



# Saúde Mental no Ambiente Corporativo

## com Análise Bioenergética

Por Antônio Tatagiba Vimercat



## Introdução

O cenário corporativo atual exige alto desempenho, resiliência emocional e relações interpessoais saudáveis. O excesso de estresse, a sobrecarga emocional e a falta de equilíbrio impactam diretamente a produtividade e o bem-estar dos colaboradores.

A Análise Bioenergética é uma abordagem que integra corpo e mente, promovendo alívio do estresse, regulação emocional e melhorias na comunicação interpessoal. Nosso projeto leva essa metodologia para dentro das empresas, gerando benefícios concretos tanto para os colaboradores quanto para os resultados da organização.

# Objetivo do Projeto

Promover condições para a saúde, bem-estar e performance organizacional por meio da **Análise Bioenergética**, com atividades corporais, palestras e vivências que contribuem para:



- Redução do estresse
- Fortalecimento da inteligência emocional
- Melhoria das relações interpessoais
- Aumento da motivação e produtividade
- Qualidade de vida no trabalho

Nosso foco é integrar corpo e emoção em ações práticas que tragam equilíbrio ao ambiente de trabalho, alinhando bem-estar humano com resultados empresariais.

# Metodologia de Trabalho

## 01 Workshops e Palestras

Introdução à Análise Bioenergética com técnicas práticas para o dia a dia corporativo.

## 02 Vivências Corporais em Grupo

Exercícios para liberação de tensões, melhoria da respiração e aumento da energia vital.

## 03 Sessões de Relaxamento e Mindfulness Corporal

Técnicas de respiração e presença para reduzir ansiedade e ampliar o foco.

## 04 Treinamentos para Lideranças

Desenvolvimento da inteligência emocional e estratégias de gestão com foco em pessoas.

## 05 Programas Contínuos

Acompanhamento mensal ou trimestral com sessões regulares para equipes.



## Benefícios à Empresa

- ▮ Redução do estresse e tensão corporal
- ▮ Comunicação mais eficiente e equipes mais conectadas
- ▮ Aumento de produtividade, engajamento e bem-estar
- ▮ Prevenção de doenças ocupacionais conformidade com a NR1
- ▮ Desenvolvimento emocional dos colaboradores e redução de conflitos

# Contextualização Empresarial

Hoje, cuidar da saúde mental não é mais um diferencial – **é uma necessidade.**

**A Lei nº 14.831/2024** e a NR1 reforçam essa responsabilidade legal das empresas. Destacamos alguns fatores que tornam esse tema urgente:



- A nova geração valoriza saúde mental acima de altos salários
- Crescente número de pessoas com adoecimentos emocionais
- O trabalho ocupa mais tempo do que a própria vida pessoal
- Casos de burnout aumentam exponencialmente
- Empresas são cada vez mais responsabilizadas judicialmente pela saúde de seus colaboradores

Por isso, nossa proposta vai além de uma intervenção terapêutica. Apresentamos soluções que afetam indicadores estratégicos da empresa: produtividade, retenção de talentos, engajamento e redução do absenteísmo.



## Formatos de Aplicação

### Presencial

*Atividades na sede da empresa.*

### Online

*Webinar para equipes remotas.*

### Híbrido

*Encontros presenciais complementados por módulos estratégicos online.*

# Plano de Ação

## 01 Intervenção Completa

Workshops, encontros e palestras: duração média de 3 meses, com atividades 1 vez por semana, durante 1 hora e treinamento específico para liderança.

## 02 Intervenção Rápida

Workshops, encontros e palestras: duração média de 1 a 2 meses, com atividades 1 vez por semana, durante 1 hora.

## 03 Intervenção Única

Palestra de 1 a 2 horas.

## 04 Treinamento de Liderança

Workshops, encontros e palestras: duração média de 1 mês, com atividades 1 vez por semana, durante 1 hora, somente para líderes.





## Conclusão

Nosso projeto oferece uma abordagem eficaz e inovadora para transformar o ambiente corporativo em um espaço mais saudável, produtivo e humano. Estamos prontos para adaptar a proposta à realidade e aos objetivos da sua empresa.



 27 99839-7555

 [www.ecoformacao.com](http://www.ecoformacao.com)