

**brose**



RECANTO  
DESENVOLVIMENTO

# MENTE FELIZ, VIDA FELIZ:

**A importância do bem estar emocional**

CURITIBA, PR | 26/07/2023 | CONDUÇÃO: MÁRCIO ORICOLLI E SARA NESI



**SÉRIO** É DIFERENTE DE CHATO



**A TRILHA DE HOJE**

**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

**MVP COM AMOR**

**A TRILHA DE HOJE**

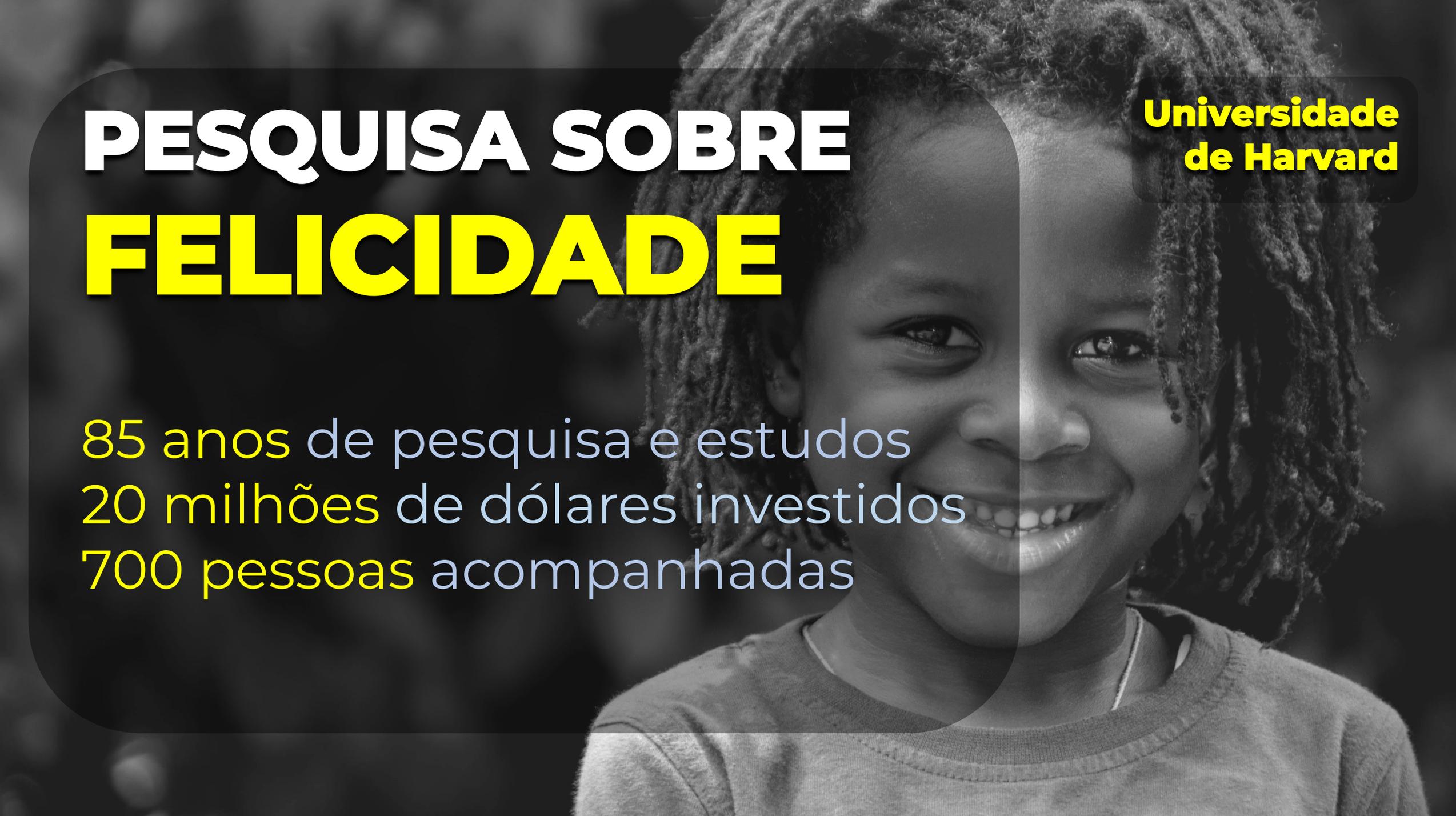
**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

**MVP COM AMOR**



# PESQUISA SOBRE FELICIDADE

Universidade  
de Harvard

85 anos de pesquisa e estudos  
20 milhões de dólares investidos  
700 pessoas acompanhadas

# O que maaaaais influenciou na felicidade dessas pessoas?

Universidade de Harvard

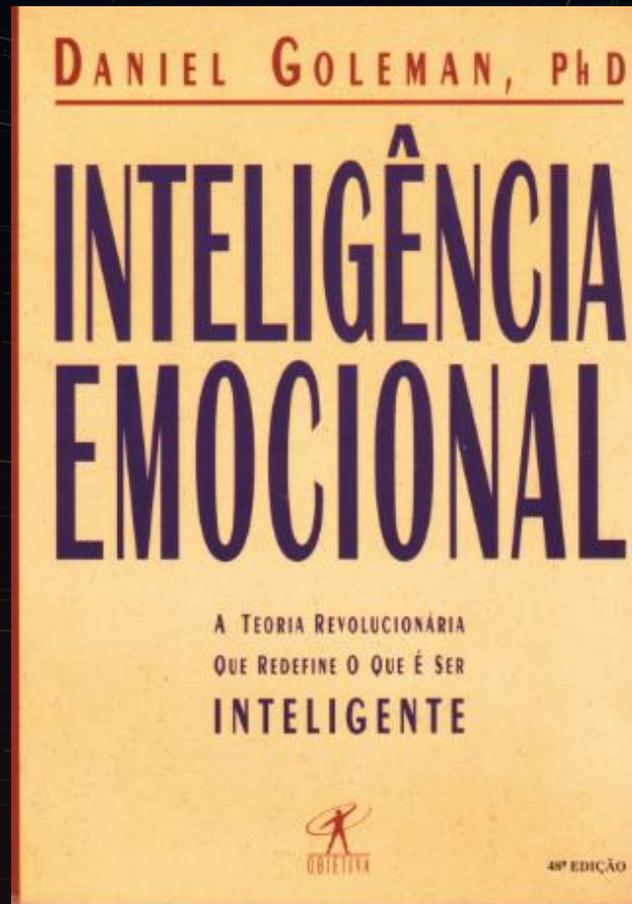
Mão na massa

Em duplas

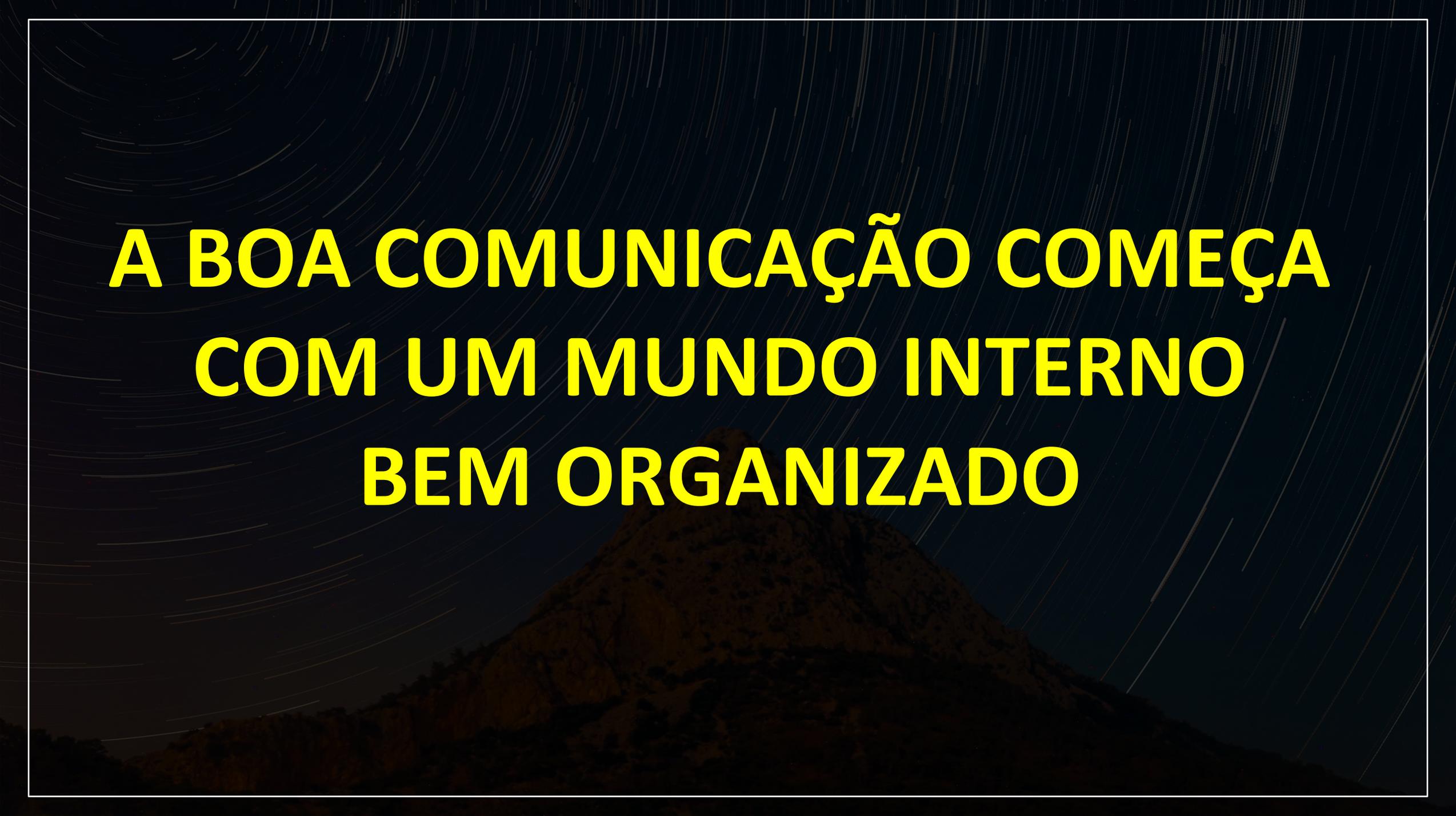




# DOIS TIMES



“A empatia é alimentada pelo **autoconhecimento**; quanto mais conscientes estivermos acerca de nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio.”



**A BOA COMUNICAÇÃO COMEÇA  
COM UM MUNDO INTERNO  
BEM ORGANIZADO**

# **A FALTA DE CUIDADO** com a saúde emocional **AFETA**

- > a capacidade das pessoas de lidar com o estresse
  - > tomar decisões
  - > manter relacionamentos saudáveis
  - > trabalhar efetivamente
  - > **DESEFRUTAR DA VIDA!**

## De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS):

Estima-se que cerca de **275 milhões de pessoas** sofram de transtornos de ansiedade;

Cerca de **1 em cada 4** pessoas no mundo sofre com transtornos mentais em algum momento da vida;

Estima-se que os transtornos mentais custem à economia global cerca de **US\$1 trilhão** por ano em perda de produtividade.

Indícios de quando nossa saúde emocional precisa de **MAIS ATENÇÃO**:



Mau humor, irritabilidade e tristeza (**cansaço ≠ tristeza**);  
**Perda de interesse** em atividades que antes sentia prazer;  
Incapacidade de **cumprir** suas obrigações de rotina;  
Raciocínio lento e perda de concentração **corriqueira**;

Indícios de quando nossa saúde emocional precisa de **MAIS ATENÇÃO**:



Insônia ou sono **irregular**, que não promove descanso;  
**Indisposição** e dificuldade em levantar da cama;  
Queda nos níveis de **energia**;  
Alterações **incomuns** no apetite, como perda ou excesso;

# SAÚDE EMOCIONAL

Envolve o bem-estar **biológico**, **psicológico** e **social** de um indivíduo que afeta diretamente nossas ações, decisões e relacionamentos.

# SAÚDE EMOCIONAL

**SAÚDE** é muito mais do que a ausência de transtorno e doenças.

**SAÚDE** é ser mais conscientemente feliz!

**A TRILHA DE HOJE**

**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

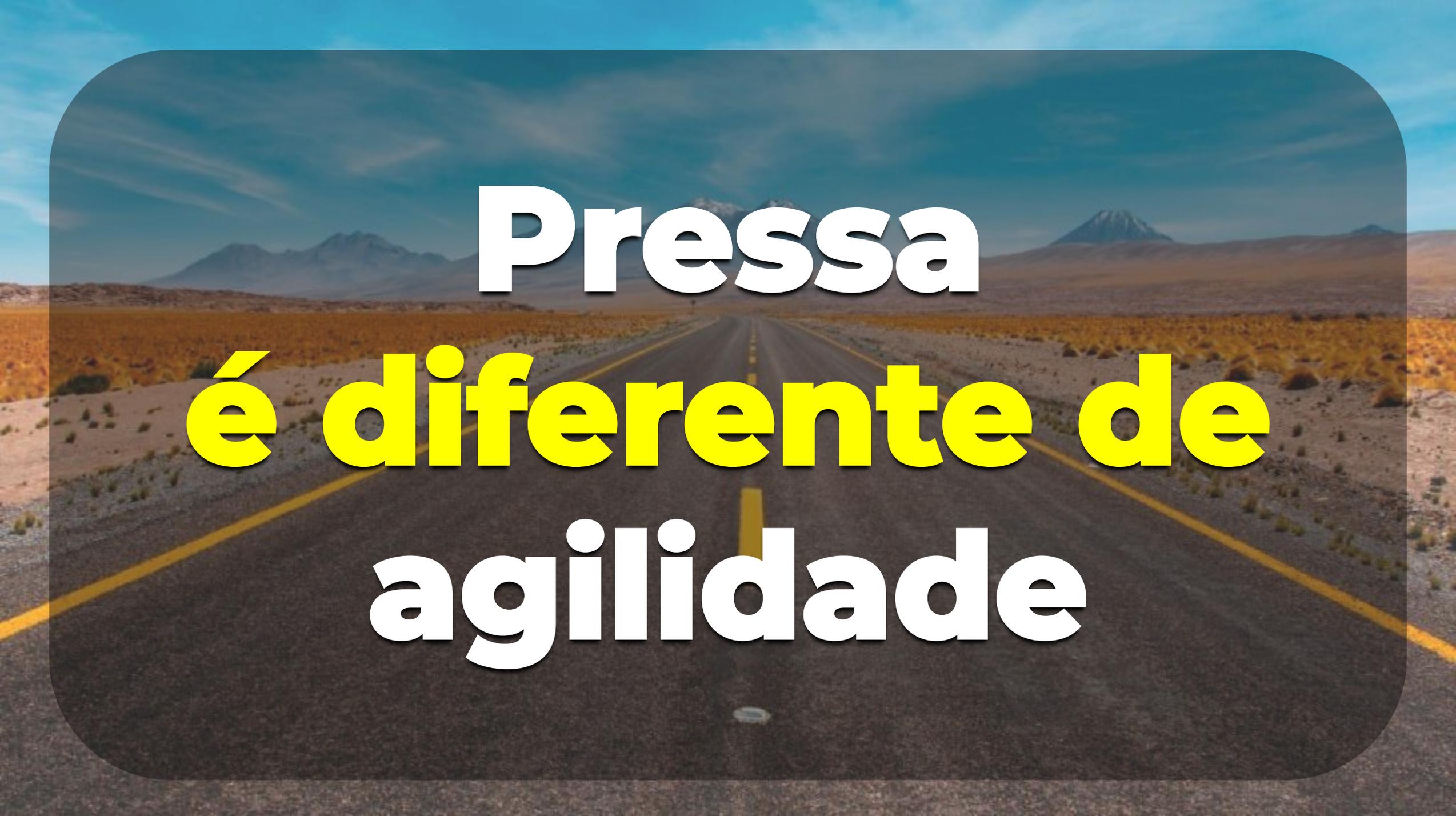
**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

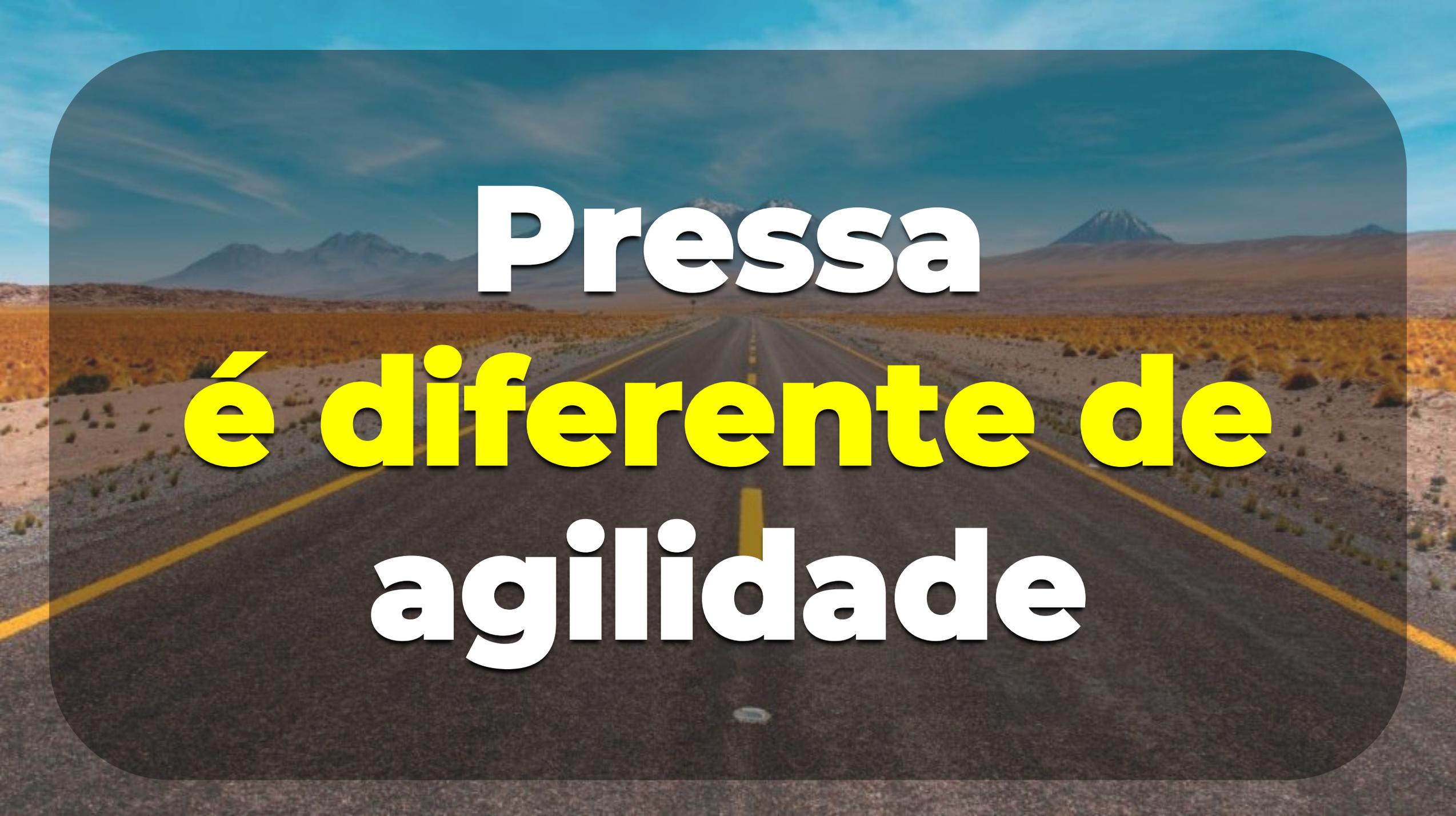
**MVP COM AMOR**



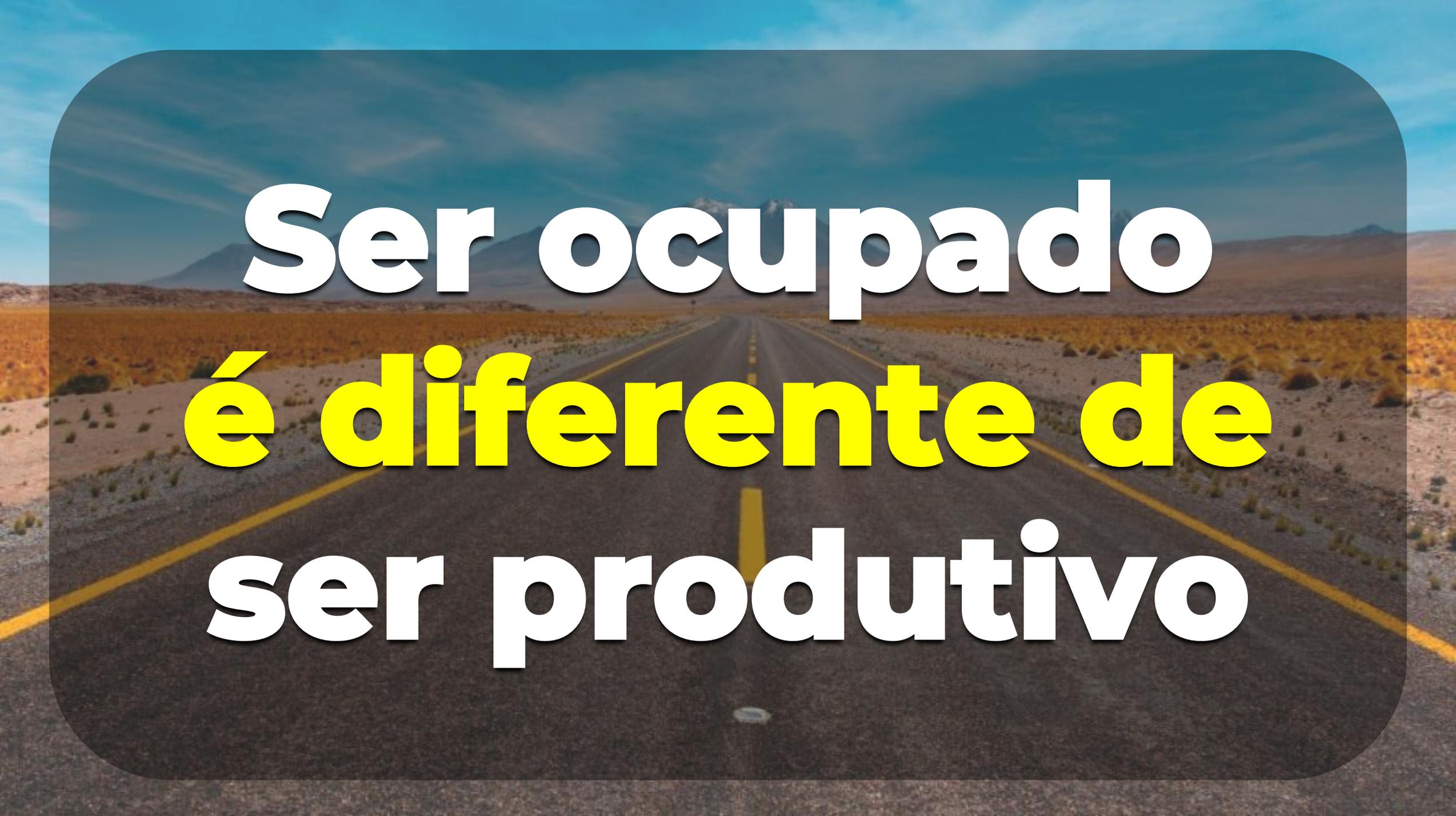
**EU NÃO  
TENHO  
TEMPO**

A desert landscape with a long, straight road stretching towards mountains under a blue sky. The road is paved and has yellow dashed lines. The terrain is arid with sparse vegetation. In the background, there are several mountain peaks, some with snow or light-colored rock. The sky is a clear, bright blue.

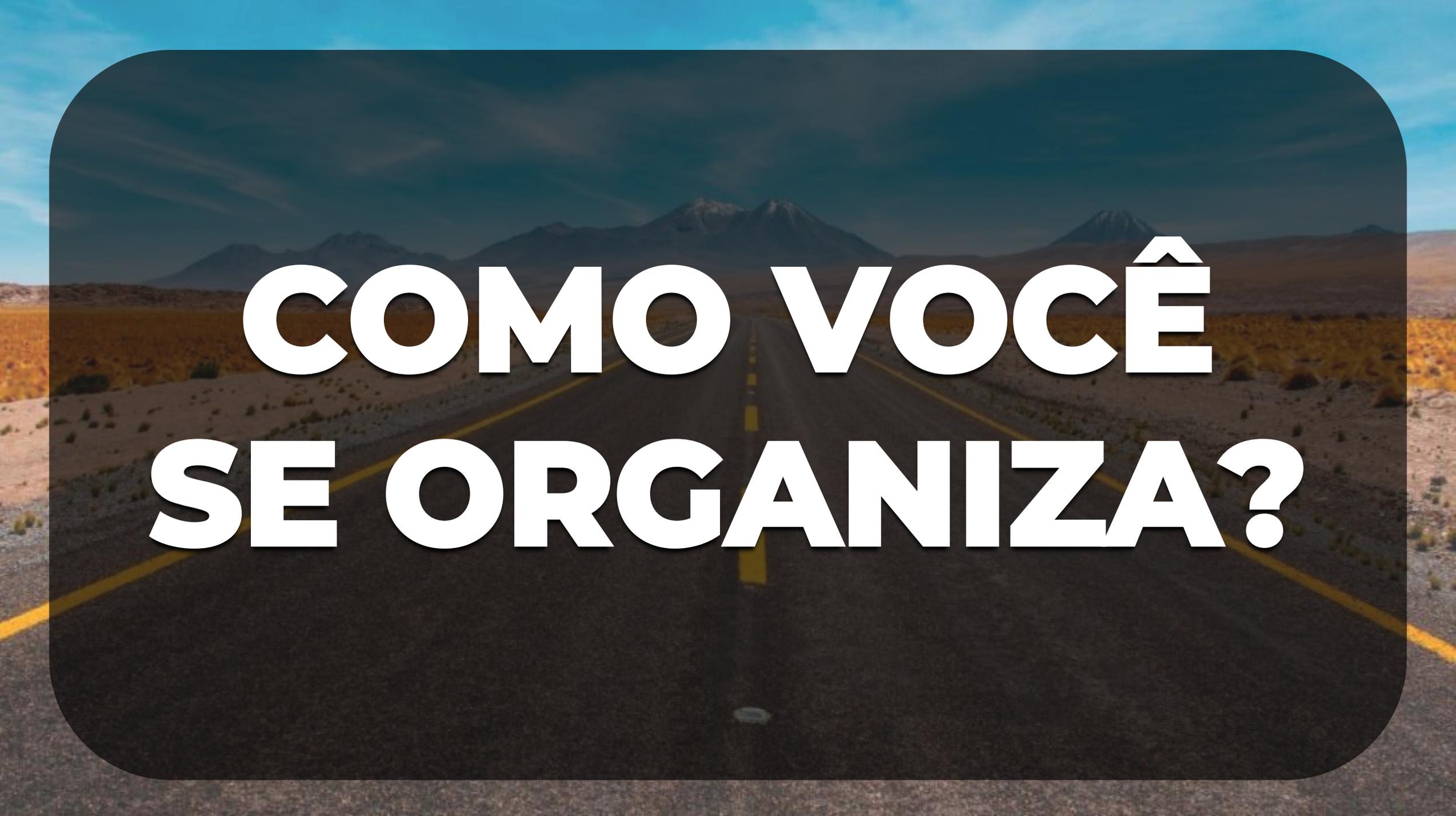
**Pressa  
é diferente de  
agilidade**

A desert landscape with a long, straight road stretching towards mountains under a blue sky. The road is paved and has yellow dashed lines. The terrain is arid with sparse vegetation. In the background, there are several mountain peaks, some with snow or light-colored rock. The sky is a clear, bright blue.

**Pressa**  
**é diferente de**  
**agilidade**



**Ser ocupado  
é diferente de  
ser produtivo**

A desert landscape with a road leading to mountains under a blue sky. The text is overlaid on a dark, rounded rectangular background.

**COMO VOCÊ  
SE ORGANIZA?**

Shawn Achor  
*Um dos mais populares  
palestrantes do TED*

O jeito  
**HARVARD**  
de ser feliz

O curso mais concorrido  
da melhor universidade do mundo

Benvirá

“ILHAS DE  
SANIDADE”

Mais de 3 milhões de livros vendidos

DAVID ALLEN

# A ARTE DE FAZER ACONTECER

O método GTD - Getting Things Done

ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR A  
PRODUTIVIDADE E REDUZIR O ESTRESSE



“MENTE  
TRANQUILA  
COMO A  
ÁGUA.”

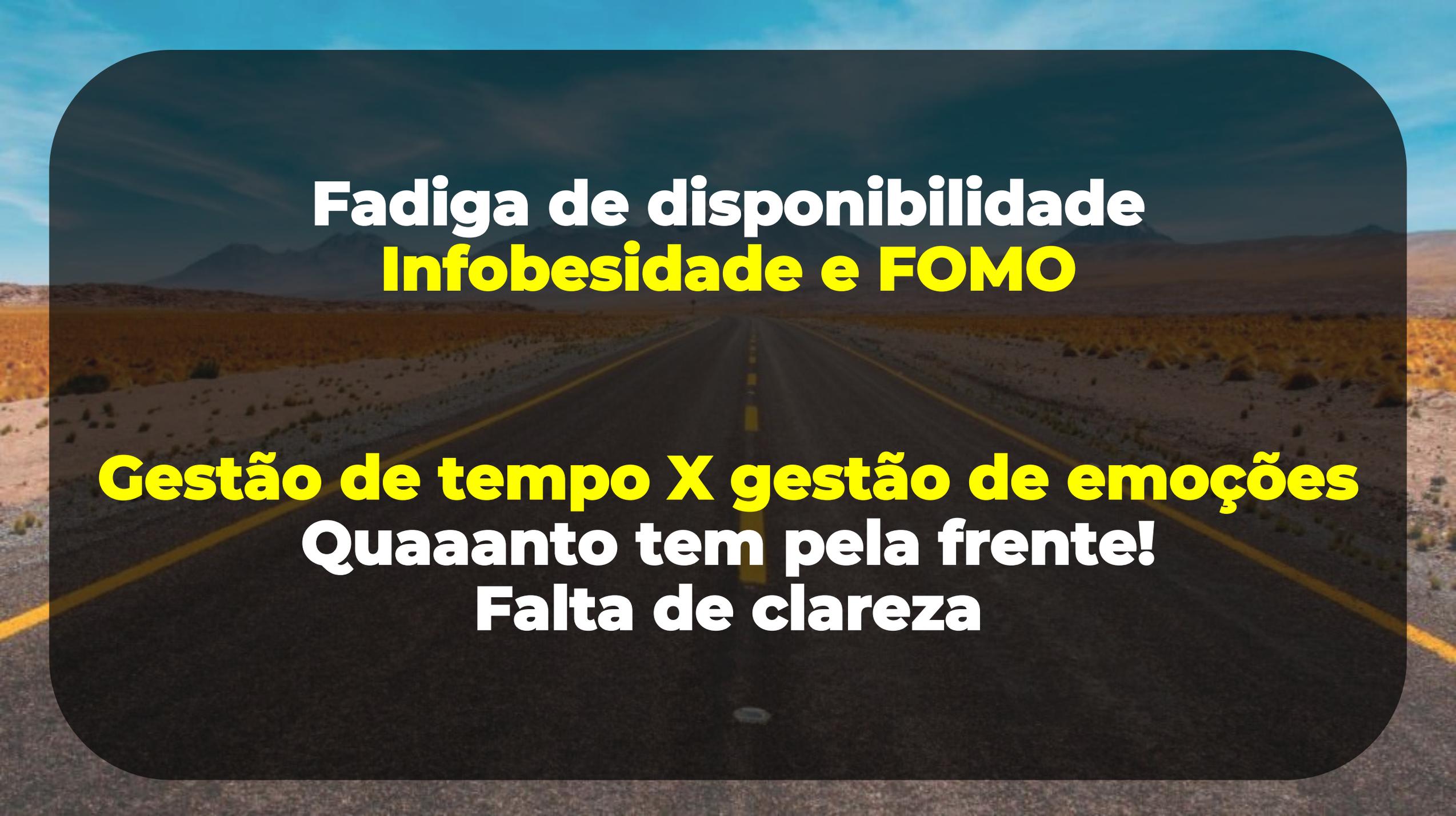
**“MENTE TRANQUILA  
COMO A ÁGUA.”**

**Sua cabeça não é agenda**

**“MENTE TRANQUILA  
COMO A ÁGUA.”**

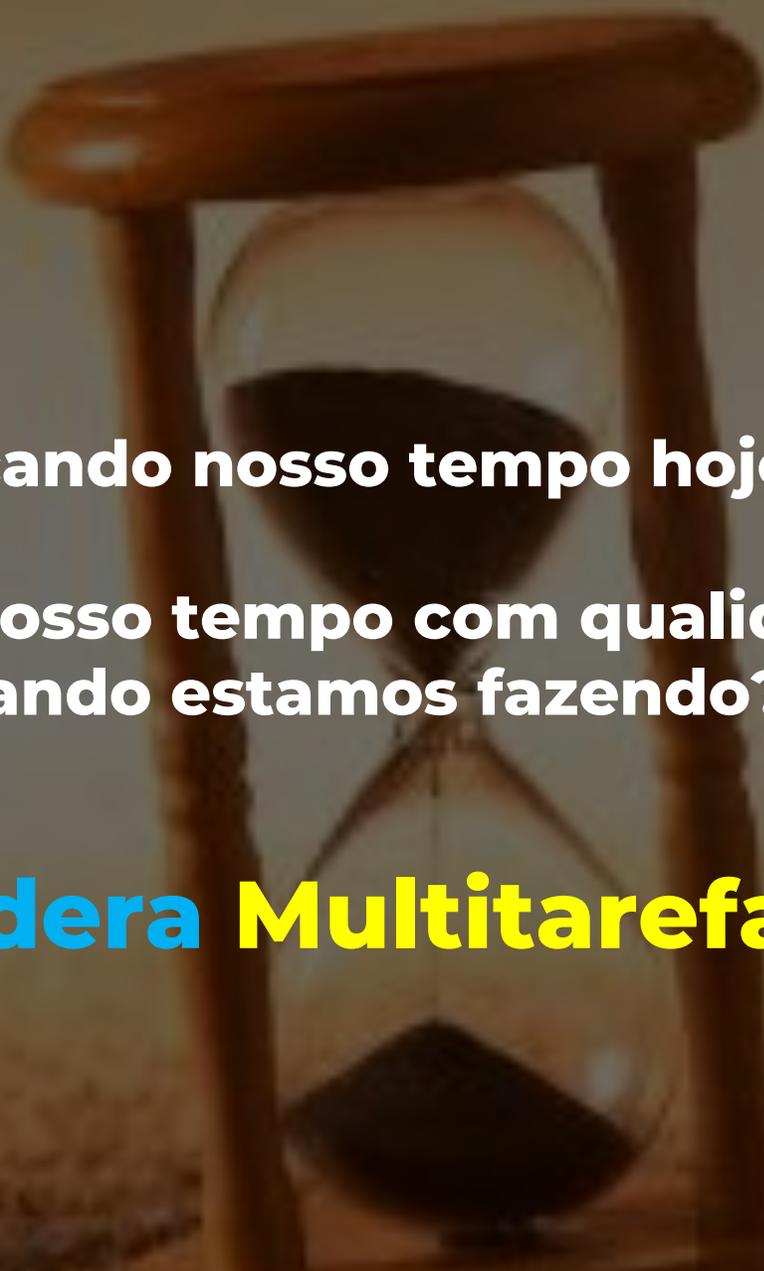
**Clareza do PRÓXIMO passo**

**Antes de acabar,  
facilitar (ou dificultar)  
o próximo passo**



**Fadiga de disponibilidade**  
**Infobesidade e FOMO**

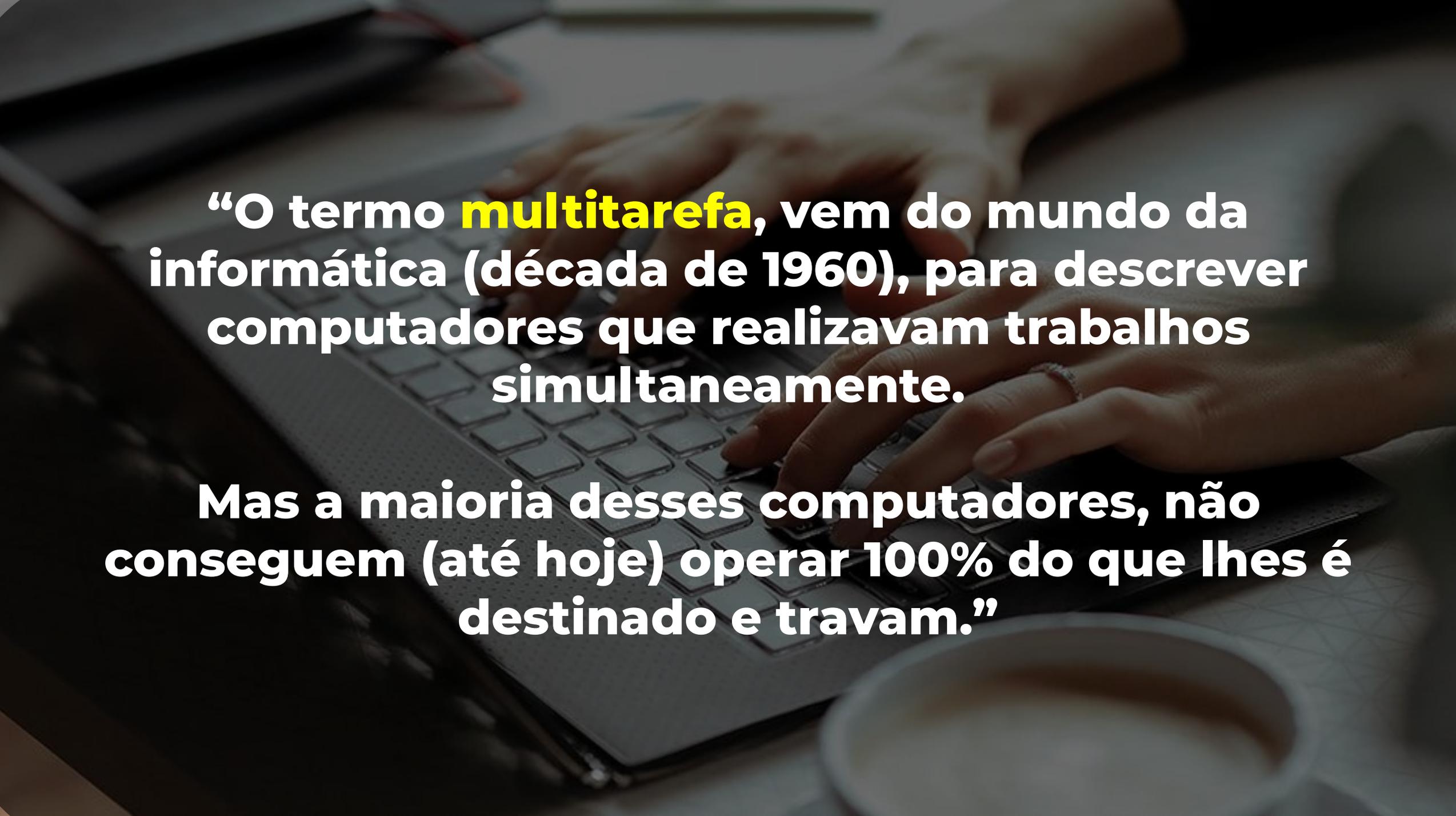
**Gestão de tempo X gestão de emoções**  
**Quaaanto tem pela frente!**  
**Falta de clareza**



**No que estamos dedicando nosso tempo hoje?**

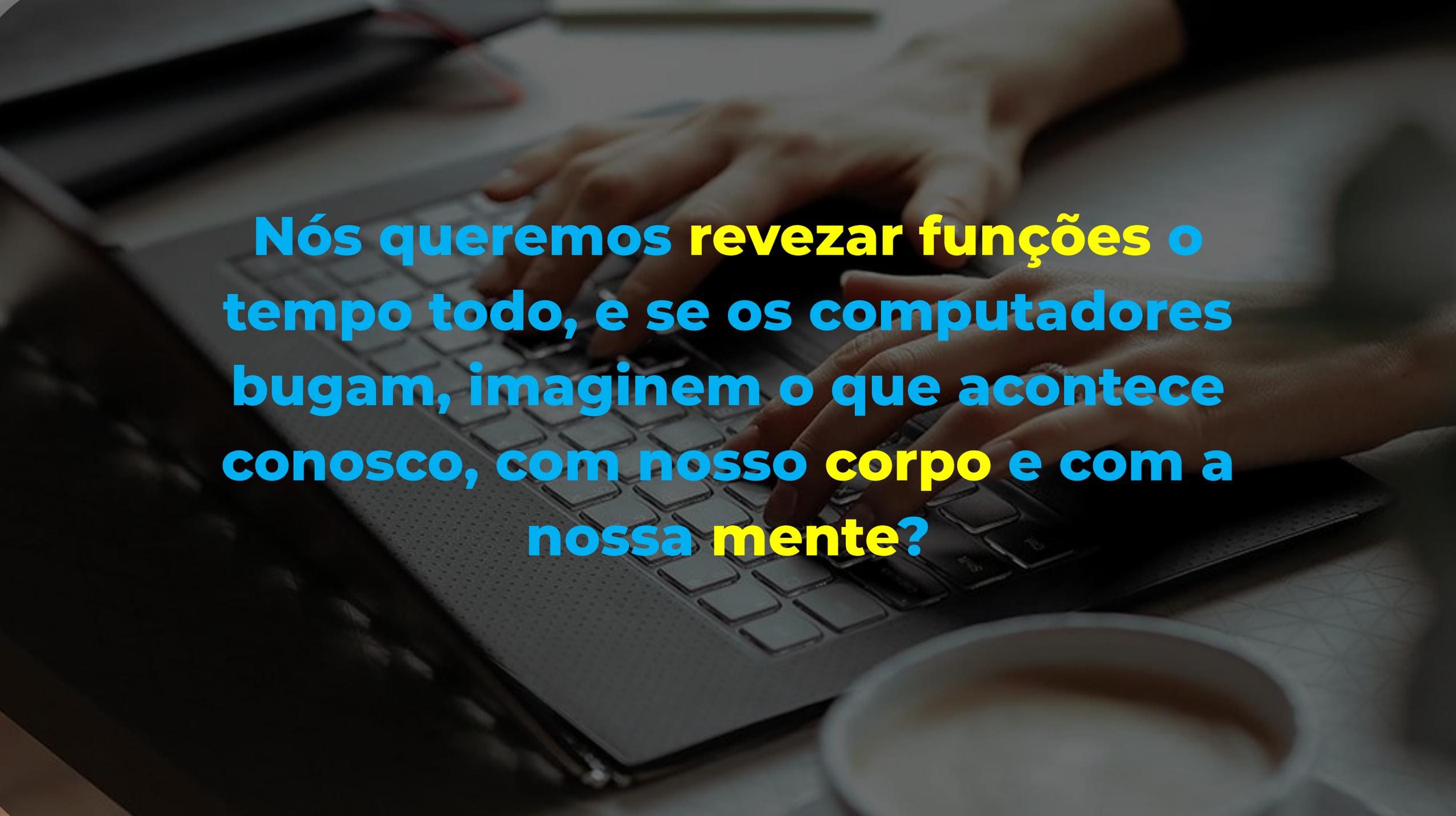
**Estamos conseguindo dedicar nosso tempo com qualidade no que estamos fazendo quando estamos fazendo?**

**Quem se considera Multitarefa?**

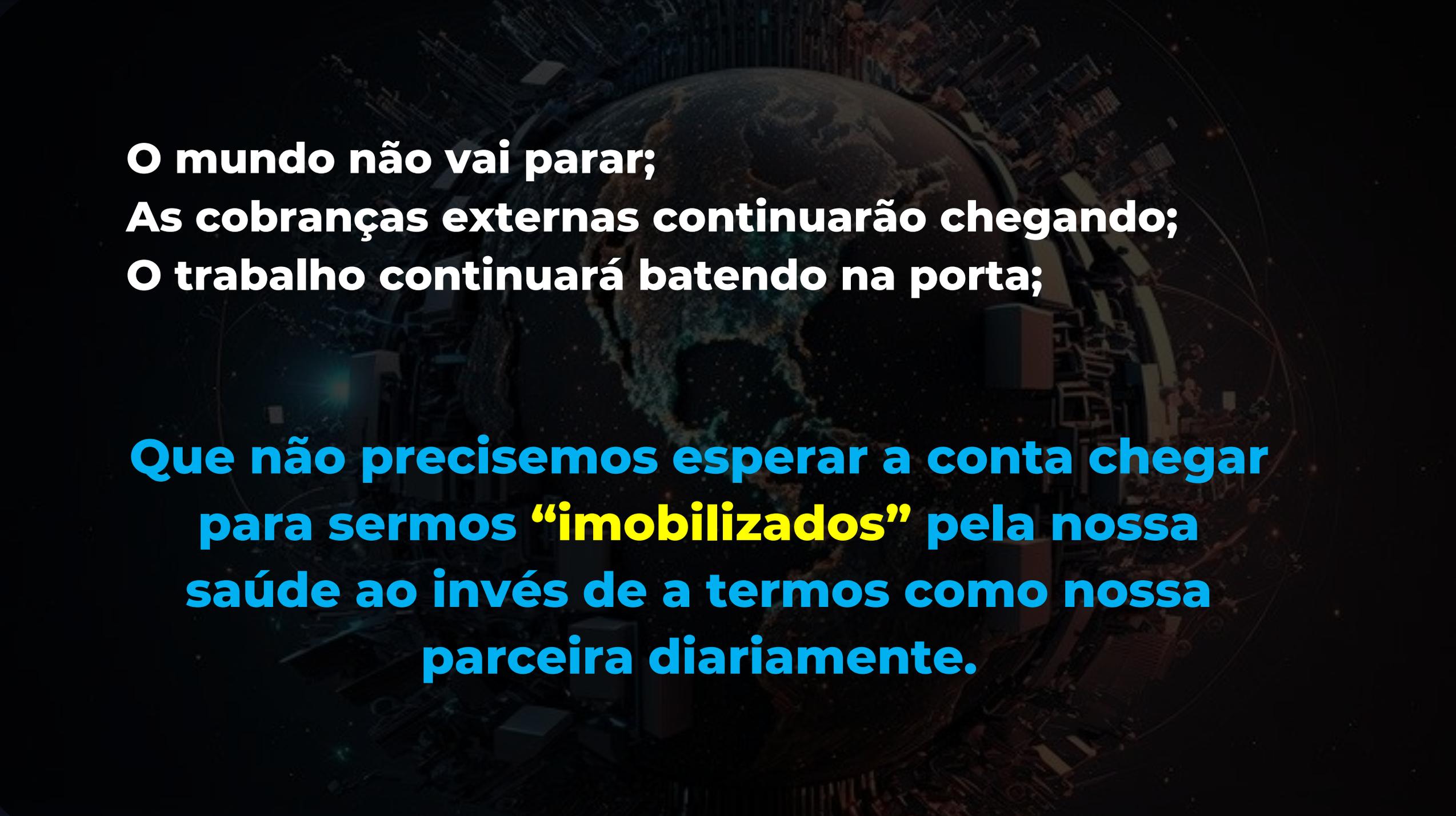


**“O termo **multitarefa**, vem do mundo da informática (década de 1960), para descrever computadores que realizavam trabalhos simultaneamente.**

**Mas a maioria desses computadores, não conseguem (até hoje) operar 100% do que lhes é destinado e travam.”**

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard. The scene is dimly lit, with a cup of coffee visible in the foreground. The text is overlaid on the image in a bright blue and yellow color.

**Nós queremos revezar funções o tempo todo, e se os computadores bugam, imaginem o que acontece conosco, com nosso corpo e com a nossa mente?**



**O mundo não vai parar;  
As cobranças externas continuarão chegando;  
O trabalho continuará batendo na porta;**

**Que não precisemos esperar a conta chegar  
para sermos “**imobilizados**” pela nossa  
saúde ao invés de a termos como nossa  
parceira diariamente.**

**“Não colocar a vida dentro dos problemas, mas os problemas dentro da VIDA”.**

**Carlos Bernardo Gonzalez Pecotche**



**A TRILHA DE HOJE**

**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

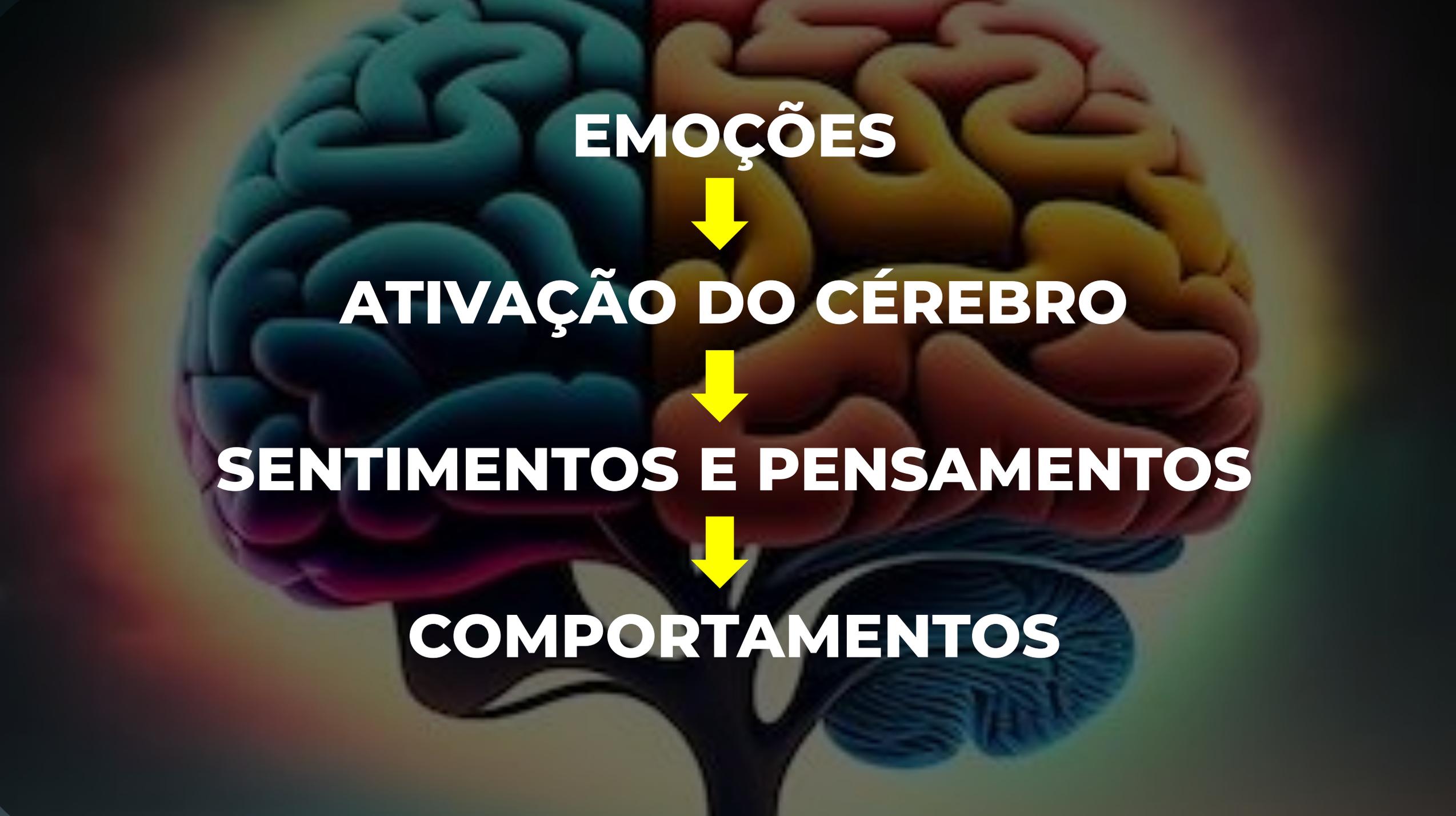
**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

**MVP COM AMOR**

**No trabalho, em casa, em qualquer lugar,  
há um fator em comum:**

**VOCÊ!**



**EMOÇÕES**



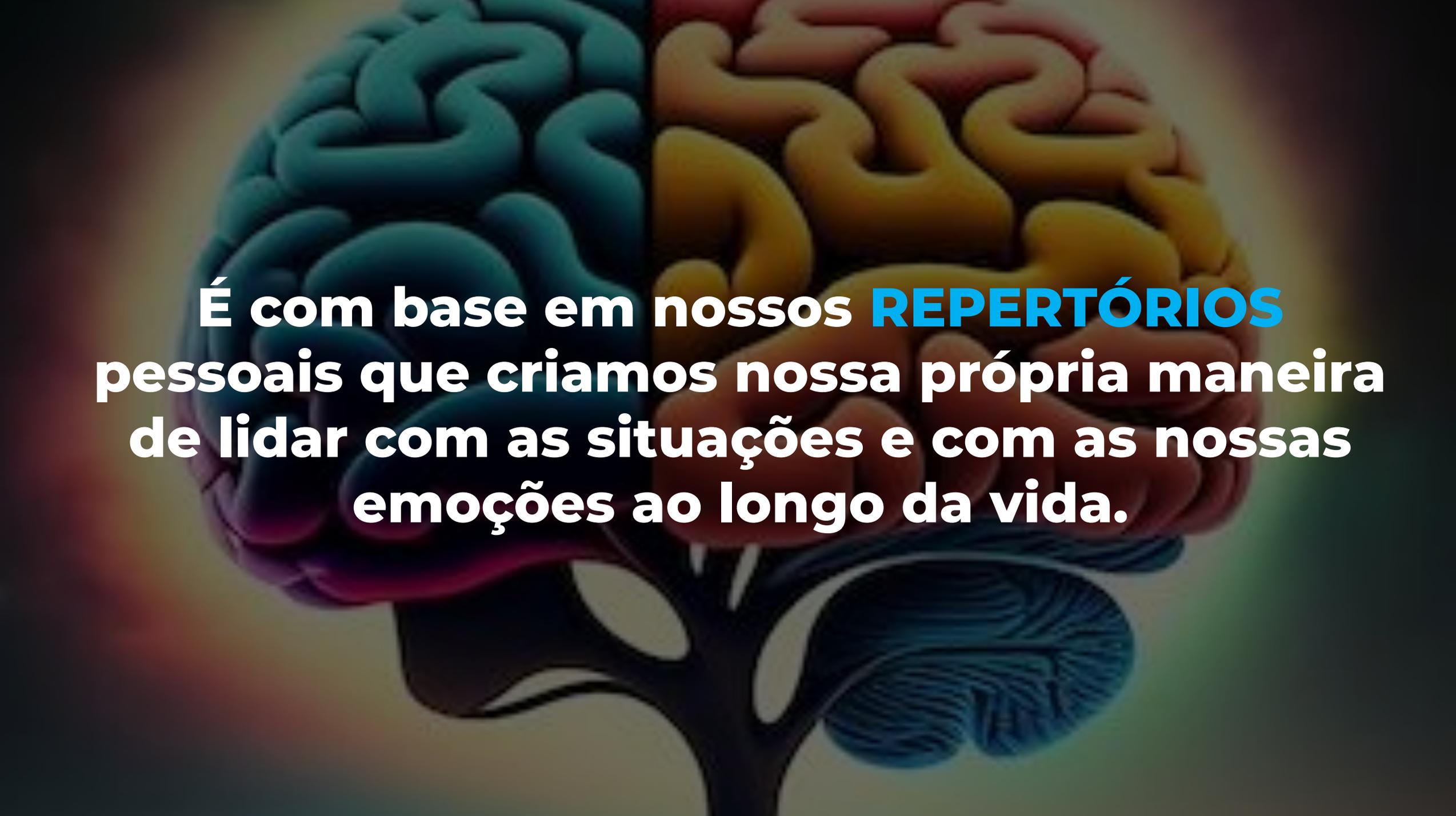
**ATIVAÇÃO DO CÉREBRO**



**SENTIMENTOS E PENSAMENTOS**



**COMPORTAMENTOS**



**É com base em nossos **REPERTÓRIOS** pessoais que criamos nossa própria maneira de lidar com as situações e com as nossas emoções ao longo da vida.**

# **Autoconhecimento e Repertório:**

**Explorar características, preferências, comportamentos e experiências emocionais;**

**Desenvolver autoconfiança, tomar decisões e estabelecer metas eficientes;**

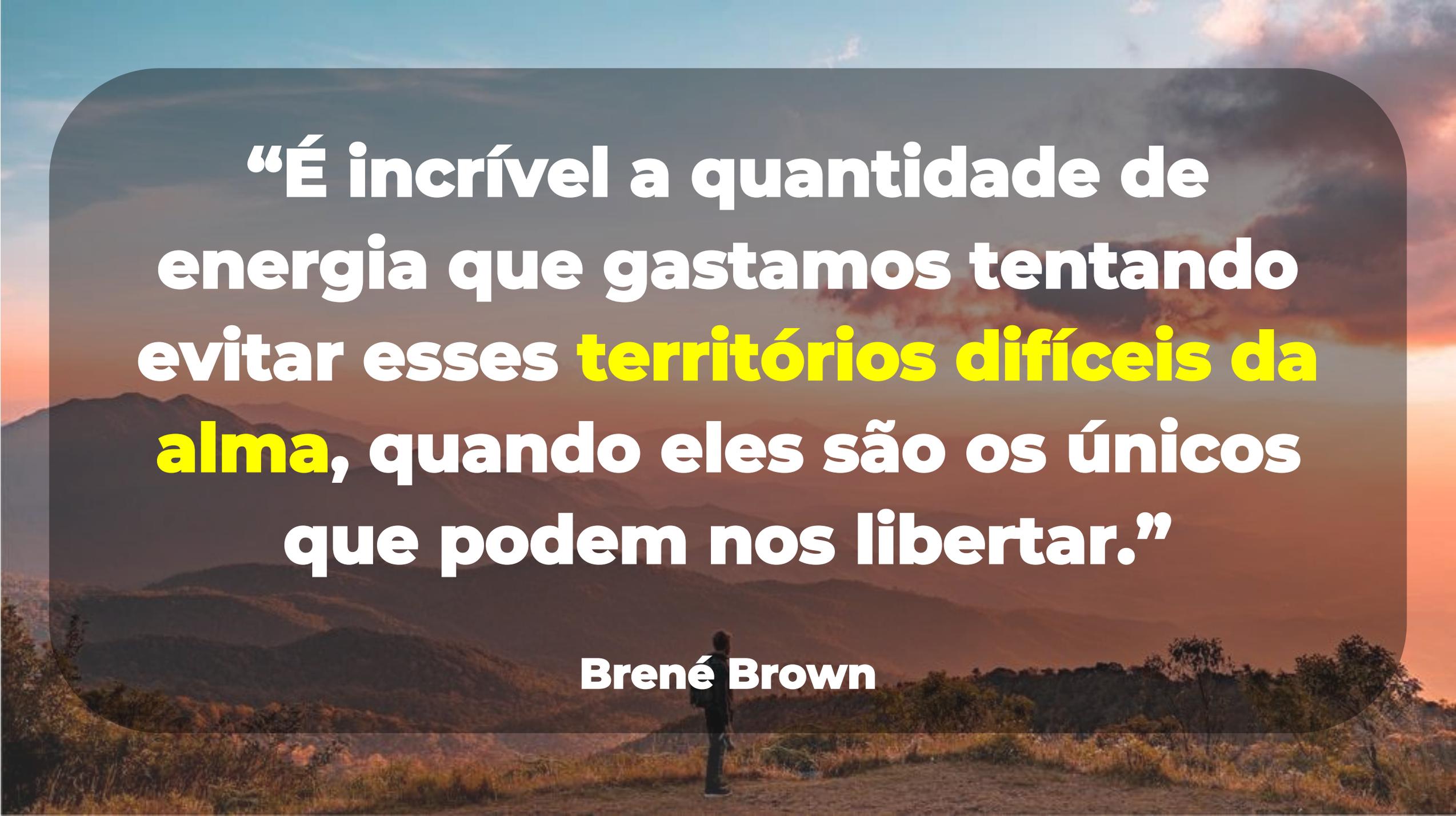
**Conhecer nossas emoções e percebê-las;**

**Conhecer profundamente a si mesmo;**

**Potencializar repertórios positivos**

**+**

**Alterar repertórios prejudiciais**



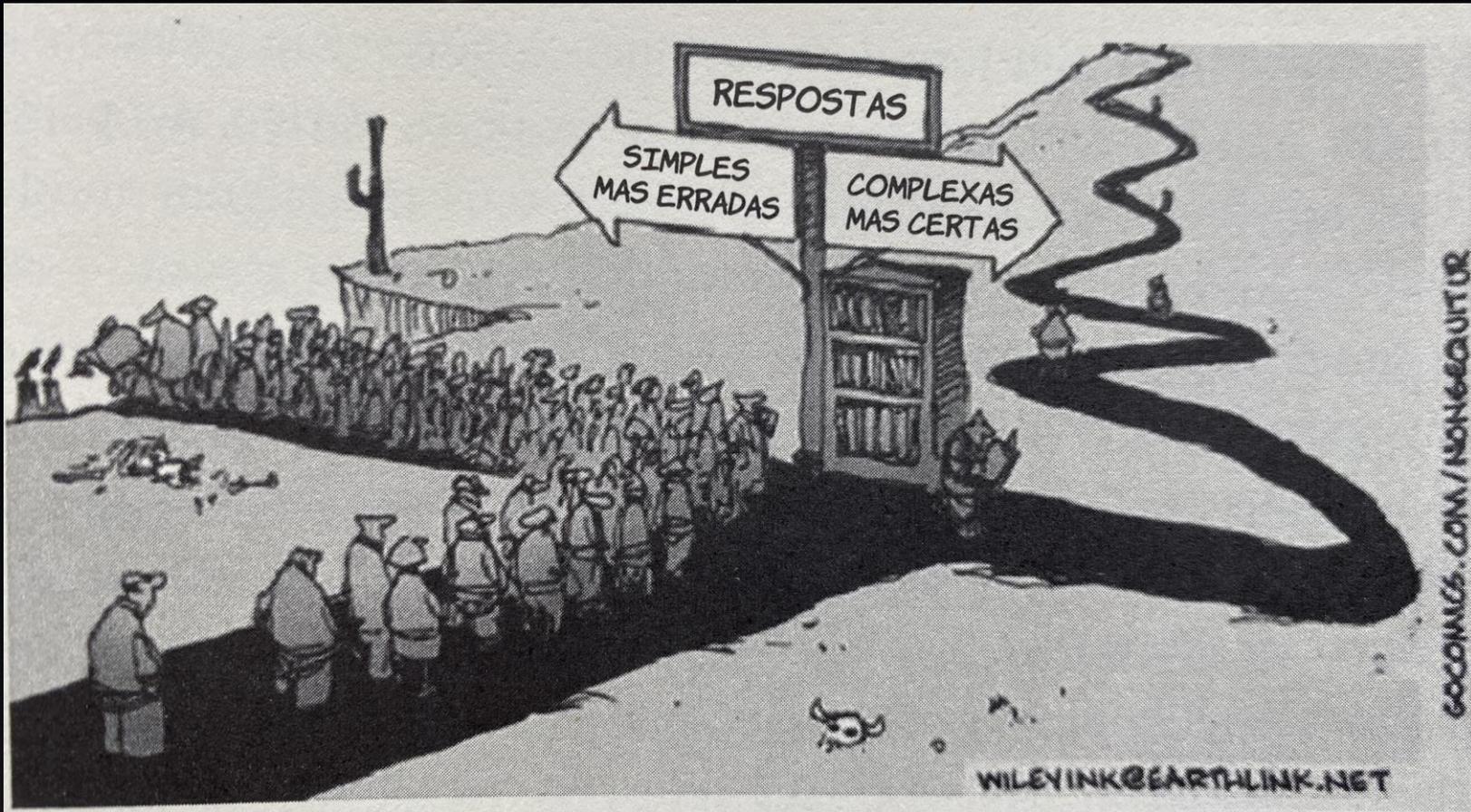
**“É incrível a quantidade de energia que gastamos tentando evitar esses **territórios difíceis da alma**, quando eles são os únicos que podem nos libertar.”**

**Brené Brown**

## **AUTOPERCEPÇÃO:**

**Porta de entrada ao autoconhecimento;  
Atenção para as nossas emoções, sentimentos e comportamentos;  
Percepção genuína de quem somos enquanto indivíduos.**

**Escrita diária, troca com o outro, atenção plena nas  
nossas ações e reações, questionar-se;**



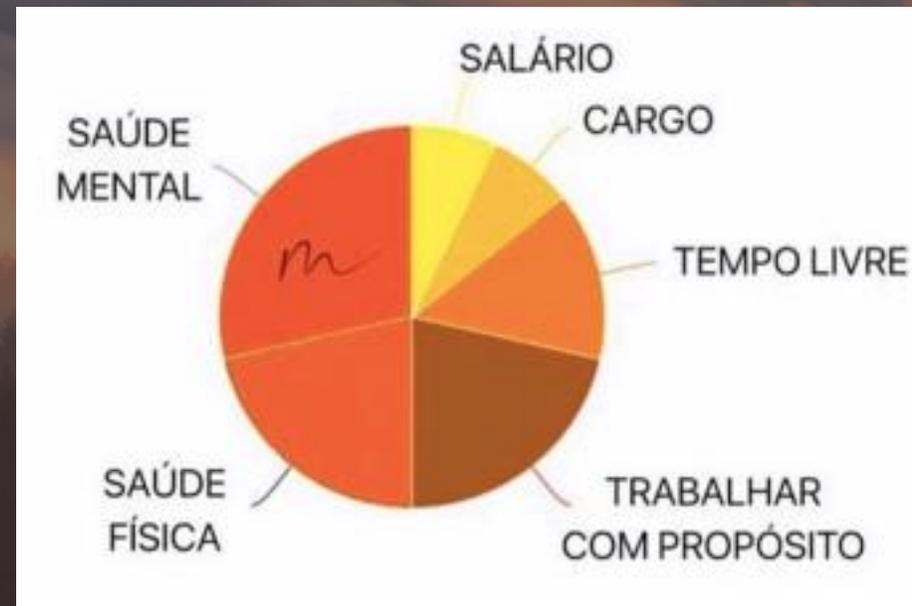
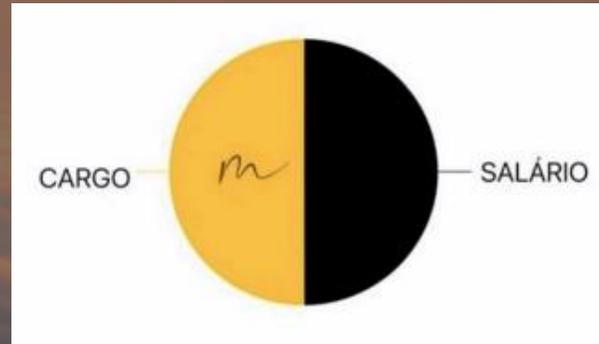


# RESVERATROL

Polifenol encontrado na casca da uva, com ação antioxidante. Protege a fruta contra insetos e radiação ultravioleta.



# SUCESSO



**A TRILHA DE HOJE**

**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

**MVP COM AMOR**

# FELICIDADE e SUCESSO:

## Expectativa:

A busca pelo sucesso **ABSOLUTO**;

Necessidade e pressão de estarmos bem e felizes **SEMPRE**;

## Realidade:

Saber lidar com frustrações;

Ter uma perspectiva saudável dos processos;

Concretização de um plano, de um projeto/etapa;

Enxergar oportunidades e caminhos a partir de situações desafiadoras;

Desenhar o próprio caminho do sucesso e da felicidade;



# Nosso instinto

INFORMAÇÕES COMO UMA FORMA DE TERAPIA

# FACT FUL NESS

O hábito  
libertador de  
só ter opiniões  
baseadas  
em fatos

Hans Rosling com Ola Rosling e  
Anna Rosling Rönnlund



# O ESTRANHO NO METRÔ

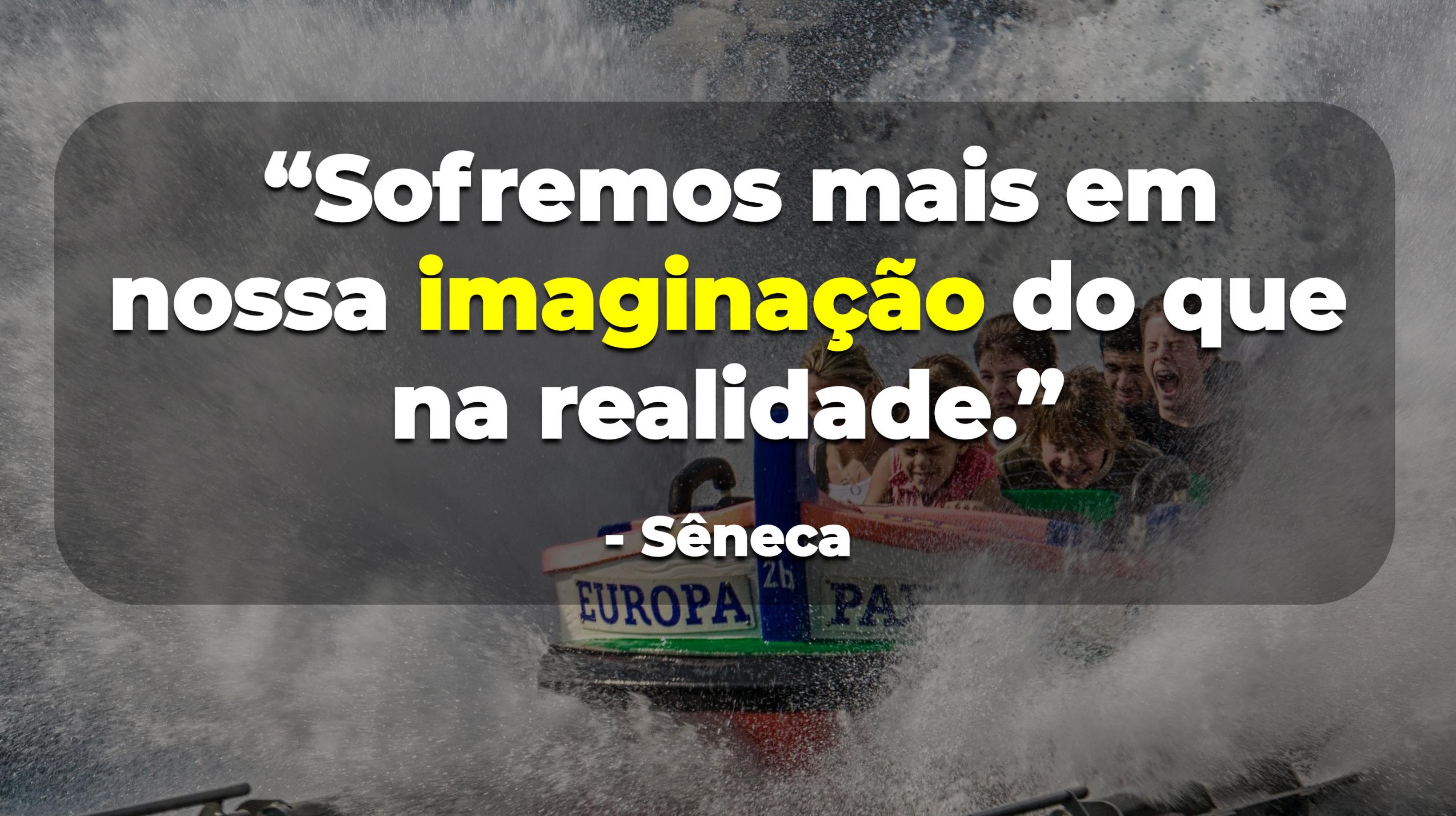


**Pesquisa da Universidade de Chicago**

**““Eu sofri por muitas  
catástrofes na minha vida, a  
maioria **nunca aconteceu.**”**

**- Mark Twain**



A group of people are on a water ride boat, splashing through water. The boat is white with blue and red accents. The word "EUROPA" is visible on the side of the boat. The people are looking towards the camera with expressions of excitement and surprise. The background is a dark, textured wall.

**“Sofremos mais em  
nossa **imaginação** do que  
na realidade.”**

**- Sêneca**

**CADA UM  
E TODOS  
TÊM SUAS  
LUTAS**



# O PODER DA GRATIDÃO





**Agradecer (é treino)!**

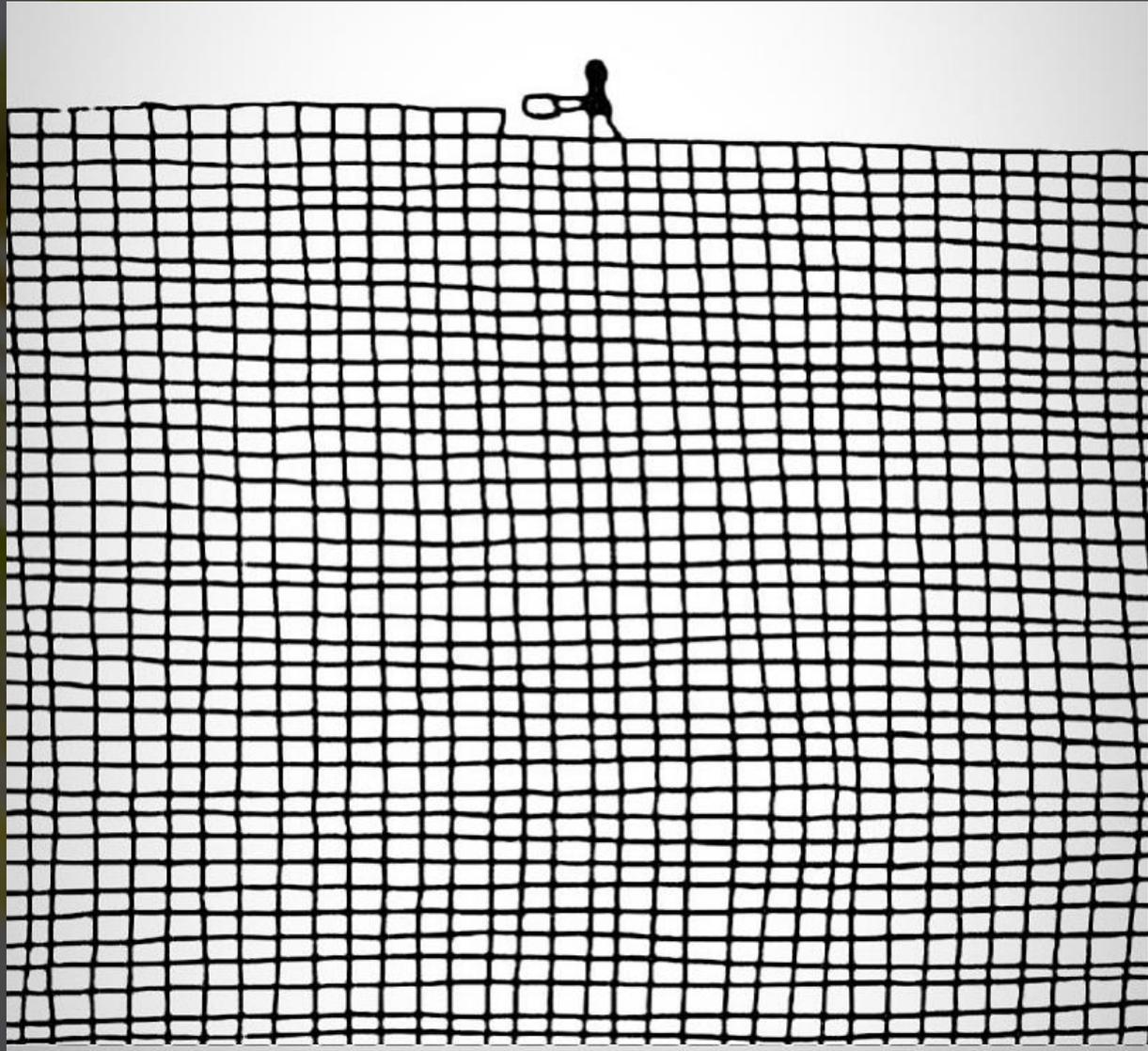
**Agradecer os demais e... também a si mesmo!**

A close-up photograph of a flower's reproductive parts, specifically the stamens, which are covered in bright yellow pollen. The background is a soft, out-of-focus light purple or lavender color. The image is framed by a dark grey rounded rectangle.

**Comemorar**  
**as pequenas conquistas**

**“A felicidade é algo que a vida nos dá através de pequenas porções de bem.”**

**- RAUMSOL**



**A TRILHA DE HOJE**

**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

**MVP COM AMOR**

**SOMOS...**

**BIO + PSICO + SOCIAIS**

**...ESPIRITUAIS e DIGITAIS!**

# BIO:

**Nutrição do corpo físico;**  
**Qualidade do sono;**  
**Exposição a Luz (ritmo circadiano);**  
**Atividades físicas;**  
**Nossa mente não é agenda;**



## **MENTE FELIZ, VIDA FELIZ: A Importância do Bem-estar Emocional**

### **BIOLÓGICO:**

- Nutrição
- Qualidade do sono
- Exposição à luz
- Atividades físicas
- Nossa mente não é agenda

### **PSICOLÓGICO E EMOCIONAL:**

- Autoconhecimento
- Inteligência emocional
- Mindfulness
- Relativizar e observar
- Il dolce far niente
- A natureza é nossa principal professora
- Técnica 5, 4, 3, 2, 1

### **SOCIAL:**

- Pedir ajuda
- Agradecer
- Comemorar
- Generosidade genuína gera abundância

Para saber mais  
acesse o QR code



# PSICO / EMOCIONAIS

**Autoconhecimento (autopercepção);**

**Inteligência Emocional e Empatia;**

**Atenção Plena (Mindfulness);**

**Relativizar e Observar Fatos (PROR);**

***Il dolce far niente;***

**A natureza é nossa principal professora!**

# PSICO / EMOCIONAIS

## Técnica 5,4,3,2,1

- 5** coisas que você pode **ver!**
- 4** coisas que você pode **tocar!**
- 3** coisas que você pode **ouvir!**
- 2** coisas que você pode **cheirar!**
- 1** coisas que você pode **sentir o gosto!**

# SOCIAL:

**Pedir ajuda e saber dizer não;**

**Agradecer (é treino);**

**Comemorar (as pequenas conquistas);**

**Generosidade genuína gera abundância;**

**Consciência Digital;**

WORKJOYMENT

brose



## MENTE FELIZ, VIDA FELIZ: A Importância do Bem-estar Emocional

### BIOLÓGICO:

- Nutrição
- Qualidade do sono
- Exposição à luz
- Atividades físicas
- Nossa mente não é agenda

### PSICOLÓGICO E EMOCIONAL:

- Autoconhecimento
- Inteligência emocional
- Mindfulness
- Relativizar e observar
- Il dolce far niente
- A natureza é nossa principal professora
- Técnica 5,4,3,2,1

### SOCIAL:

- Pedir ajuda
- Agradecer
- Comemorar
- Generosidade genuína gera abundância

Para saber mais  
acesse o QR code



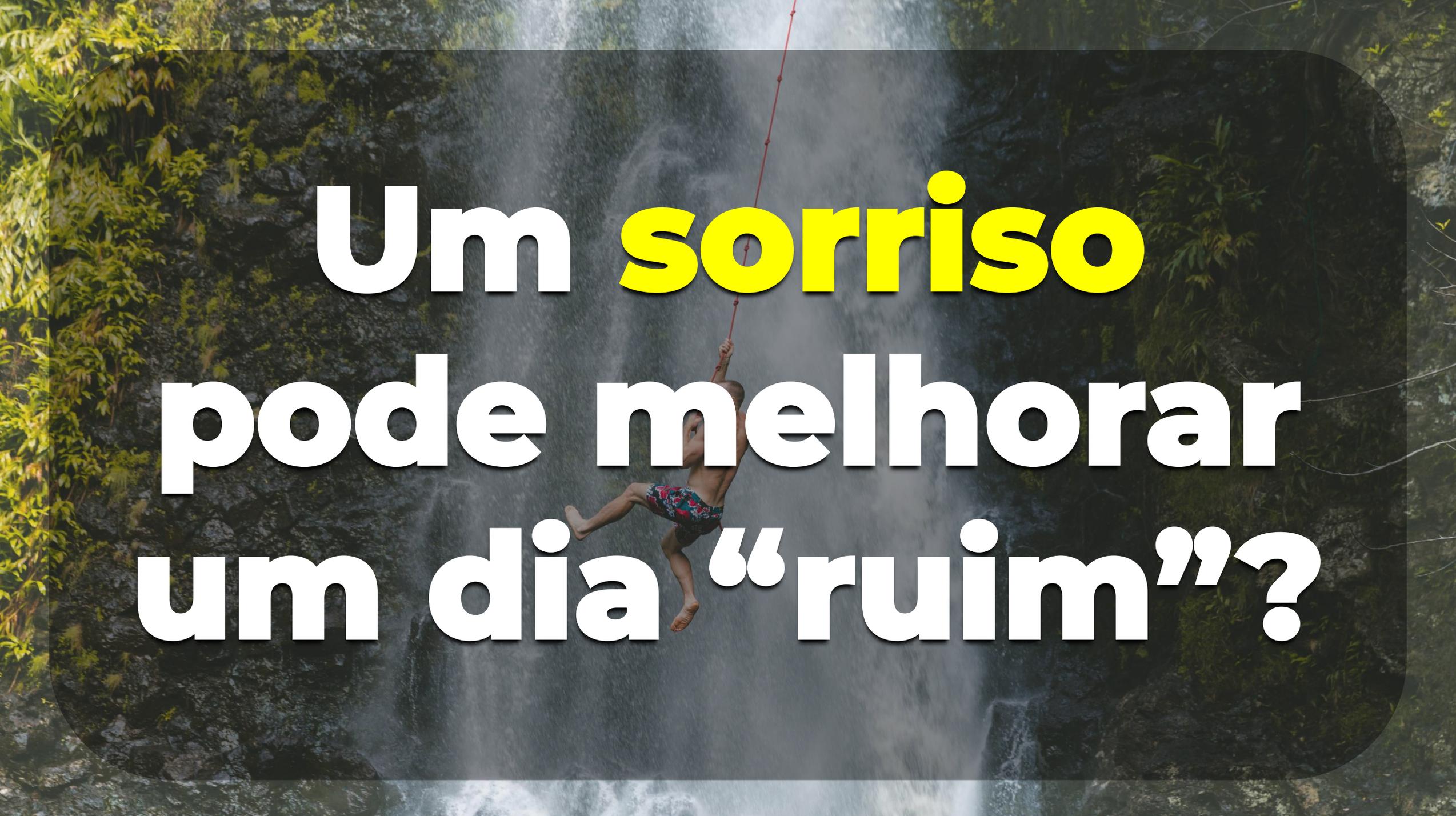
Peter Thiel  
com BLAKE MASTERS

DE  
**ZERO**  
A  
**UM**

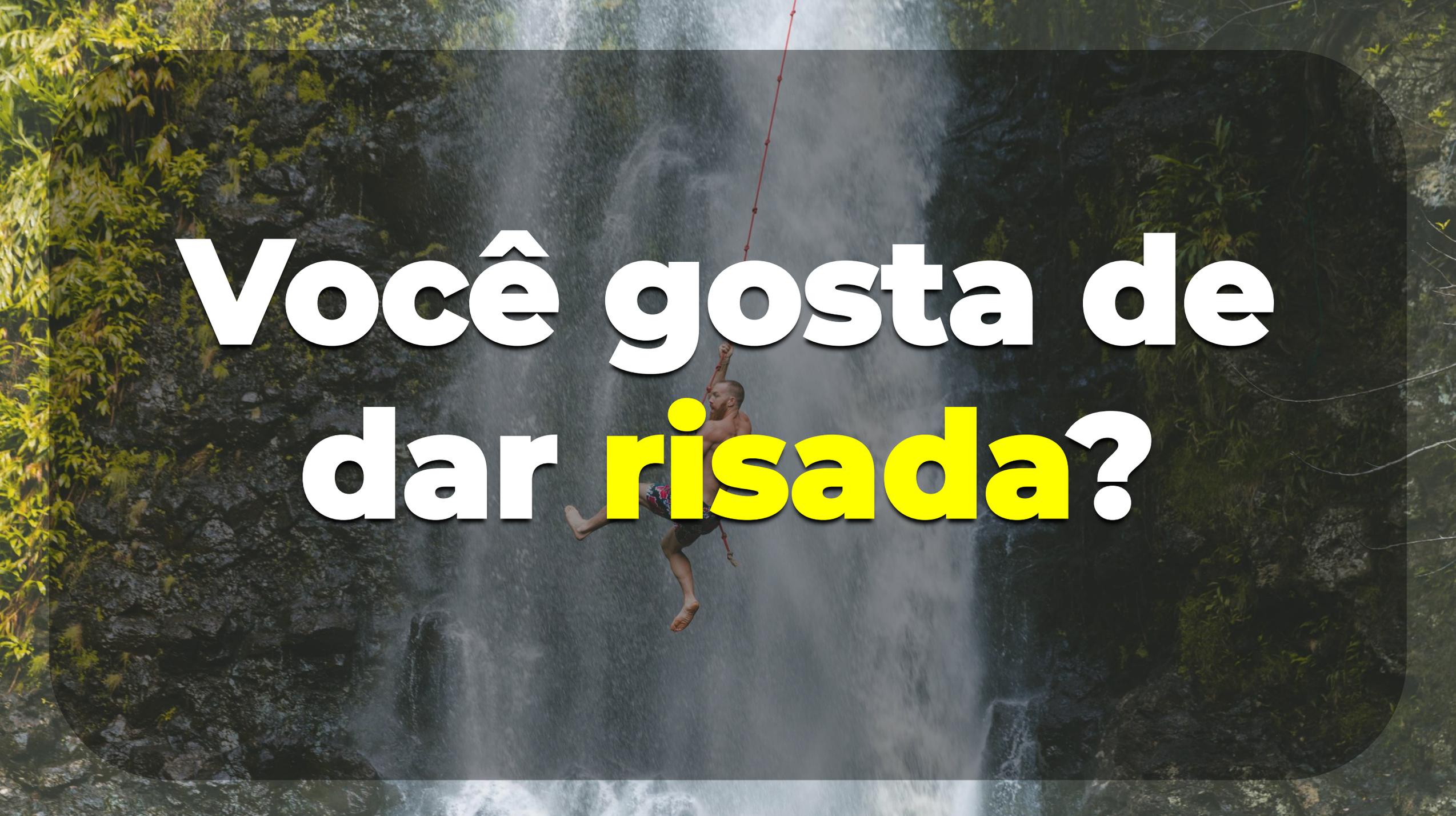
O QUE APRENDER SOBRE  
EMPREENDEDORISMO COM O VALE DO SILÍCIO

"Apresenta ideias completamente originais sobre como criar valor no mundo."  
— Mark Zuckerberg, CEO do Facebook



A person is rappelling down a waterfall in a lush, green forest. The person is wearing colorful shorts and is holding onto a red rope. The waterfall is cascading over dark rocks, and the surrounding vegetation is dense and vibrant. The scene is captured from a low angle, looking up at the person as they descend.

**Um sorriso  
pode melhorar  
um dia “ruim”?**

A man is rappelling down a waterfall in a lush, green forest. He is holding onto a red rope and is positioned in the center of the frame. The waterfall is cascading over dark rocks, and the surrounding vegetation is dense and vibrant. The scene is captured from a low angle, looking up at the man as he descends.

**Você gosta de  
dar risada?**



**Sorrire**  
**contagiante**

Universidade  
de Harvard

# O que maaaaais influenciou na **felicidade** dessas pessoas?





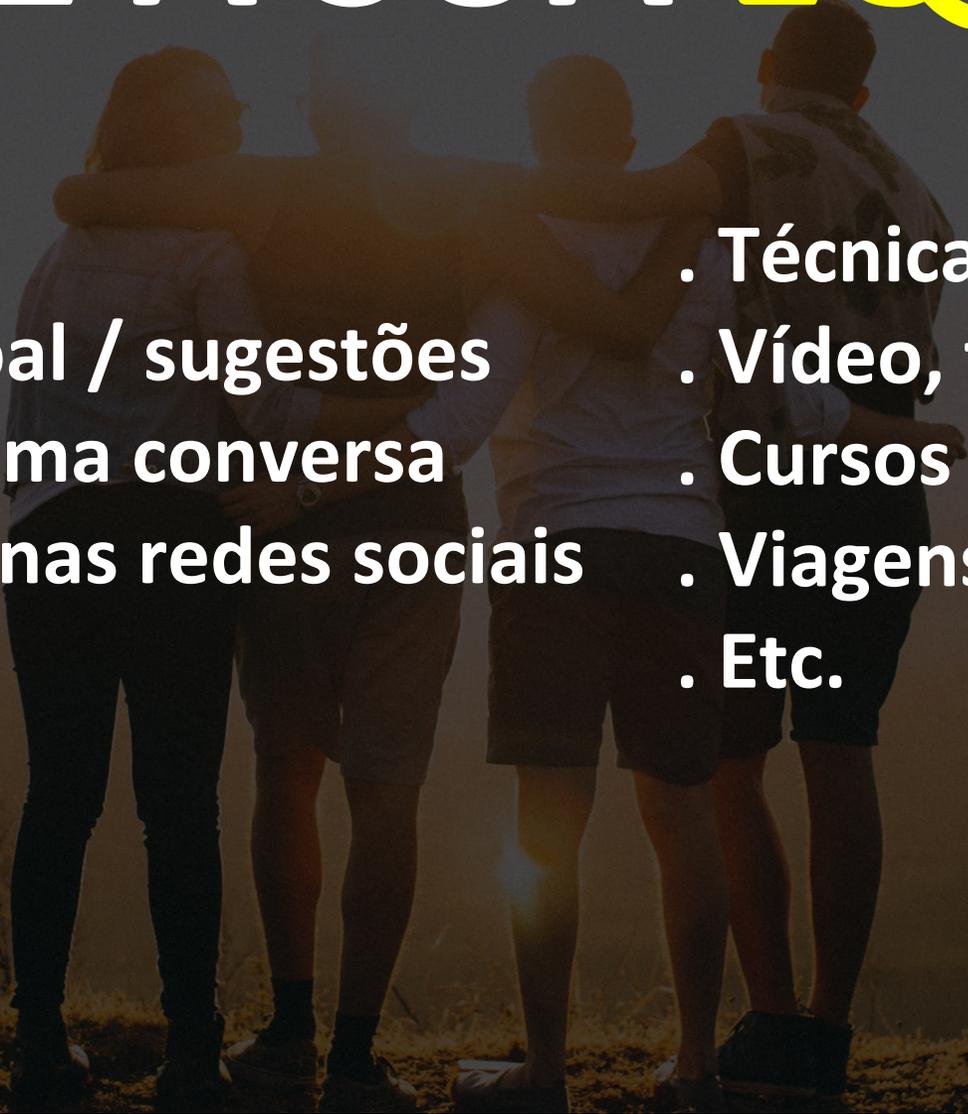
**Universidade  
de Harvard**

# **A quantidade e a qualidade das relações**

# ANOTE **UMA** PRIORIDADE

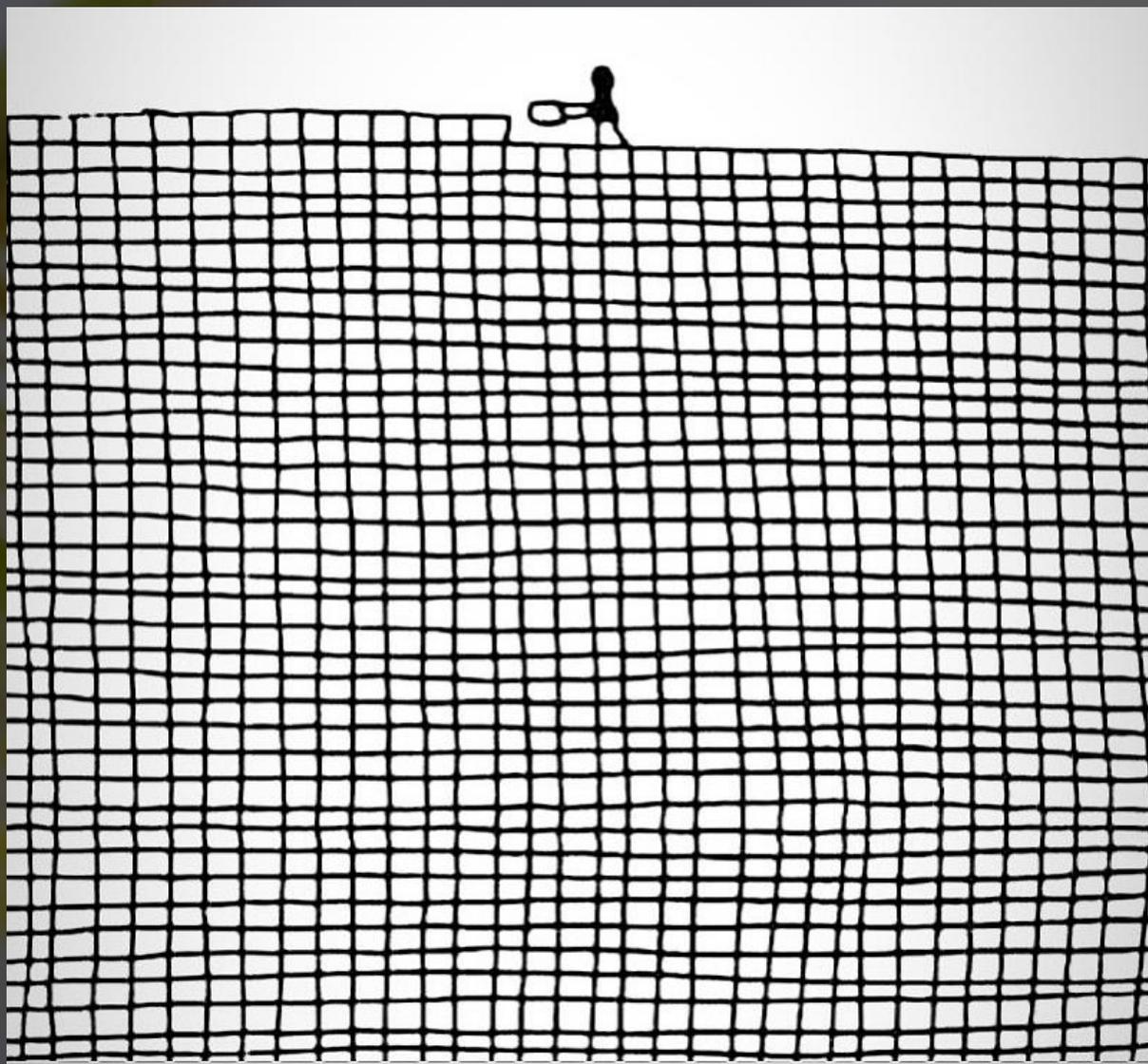
- . Organizar melhor minha agenda
- . Melhorar alimentação/saúde
- . Passar menos tempo no celular
- . Comunicar com mais clareza
- . Ter mais paciência
- . Dedicar mais tempo para si
- . Ouvir com mais atenção
- . Dar e pedir mais feedback
- . Ser mais sociável
- . Aprender algo novo...

# AJUDE A SUA EQUIPE

- 
- . Indicação de livro(s)
  - . Bom exemplo pessoal / sugestões
  - . Contatos / marcar uma conversa
  - . Alguém para seguir nas redes sociais
  - . Pergunta / reflexão
  - . Técnica(s) / Ferramenta(s)
  - . Vídeo, filme, TedTalk
  - . Cursos
  - . Viagens
  - . Etc.

**“A felicidade é algo que a vida nos dá através de pequenas porções de bem.”**

**- RAUMSOL**



**A TRILHA DE HOJE**

**SAÚDE É O BÁSICO PARA QUALQUER CONQUISTA**

**TEMPO É VIDA**

**DE DENTRO PARA FORA**

**O ESPIRITUAL PRECEDE O MATERIAL**

**MVP COM AMOR**

**brose**  **RECANTO**  
DESENVOLVIMENTO



**@RECANTO.DESENVOLVIMENTO**

A close-up photograph of a white flower with numerous yellow stamens. The stamens are in sharp focus, showing their long filaments and bright yellow anthers. The background is a soft, out-of-focus white and light green, suggesting the rest of the flower and its stem.

**MUITO  
OBRIGADO!**