

CONVERSA DE SERVIDOR - O QUE FAZER PELA SAÚDE MENTAL AGORA E SEMPRE?

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.

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. Para a certificação será necessário registrar a presença e a participação em 100% do evento.

PÚBLICO-ALVO

Agentes públicos municipais.

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

SILVANA GIRARDI (COORDENADORA E EDUCADORA)

É Palestrante, Escritora, Psicóloga especialista em Saúde Mental. Atua com Atendimentos online, Palestras, Rodas de Conversas e Workshops.