

O QUE FAZER PELA SAÚDE MENTAL AGORA E SEMPRE? - LIVE

Esta palestra interativa vai contribuir para o acesso à saúde mental agora, além de levar psicoeducação ao ambiente público de forma a engajar o indivíduo em sua responsabilidade pessoal e social frente às questões de autocuidado, gestão das emoções, comunicação e relacionamentos interpessoais. Hoje mais do que nunca a Administração Pública e as empresas têm a responsabilidade de abrir espaços para integrar apoio à Saúde Mental dos funcionários, visando relações saudáveis e melhores resultados.

OBJETIVOS:

Apresentar o conceito de trauma e traumatização e as estratégias de autorregulação emocional

Específicos: Conscientizar sobre vínculos que adoecem ou transformam. Clareza sobre uma sociedade que produz o trauma e não percebe. Praticar e ensinar estratégias de autorregulação emocional.

CONTEÚDO

- Abertura Conscientização Saúde Mental todos os dias.
- Desmistificar os termos trauma e traumatização.
- Sistema Nervoso Autônomo e como reage ao estresse.
- Desfechos do trauma.
- Vínculos e correção.
- Janela de tolerância.
- Descarga do Sistema Nervoso.
- O que é autorregulação emocional.
- Recursos autorregulação emocional.
- Tudo em você é bem-vindo.

METODOLOGIA

Exposição dialogada de conteúdo interativo com os agentes públicos municipais, através de slides com imagens e vídeos. Interação via chat. Para a certificação será necessário registrar a presença e a participação em 100% do evento.

PÚBLICO-ALVO

Agentes Públicos Municipais da PMSP.

PRÉ-REQUISITO

Agentes públicos da PMSP preferencialmente que atuem nas áreas de RH e Treinamento e Desenvolvimento e/ou que atuem com formação, apresentação de conteúdo, vídeos e lives.

CARGA HORÁRIA:

2h

AVALIAÇÃO

Frequência mínima: 100%.

Conceito mínimo: Bom

MINIBIO DOS EDUCADORES

COORDENADOR/EDUCADOR:

SILVANA GIRARDI - COORDENADORA

Minibio: Silvana Girardi é Palestrante, Escritora, Psicóloga especialista em Saúde Mental. Atua com Atendimentos online, Palestras, Rodas de Conversas e Workshops.