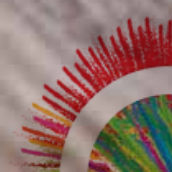


Transformando o stress
por meio de consciência,
educação e colaboração

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.

As **empresas** também sofrem com o impacto do baixo desempenho de seus colaboradores, conflitos em equipes, afastamentos e faltas.

Essa tendência está se agravando num mundo exponencialmente imprevisível e demandante.

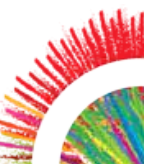
A população brasileira está entre as mais estressadas do mundo.

(International Stress Management Association)

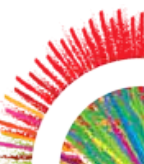
Ampliar nossa consciência sobre o stress contribui para evitar:

- casos de afastamento médico,
- queda de produtividade,
- diminuição da qualidade de vida,
- problemas de relacionamento,
- conflitos entre equipes internas,

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.



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.



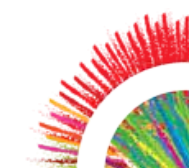
Benefícios

peessoas

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

empresas

- Melhora a atenção nos processos (*presenteismo*)
- Reduz riscos com acidentes
- Diminui casos de licença médica
- Diminui faltas
- Diminui casos de conflitos em equipes
- Melhora do desempenho



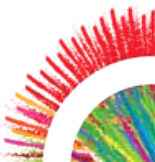
Como

São atividades viáveis de serem incorporadas ao dia a dia para melhorar a saúde e o foco dos participantes, facilita as relações interpessoais e 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 científico. **Entender e desmitificar o tema contribui para que cada participante amplie sua visão crítica e identifique quais técnicas mais se adequam ao seu perfil.**



Etapas

- **Workshop de 6h**
turmas com até 30 participantes;
- **Reunião de fechamento**
com organizadores sobre percepções e aprendizados.

Próximos passos

A conclusão deste Workshop habilita a equipe a participar do **treinamento personalizado** para as demandas da empresa.





Margareth 'Maga' Miranda

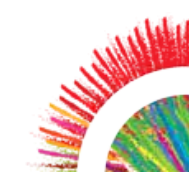
Facilitadora de Práticas de Gestão de Stress



- Mais de 18 anos de **pesquisas e práticas de autocuidado** (Yoga e Biopsicologia).
- Construiu seu conhecimento atuando **7 anos em ambientes de alta pressão** (enfermagem/UTI).
- **Experiência em educação** e no Projeto Waru (com crianças, jovens e educadores)
- Graduada em Educação Física.
- Pós-graduada em Jogos Cooperativos.
- Especializações em Yoga e Biopsicologia.

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

 waru.com.br/gestaodestress





*Experiências que estimulam
a compreensão da **interdependência**
como parte fundamental da vida.*





WARU

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

 11 9 9629 1621