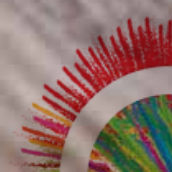


Transformando o stress
por meio de consciência,
educação e colaboração

Stress

Riscos e Benefícios

“Que o hoje seja apenas hoje.
Sem o peso do ontem ou
ansiedade pelo amanhã.”



Contexto e objetivo

Stress é uma resposta natural do nosso organismo aos estímulos que recebemos.

A falta de habilidade de lidar com situações estressantes pode levar à ansiedade, alteração de humor, depressão e síndrome de burnout.

O stress pode despertar o melhor de nós quando aprendemos a responder aos sinais que se manifestam em nosso corpo, em nosso nível de atenção e em nossos comportamentos.

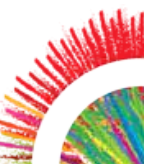
A população brasileira está entre as mais estressadas do mundo.

(International Stress Management Association)

Ampliar nossa consciência sobre o stress evita:

- casos de afastamento médico,
- queda de produtividade,
- diminuição da qualidade de vida,
- problemas de relacionamento.

Este treinamento oferece formas de gestão do stress no ambiente de trabalho, por meio de práticas, conceitos e dinâmicas estruturadas dentro de um programa que aborda o assunto de forma integral.

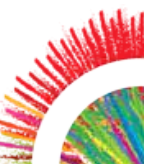


Benefícios

Cada pessoa responde de forma diferente às situações de stress.

Este treinamento considera os diferentes perfis e oferece abordagens e ferramentas para que todos possam:

- Perceber sintomas
- Identificar gatilhos
- Interromper fluxos negativos
- Melhorar desempenho e criatividade
- Aumentar a qualidade de atenção
- Identificar quais hábitos saudáveis funcionam bem pra você
- Melhorar a comunicação e a conexão social
- Responder adequadamente em circunstâncias de stress.



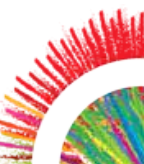
Como

São atividades viáveis de serem incorporadas no dia a dia para melhorar a saúde e o foco dos participantes, facilitando as relações interpessoais e proporcionando bem-estar e melhora do desempenho no ambiente de trabalho.

O workshop é fundamentado em 3 eixos:

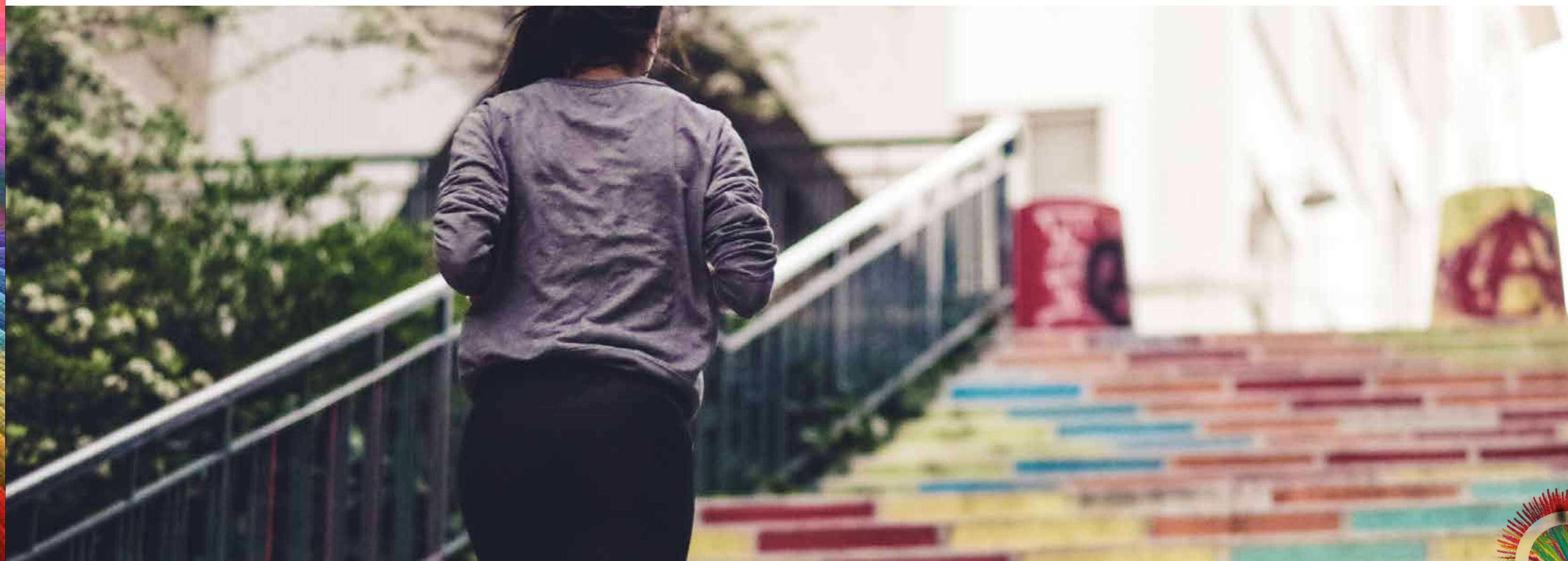
- **Autocuidado** (corpo, mente, comportamento);
- **Ambiente de Trabalho** (cenário de atuação, impacto das ações);
- **Habilidades Relacionais** (escuta ativa, assertividade, cooperação).

O programa apresenta um balaço entre práticas físicas de bem-estar e embasamento teórico. Entender e desmitificar o tema contribui para que cada participante amplie sua visão crítica e identifique quais técnicas mais se adequam ao seu perfil.



Passo a passo

- **Reunião inicial**
com organizadores para alinhar objetivos e expectativas;
- **Condução do workshop de 4h**
turmas com até 30 participantes;
- **Reunião de fechamento**
com organizadores sobre percepções e aprendizados.





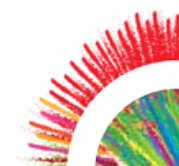
Margareth 'Maga' Miranda

Facilitadora de Práticas de Gestão de Stress

- Construiu seu conhecimento por meio da experiência trabalhando 7 anos em ambientes de alta pressão (como enfermagem/UTI).
- Mais de 18 anos de pesquisas e práticas de autocuidado (Yoga e Biopsicologia).
- Experiência na educação e no Projeto Waru Cultura e Ecologia com crianças, jovens e educadores (Jogos Cooperativos e Educação Socioambiental).



[linkedin.com/in/maga-waru/](https://www.linkedin.com/in/maga-waru/)





vidabrincante@gmail.com |
waru.com.br/gestaodestress

 11 9 9629 1621