramentas para que as pessoas alcancem saúde mental; saúde emocional e saúde física

Tema: Treinamento sobre "Gestão das Emoções"

Conteúdo Programático

- Como as neurociências descrevem as emoções;
- O que influencia os nossos sentimentos;
- Como o estado emocional afeta os nossos comportamentos;
- A atuação dos sentimentos nos nossos resultados pessoais e profissionais;
- Ferramentas para administrar os sentimentos;
- Qual a importância do comprometimento no trabalho para a saúde emocional;
- Como encontrar automotivação para atingir resultados positivos profissionalmente;
- Mindset fixo, mindset de crescimento;
- Epigenética.

Carga horária: 03:00 horas