



CATÁLOGO DE SERVIÇOS

Quem somos?

Somos uma empresa voltada a educação emocional, de habilidade sociais e relacionais para o desenvolvimento pessoal e profissional e de líderes e equipes.



Por que contratar a Integrare?

No mundo globalizado as habilidades subjetivas são tão necessárias quanto as habilidades técnicas sendo imprescindíveis para a evolução de carreiras, cargos de gestão e eficiência e eficácia das equipes.

No cenário atual, a forma de lidar com pessoas e consigo mesmo é diferencial para evoluir profissionalmente.

Habilidades subjetivas podem levar tempo para serem adquiridas pois dependem das nossas experiências, maturidade e inteligência emocional.

Nossa metodologia diferenciada visa facilitar este processo de aprendizagem. Nos diferenciamos pela valorização das habilidades singulares. Nossos serviços estarão direcionados a ajudá-los a aplicar de forma concreta as melhorias desejadas através de propostas personalizadas de intervenção.

Saúde Mental

GESTÃO DO ESTRESSE E PREVENÇÃO DO BURN OUT

O tema tem como objetivo levar as informações necessárias que possibilitam o reconhecimento dos sintomas de estresse e técnicas de como gerenciá-los, promovendo assim a prevenção de uma possível exaustão profissional.

Nessa palestra, serão abordados os seguintes tópicos:



Conceito da Síndrome de Burn Out (síndrome do esgotamento profissional)



Identificação dos principais fatores geradores de estresse no seu ambiente de trabalho



Efeito do estresse no corpo



Como lidar com os fatores estressores de forma assertiva

integrare
CONSCIÊNCIA
E SAÚDE



Recomendamos essa palestra para todos os profissionais da companhia, independente da área e senioridade.

SENSIBILIZAÇÃO E MANEJO DA ANSIEDADE

Abordamos como a ansiedade afeta a produtividade. Qual a importância da prevenção e promoção de ações afirmativas de enfrentamento da ansiedade no âmbito corporativo. O impacto da ansiedade no desempenho profissional, nas relações interpessoais, e como fator comum ao surgimento de enfermidades psicossomáticas, doenças que afetam a saúde física e mental.

Serão abordados os seguintes tópicos:



Conceito de Ansiedade



Como nosso corpo responde a ela



Como identificar os gatilhos da ansiedade no dia a dia



Técnicas de controle e auto cuidado

integrare
CONSCIÊNCIA
E SAÚDE



Recomendamos essa palestra para todos os profissionais da companhia, independente da área e senioridade.

DESMISTIFICANDO A SAÚDE MENTAL

Ainda nos dias de hoje, falar de saúde mental pode ser um tabu. No entanto, as necessidades do mundo atual tornam a saúde mental tão importante como a saúde física.

Assim como algumas profissões aumentam a incidência de algumas doenças laborais físicas, também podemos delinear algumas tendências ao adoecimento psicológico em alguns contextos.

Nesta temática abordaremos alguns sinais de alerta para o autocuidado psicológico, conscientizar sobre os sintomas, causas e a importância do acompanhamento.

Serão abordados os seguintes tópicos:



Sinais de alertas e Transtornos mentais mais recorrentes



Qualidade de vida e autocuidado nas organizações



Quando identificar a necessidade de uma intervenção profissional



Como lidar com pessoas próximas que estão passando por transtornos de ordem mental

integrare
CONSCIÊNCIA
E SAÚDE



Recomendamos essa palestra para todos os profissionais da companhia, independente da área e senioridade.

Desenvolvimento pessoal e liderança



A ARTE DE LIDERAR

Workshop sobre liderança que tem como objetivo, conscientizar sobre caminhos para desenvolver a liderança, refletir sobre o papel do líder, configurar tipos de liderança necessárias para novas gerações que estão inseridas nas organizações.

Recomendamos essa palestra para toda liderança da companhia, e potenciais líderes em desenvolvimento.



ORIENTAÇÃO DE CARREIRA



Nesse tema, oferecemos a palestra que tem como objetivo levar a informação do que se trata a orientação de carreira, e como o profissional pode ser o protagonista responsável pela sua gestão de carreira dentro da organização. Mentorias individuais são disponíveis também dentro desse tema, de acordo com a necessidade e demanda da companhia.

Recomendamos essa palestra para todos os profissionais da companhia, independente da área e senioridade.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA: para equipe e atendimento ao cliente

Em todas as organizações interagimos com outras pessoas. A forma como nos organizamos relaciona-se diretamente com a forma como nos comunicamos.

A comunicação não violenta é uma valiosa estratégia para promover relações de parceria, cooperação e formas assertivas de gestão de conflitos. A temática visa melhorar a qualidade da comunicação e resolução de conflitos. Através da empatia, reconhecer e trabalhar emoções desconfortáveis, identificar necessidades e comunicá-las de forma assertiva.



O que é comunicação não violenta?



Pilares da comunicação não violenta



Como aplicar a comunicação não violenta no dia a dia



Recomendamos essa palestra para todos os profissionais da companhia, independente da área e senioridade.

integrare

INTEGRAÇÃO INTERGERACIONAL PARA LIDERANÇAS

O avanço tecnológico teve grande impacto no mundo e no modo de vida das pessoas. Em poucos anos muita coisa mudou. Em espaço de poucas gerações, valores, cultura e contexto social mudaram de forma drástica.

Em uma mesma equipe temos pessoas de diferentes gerações e essa falta de referência do outro pode gerar ruídos e conflitos no ambiente de trabalho.

Recomendamos essa palestra para toda liderança da companhia, e potenciais líderes em desenvolvimento.



Nesta temática abordamos as principais mudanças geracionais percebidas em relação ao mundo do trabalho nas últimas décadas.



Integração Geracional e potencialidades das equipes.



Metodologia de trabalho



Palestras explicativas sobre os temas apresentados, com rodadas de perguntas ao final de cada sessão;



Workshops dos temas com exercícios e técnicas aplicadas;



Mentorias em grupo ou individual direcionada para uma demanda específica de acordo com a necessidade do grupo;

