

COMO DESPERTAR O POTENCIAL DE CADA INDIVÍDUO: O PODER DO COACHING E DA SAÚDE MENTAL

Descrição

É fundamental perceber a importância da Saúde Mental e o impacto para o bem estar de todos. Para isso é necessário criar uma cultura dentro das organizações que promova o bem estar e valorize a saúde mental.

A quem se destina

A todos os que desejem aprender mais sobre o tema saúde mental.

Objetivo

Conscientizar para a importância de se falar de saúde mental, adotar novos hábitos e comportamentos, para o equilíbrio do meu Eu, como um Todo.

Data: 16 de Novembro de 2023 | Horário: 14H30-16H00

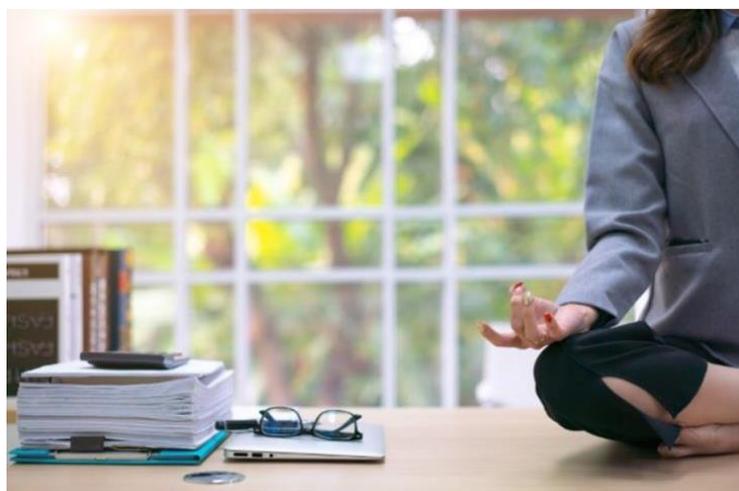
Participação Gratuita

Local: *Online* via Plataforma ZOOM

Prazo de Inscrição: 14 Novembro de 2023

FORMADOR

ACCENTURE



MODELO DE ENSINO

À distância

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação de actualização/aperfeiçoamento

CONTEÚDO

A nossa saúde mental é tão importante quanto a nossa saúde física, e merece toda a nossa atenção. Desse modo, no workshop de “Como despertar o potencial de cada individuo” vamos explorar a importância de cuidar da nossa saúde mental no dia-a-dia e dos que nos rodeiam. Nesta sessão irão aprender a reconhecer sinais que exigem atenção, conhecer estratégias eficazes para cuidar de si e gerir o stress e descobrir a importância de um mindset positivo no nosso dia-a-dia.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

Computador ou dispositivo móvel com áudio, camera de vídeo e acesso à internet, que permita a utilização da plataforma Zoom, Apresentação.