Catalógo de Palestras

ESPAÇO EVOLUSER

Boas-vindas!

Seja bem-vindo ao catálogo de palestras da Evoluser! Oferecemos conteúdos impactantes e transformadores, focados em promover o bem-estar e o desenvolvimento emocional, tanto pessoal quanto profissional. Estamos aqui para apoiar você e sua equipe na jornada de evolução e saúde mental.

Quais são os benefícios para sua empresa?

Redução do absenteísmo

Menos faltas; mais saúde mental; mais bem-estar!

Informatização

Colaboradores mais informados com os temas da atualidade.

Palestras atuais

Temas úteis, interessantes e totalmente atuais.

Produtividade

Aumento na produtividade e satisfação com o local de trabalho

Palestras sobre...

1

Temas corporativos

Abordagens práticas para melhorar o ambiente e a cultura organizacional.

2

Saúde mental

Estratégias e conscientização para promover o bem-estar emocional no trabalho.

3

Campanhas informativas

Ações educativas para aumentar o conhecimento sobre saúde e segurança entre colaboradores.

Gestão do Estresse no Ambiente de Trabalho

- O que é estresse e como ele afeta o desempenho no trabalho;
- Identificação dos sinais de estresse;
- Técnicas de relaxamento e gerenciamento de estresse no dia a dia;
- Estratégias de equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Descrição

Descubra como a pressão por resultados, prazos apertados e a sobrecarga de responsabilidades impactam a saúde e a produtividade. Nesta palestra, você aprenderá a identificar, gerenciar e prevenir o estresse, com técnicas práticas de relaxamento, mindfulness e estratégias para equilibrar vida pessoal e profissional. Ideal para colaboradores de todos os níveis que buscam melhorar seu bem-estar e desempenho no ambiente de trabalho.

Trabalho em Equipe e Gestão de Conflitos

- Os desafios do trabalho em equipe;
- Como identificar e resolver conflitos de forma construtiva;
- Técnicas para melhorar a colaboração entre diferentes perfis profissionais;
- A importância da liderança na gestão de conflitos.

Descrição

Trabalhar em equipe é uma habilidade essencial, mas nem sempre fácil. Esta palestra ensina como melhorar a colaboração entre equipes, reconhecer e resolver conflitos de forma saudável, beneficiando empresas que querem otimizar o trabalho em grupo e aumentar a produtividade.

A Relação entre Ansiedade e Produtividade

- O que é ansiedade e como ela afeta o desempenho no trabalho;
- Técnicas para identificar e gerenciar a ansiedade no ambiente corporativo;
- A relação entre a gestão do tempo e a redução da ansiedade;
- Como a empresa pode apoiar os colaboradores que enfrentam ansiedade.

Descrição

A ansiedade é uma realidade crescente no ambiente corporativo e pode impactar negativamente a produtividade. Esta palestra explora como encontrar o equilíbrio entre pressão no trabalho e saúde mental.

Mindfulness e Meditação para Aumentar o Foco e Criatividade

- O que é mindfulness e seus benefícios no trabalho;
- Técnicas simples de meditação que podem ser feitas no ambiente de trabalho;
- Como o mindfulness melhora a tomada de decisões e a produtividade;
- A relação entre a prática da atenção plena e a criatividade.

Descrição

A prática de mindfulness e meditação traz inúmeros benefícios para o bem-estar mental e desempenho no trabalho. Nesta palestra, os participantes aprenderão técnicas simples para aplicar no dia a dia profissional, promovendo maior foco, clareza mental e criatividade, além de reduzir o estresse. Com estratégias práticas, colaboradores de todos os níveis poderão transformar momentos de pausa em oportunidades para aumentar a produtividade e o equilíbrio emocional, criando um ambiente de trabalho mais saudável e inovador.

Diversidade e Inclusão no Ambiente de Trabalho

- O que é diversidade e inclusão e por que são importantes;
- Como a diversidade pode impactar positivamente o ambiente de trabalho;
- Estratégias para promover um ambiente inclusivo;
- A importância da liderança no processo de inclusão

Descrição

Empresas que promovem a diversidade e a inclusão se destacam e conquistam não só resultados, mas também um time mais motivado e criativo. Nesta palestra, vamos explorar como criar um ambiente acolhedor e respeitoso para todos os colaboradores, abordando o impacto positivo da diversidade no engajamento e na inovação. Descubra como esse diferencial pode fortalecer a cultura organizacional e fazer a diferença no mercado!

Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional: Desafios e Estratégias

- A importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional;
- Dicas práticas para gerenciar o tempo de forma eficaz;
- Como estabelecer limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal;
- A importância do autocuidado e do lazer.

Descrição

Conciliar as demandas profissionais e pessoais é um dos grandes desafios dos dias atuais. Esta palestra traz dicas práticas e estratégias para alcançar um equilíbrio saudável, ajudando os colaboradores a manter a produtividade sem abrir mão do bem-estar. Ideal para profissionais que buscam qualidade de vida e mais satisfação no trabalho e na vida pessoal.

Saúde Mental Masculina e Feminina: Diferentes Desafios no Ambiente Corporativo

- Diferenças de gênero no enfrentamento de questões emocionais;
- Como homens e mulheres lidam com o estresse e a ansiedade no trabalho;
- Estratégias de suporte emocional para colaboradores de diferentes gêneros;

Descrição

Homens e mulheres enfrentam desafios distintos quando se trata de saúde mental no ambiente de trabalho. Estudos mostram que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 em cada 4 pessoas sofrerá de algum transtorno mental ao longo da vida, com diferenças significativas nas experiências de gênero. Esta palestra examina essas especificidades, oferecendo dados atualizados sobre as condições de saúde mental em ambos os gêneros. Além disso, apresentamos estratégias de suporte personalizado para promover um ambiente de trabalho mais inclusivo e saudável.

Liderança Empática: O Novo Perfil de Líder para o Século XXI

- O que é liderança empática e por que ela é importante;
- Técnicas de escuta ativa e comunicação assertiva;
- Como a empatia melhora a tomada de decisões e a gestão de equipes;
- Exemplos práticos de líderes empáticos no ambiente corporativo.

Descrição

O conceito de liderança tem mudado, e líderes que demonstram empatia e inteligência emocional tendem a criar equipes mais motivadas e produtivas. Essa palestra pode explorar os princípios da liderança empática, trazendo exemplos práticos de como os gestores podem se conectar melhor com suas equipes e inspirá-las.

Motivação e Engajamento: Como Manter Equipes Altamente Motivadas

- Diferenças entre motivação intrínseca e extrínseca;
- Fatores que influenciam a motivação no ambiente de trabalho;
- Estratégias para líderes motivarem suas equipes;
- Como criar um ambiente que incentive o crescimento e o desenvolvimento contínuo.

Descrição

Manter os colaboradores motivados é um dos maiores desafios das empresas, especialmente em tempos de constantes mudanças e incertezas. Nesta palestra, vamos explorar as diferentes formas de motivação—intrínseca e extrínseca—e como elas podem ser trabalhadas para aumentar o engajamento e a produtividade no ambiente corporativo. Com insights práticos e estratégias eficazes, você aprenderá a criar um clima de trabalho que inspira e valoriza cada colaborador, transformando desafios em oportunidades de crescimento!

Liderança Feminina: Desafios e Oportunidades

- Os principais desafios enfrentados por mulheres líderes;
- Estratégias para desenvolver habilidades de liderança feminina;
- A importância da rede de apoio e da mentoria para o sucesso das mulheres;
- Como a liderança feminina pode transformar a cultura organizacional.

Descrição

O crescimento da liderança feminina está transformando o cenário corporativo, mas ainda existem desafios a serem enfrentados para alcançar a equidade de gênero. Nesta palestra, exploraremos as oportunidades e obstáculos que as mulheres encontram na liderança, além de apresentar estratégias para que as empresas possam apoiar essa transformação, promovendo um ambiente mais inclusivo e justo. Junte-se a nós e descubra como impulsionar essa mudança essencial!

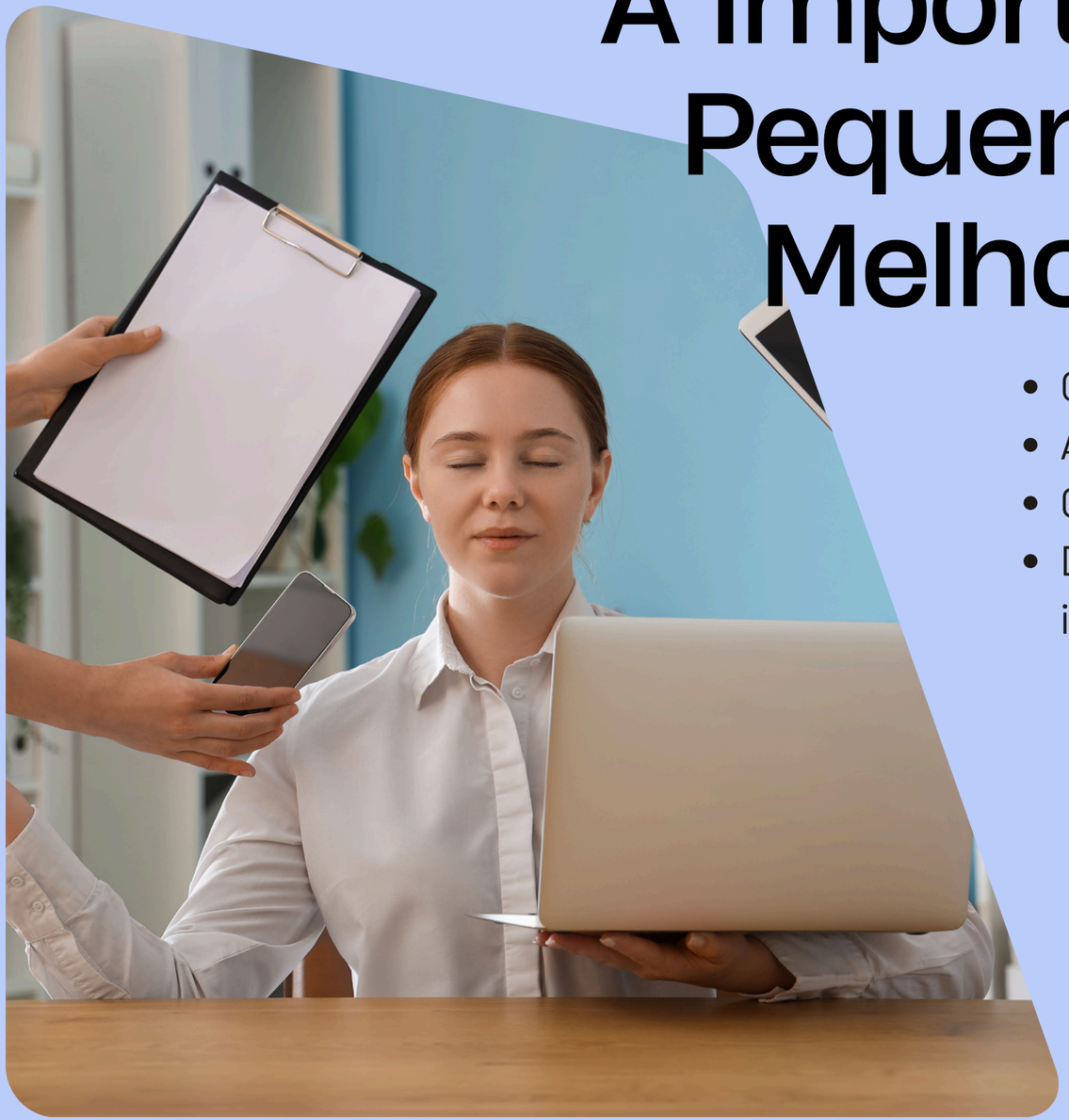
Cuidando da Saúde Emocional em Tempos de Mudança

- O impacto emocional das mudanças no ambiente de trabalho;
- Como desenvolver resiliência e inteligência emocional;
- Estratégias para gerenciar a ansiedade e o estresse em tempos de mudança;
- A importância da comunicação clara e empática durante transições corporativas.

Descrição

Mudanças no ambiente corporativo, como novas tecnologias, reestruturações ou fusões, podem gerar ansiedade, insegurança e resistência entre os colaboradores. Cuidar da saúde emocional durante esses momentos de transição é fundamental para manter o equilíbrio e a produtividade. Esta palestra oferece estratégias práticas para lidar com as incertezas e enfrentar mudanças de forma mais saudável e resiliente.

A Importância da Pausa: Como Pequenos Intervalos Podem Melhorar a Produtividade



- O impacto positivo das pausas curtas na produtividade;
- A ciência por trás dos intervalos de trabalho e o ciclo de atenção;
- Como estruturar pausas produtivas ao longo do dia;
- Dicas práticas para promover um ambiente que valorize e encoraje intervalos regulares.

Descrição

A pausa é uma ferramenta poderosa para a produtividade no trabalho. Nesta palestra, vamos explorar como pequenos intervalos podem revitalizar a mente, aumentar o foco e melhorar o desempenho geral. Descubra estratégias práticas para integrar pausas eficazes em sua rotina, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Venha aprender a arte de fazer pausas e observe a diferença em sua performance!

Empatia no Atendimento ao Cliente: A Chave para a Fidelização

- O papel da empatia no atendimento ao cliente;
- Técnicas de escuta ativa e comunicação assertiva;
- Como lidar com situações de conflito e resolver problemas de forma empática;
- Exemplos de empresas que se destacam pelo atendimento ao cliente.

Descrição

O atendimento ao cliente vai muito além de resolver problemas; envolve a capacidade de se conectar emocionalmente com o cliente. Esta palestra ensina como desenvolver empatia e melhorar a experiência do cliente, criando laços mais duradouros e aumentando a fidelização.

Saúde Ocupacional: Prevenção de Doenças Relacionadas ao Trabalho

- O que são doenças ocupacionais e como elas surgem;
- Estratégias de prevenção de doenças físicas e mentais no ambiente corporativo;
- A importância da ergonomia e da saúde mental no trabalho;
- Como implementar programas de saúde ocupacional nas empresas.

Descrição

A saúde ocupacional é fundamental para a preservação da qualidade de vida dos colaboradores e para a prevenção de doenças relacionadas ao ambiente de trabalho. Esta palestra traz orientações práticas para reduzir riscos à saúde e promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

Prevenção ao Assédio Moral e Sexual no Trabalho

- Diferenças entre assédio moral e sexual e como identificá-los;
- Consequências emocionais e legais do assédio no ambiente corporativo;
- Como a empresa pode prevenir e combater o assédio com políticas claras;
- O papel dos líderes e colaboradores na criação de um ambiente de respeito.

Descrição

Criar ambientes de trabalho seguros e livres de assédio é uma prioridade para as empresas modernas. O assédio moral e sexual afetam não apenas as vítimas, mas também a cultura organizacional e a produtividade como um todo. Esta palestra aborda o

Resiliência: Desenvolvendo a Capacidade de Superar Adversidades

- O que é resiliência e por que ela é importante no ambiente corporativo;
- Técnicas para desenvolver e fortalecer a resiliência;
- Como transformar desafios em oportunidades de crescimento;
- A importância da resiliência coletiva em equipes de trabalho.

Descrição

No mundo corporativo, a capacidade de lidar com adversidades e se adaptar a novos desafios é uma habilidade essencial. A resiliência não é apenas uma característica inata, mas pode ser desenvolvida e aprimorada com o tempo. Esta palestra oferece ferramentas e técnicas para que os colaboradores possam enfrentar crises, mudanças e pressões com mais equilíbrio emocional, mantendo o foco e a motivação, mesmo em situações difíceis.

Maio Laranja: Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

- Conscientizar sobre o abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes.
- Discutir formas de prevenção e identificação de situações de risco.
- Promover o papel da sociedade na proteção das crianças.

Descrição

A palestra "Maio Laranja" é uma oportunidade de aprofundar o combate ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes. Vamos abordar a importância da prevenção, como identificar situações de risco e como todos podemos contribuir para a proteção de nossas crianças. Venha participar dessa luta!

Junho Violeta: Combate à Violência contra a Pessoa Idosa

- Conscientizar sobre as formas de violência contra a pessoa idosa.
- Identificar sinais de abuso e discutir medidas de proteção.
- Promover a importância do respeito e da dignidade na velhice.

Descrição

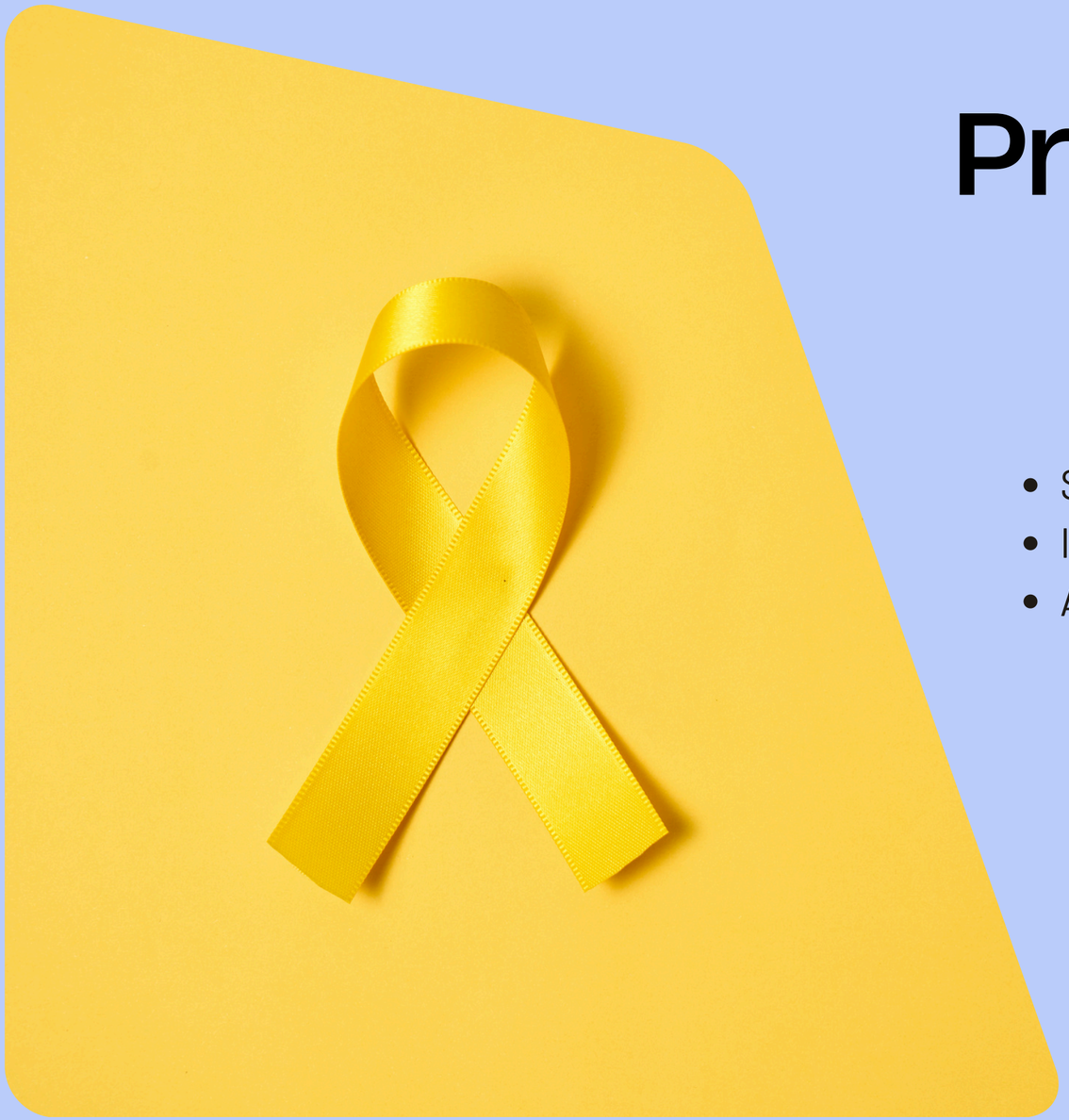
A palestra "Junho Violeta" tem como foco o combate à violência contra a pessoa idosa. Vamos discutir as diversas formas de violência que os idosos podem enfrentar, como identificar sinais de abuso e as medidas de proteção. Participe e ajude a construir uma sociedade mais justa e respeitosa para com os nossos idosos!

Agosto Lilás: Combate à Violência contra a Mulher

- Conscientizar sobre os diferentes tipos de violência contra a mulher.
- Discutir formas de apoio e prevenção.
- Promover a importância do empoderamento feminino e da igualdade de gênero.

Descrição

"Agosto Lilás" é uma palestra dedicada a discutir a violência contra a mulher e suas consequências. Abordaremos os tipos de violência, como identificar e oferecer suporte, além de discutir a importância do empoderamento feminino. Junte-se a nós para promover a igualdade e um ambiente de respeito e proteção!



Setembro Amarelo: Prevenção ao Suicídio e Saúde Mental

- Sensibilizar os participantes sobre a importância da saúde mental.
- Identificar sinais de risco de suicídio e formas de oferecer apoio.
- Apresentar recursos e estratégias de prevenção.

Descrição

Neste mês de conscientização, a palestra "Setembro Amarelo" convida todos a refletirem sobre a importância da saúde mental e a prevenção do suicídio. Vamos discutir os sinais de alerta e as estratégias de apoio, proporcionando um espaço seguro para abordar um tema tão vital. Junte-se a nós e ajude a criar uma cultura de empatia e solidariedade!

Outubro Rosa: Conscientização sobre o Câncer de Mama

- Informar sobre a importância da detecção precoce do câncer de mama.
- Ensinar como realizar o autoexame e a importância das mamografias.
- Discutir o impacto emocional do câncer e a importância do apoio psicológico.

Descrição

Participe da palestra "Outubro Rosa" e descubra como a conscientização pode salvar vidas! Abordaremos a importância do autoexame, os sinais de alerta do câncer de mama e o impacto emocional do diagnóstico. Vamos juntos promover a saúde e o autocuidado, criando uma rede de apoio e solidariedade.

Novembro Azul: Prevenção do Câncer de Próstata

- Conscientizar sobre a importância da prevenção do câncer de próstata.
- Incentivar a realização de exames e o diálogo aberto sobre saúde masculina.
- Apresentar o impacto emocional do diagnóstico e a importância do suporte psicológico.

Descrição

A palestra "Novembro Azul" é uma oportunidade imperdível para quebrar tabus e discutir abertamente a saúde masculina. Vamos falar sobre a prevenção do câncer de próstata, a importância dos exames e o impacto emocional dessa jornada. Junte-se a nós para promover a saúde e a qualidade de vida dos homens em nossa organização!

Dezembro Vermelho: Conscientização sobre HIV/AIDS

- Informar sobre o HIV/AIDS, abordando mitos e realidades.
- Discutir a importância da prevenção e do tratamento.
- Promover um ambiente de aceitação e apoio àqueles que vivem com HIV.

Descrição

A palestra "Dezembro Vermelho" traz à tona a importância da conscientização sobre o HIV/AIDS. Em um ambiente seguro, discutiremos mitos e verdades sobre a doença, a importância da prevenção e do tratamento. Vamos juntos promover a empatia e a informação, contribuindo para um mundo mais justo e acolhedor!