



INSTITUTO CONHECIMENTO LIBERTA

BEM-ESTAR PROFISSIONAL: CUIDANDO DE VOCÊ NO AMBIENTE DE TRABALHO

PILAR PROFISSIONAL

10 aulas



Daniela Vidotti

CONHEÇA SUA PROFESSORA

Sou formada pelo Instituto de Yoga Gurukula, com Deni Galdeano (SP) e pelo Simplesmente Yoga com Marco Schultz (SP). Além das duas formações, tenho cursos de Iyengar Yoga e Yogaterapia (prática voltada para problemas específicos de saúde) com o indiano Father Joe; Yoga Restaurativa; Pranayamas (exercícios de respiração); Yoga para crianças; Yoga para Gestantes; Meditação e Yoga para ambientes corporativos (curso internacional online pelo USA); Workshop online de Asanas (Índia – aliança do yoga). Também estive em uma imersão presencial de 30 dias, na qual me aprofundei no Yoga diretamente com indianos, em Hong Kong.

Além das aulas regulares de yoga e meditação, facilito vivências, retiros, workshops e palestras no tema do bem-estar.

Apresentação

Esclarecer a importância do autoconhecimento no desempenho no trabalho na intenção de trazer mais motivação, foco e clareza mental. Como nossas escolhas influenciam na nossa disposição e saúde. Trazer luz para temas que a maioria pode nunca ter ouvido falar ou se já ouviu, não teve a oportunidade de compreender e colocar em prática. Entender sobre a química do cérebro e como contribuir para esse equilíbrio. Tudo falado de uma maneira que seja de fácil compreensão para o público alvo e que caiba na rotina de quem trabalha demais. Melhorar a saúde mental, física e emocional para um dia a dia mais leve e feliz.

Conteúdo Programático



Aula 01 – A importância do autoconhecimento no desempenho no trabalho

O autoconhecimento é importante para ter mais consciência sobre as ações, pensamentos, sentimentos e desejos. Desenvolve inteligência emocional e resiliência, auxiliando inclusive em melhores escolhas e tomadas de decisões.



Aula 02 – Como se sentir mais motivado e prevenir esgotamentos (burnout)

Vou falar sobre a importância das pausas, de ter equilíbrio entre trabalho e lazer; de entender o que o corpo pede; prevenção do burnout e redução dos efeitos da síndrome; atividades que trazem motivação.



Aula 03 – Criação de bons hábitos e a relação com a química do corpo

A importância de uma alimentação equilibrada e o bem-estar, escolhas cotidianas, atividade física e a química do corpo, estimulantes em excesso, contato com o sol e a natureza e a relação com a química do corpo, escolhas de consumo em geral.



Aula 04 – As mensagens enviadas ao cérebro através da respiração + exercício de respiração para diminuir stress e ansiedade

Como a respiração atua no cérebro, importância de respirar corretamente, a respiração como aliada do bem-estar e um exercício prático.



Aula 05 – Como diminuir a agitação mental e trazer foco + exercício de respiração para fazer antes de uma reunião/apresentação importante

Trazendo consciência e mudando padrões de comportamento - e pensamento - que podem estar atrapalhando o desempenho no trabalho e na vida pessoal, o que é essa agitação mental, como manter

o foco em momentos turbulentos, como gerenciar melhor a reação à situações estressantes e um exercício prático.



Aula 06 – Melhorando a qualidade do sono + Relaxamento profundo para um sono melhor

Possíveis razões para sua insônia, como obter um sono de melhor qualidade, quando procurar um profissional, escolhas diárias e no momento de se recolher, ritual do sono, dicas para acalmar a mente e a ilusão do controle + exercício prático para relaxar e dormir melhor.



Aula 07 – Aula de alongamento na cadeira + noções de postura correta

Essa aula deve ser feita utilizando uma cadeira, a ideia é fazer na própria cadeira do escritório, antes de começar a jornada de trabalho, repetir em algum momento de pausa e até ao final do expediente para evitar lesões por má postura e movimentos repetitivos.



Aula 08 – Yoga para dores na lombar

Aula prática voltada para aqueles que sofrem com dores na lombar devido à má postura, desvios e hérnias de disco, aliviando assim esse desconforto e até evitando afastamentos no trabalho.



Aula 09 – Yoga para dor na cervical e ombros

Aula prática voltada para aqueles que sofrem com dores no pescoço e ombros devido à má postura, aliviando assim esse desconforto, possivelmente diminuindo a incidência de dores de cabeça recorrentes e absenteísmo.



Aula 10 – Yoga para quem passa muito tempo sentado

Aula prática voltada para aqueles que sofrem com dores no pescoço e ombros devido à má postura, aliviando assim esse desconforto, possivelmente diminuindo a incidência de dores de cabeça recorrentes e absenteísmo.