

POSITIVA MENTE

Mapeando Competências

Fortalecendo Talentos Superiores

Desenvolvendo Soft Skills Positivas para um novo tempo



be buddha projetos em qualidade de vida



O QUE É

Este projeto de 8 semanas tem como objetivo modular comportamentos, emoções e mente para utilizar recursos primordiais com consciência, trazendo benefícios na saúde mental, foco e produtividade. Pautamos esse trabalho em um tripé que envolve o mapeamento de competências, o fortalecimento de talentos superiores e o desenvolvimento de soft skills primordiais para as necessidades dos tempos atuais que estamos vivendo. Um processo 100% pautado no desenvolvimento de saúde mental.

Nossa missão é transformar vidas e isso está impresso em todos os nossos serviços

8 ENCONTROS SEMANAIS

Cada encontro há uma temática diferente, com técnicas e recursos distintos, baseado em três fases diferentes.

FASE 1 - TESTES

São aplicados testes psicológicos para mensuração dos resultados do programa, bem como mapeamento de pontos fortes e dos pontos fracos.

FASE 2 - FORTALECENDO OS TALENTOS

Sessões técnicas para apropriação de recursos e habilidades já existentes na personalidade dos participantes, bem como para desenvolver os pontos fracos.

FASE 3 - DESENVOLVENDO SOFT SKILLS

O objetivo é munir os participantes de recursos para desenvolvimento de soft skills importantes em tempos atuais como resiliência, mente focada e gerenciamento emocional;

NOSSA BASE



O projeto foi construído com base no conhecimento da Psicologia Positiva Aplicada, ramo da ciência que dedicou-se a estudar pelos rígidos moldes científicos a felicidade, o bem-estar subjetivo, bem como todas as coisas que fazem com que a vida seja sentida como digna de ser vivida. Esta ciência também se caracteriza pelo extensivo trabalho de desenvolvimento pessoal (de onde emergiu o coaching, inclusive).

Além da Psicologia Positiva, nos pautamos na ciência neurocontemplativa através das Intervenções Baseadas em Mindfulness, que operam mudanças estruturais no cérebro, favorecendo a regulação dos aspectos de atenção (daí a melhora do foco e da produtividade), bem como na regulação das emoções (proporcionando equilíbrio emocional).

ESTE PROJETO INCLUI PRÁTICAS E VIVÊNCIAS PRESENCIAIS, PRÁTICAS GUIADAS EM MP3 E DIVERSAS FERRAMENTAS EM PDF



MATERIAIS INCLUIDOS

Os materiais abaixo estão incluídos neste programa:



Áudios em
MP3



E-books



Ferramentas
Complementares



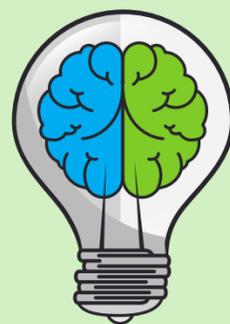
Plataforma de
Conteúdos

DIDÁTICA



EXPERIÊNCIA VIVENCIAL

Os conteúdos teóricos são transformados em vivências e práticas, garantindo o aprendizado.



CONTEÚDOS CONVICENTES

Traduzimos os principais resultados científicos dos princípios que utilizamos para desenvolvimento



COMO APLICAR

Nossa intenção é promover um desenvolvimento real de recursos, habilidades e competências para este novo tempo.

"O NOVO TEMPO"

Expressão bastante utilizada para designar um movimento em massa que envolve:



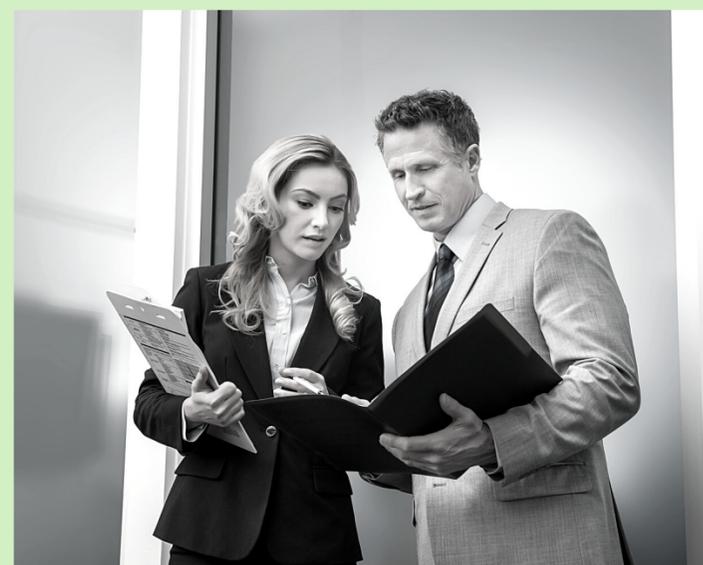
EXCESSO DE FAZER

Sem equilíbrio, faz com que o indivíduo perca o foco, não consiga estabelecer prioridades, caindo a produtividade, qualidade de vida, trazendo prejuízos à saúde mental.



FALTA DE EQUILÍBRIO

O baixo conhecimento sobre as emoções e seu funcionamento junto com a incapacidade de gerenciamento de novos conflitos da modernidade.



NOVAS COMPETÊNCIAS

Esta necessidade é advinda de um mundo em constante mudança e rápido desenvolvimento, que requer novas medidas de atuação.

1 GERENCIAMENTO E MAPEAMENTO

Básico do gerenciamento emocional, mapeando pontos fortes e pontos fracos;

2 MELHORANDO OS PONTOS FORTES

Mapeamento e fortalecimento dos talentos superiores inatos;

3 FUNDAMENTANDO PONTOS FRACOS

Adquirindo recursos para desenvolver os pontos fracos;

4 CRIANDO UM SISTEMA DE GERENCIAMENTO EMOCIONAL

Através de técnicas com alto respaldo científico, feito de forma personalizada (mindfulness).

O CONTEÚDO DE CADA SESSÃO

5 GERENCIAMENTO SUSTENTÁVEL

técnicas e recursos de como aplicar tal conteúdo de forma cirúrgica e a longo prazo (mindfulness).

6 RESILIÊNCIA COMO SOFT SKILL

Mapeando a resiliência inata, bem como criar novas respostas flexíveis para resolução de conflito.

7 HAPPINESS SKILLS

Desenvolvendo skills que movem felicidade individualmente e em sociedade.

8 NEUROCIÊNCIA À SEU FAVOR

Como otimizar seu cérebro e manter todo seu aprendizado com esse programa.

O CONTEÚDO DE CADA SESSÃO

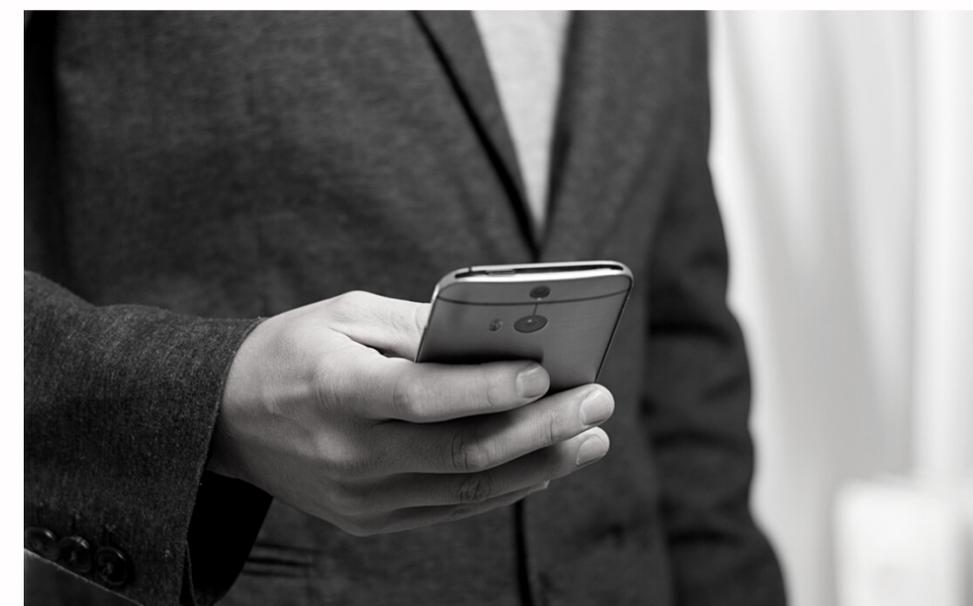
Sheila Drumond, psicóloga (08-18067), fundadora do CPPMP e diretora dos projetos "be buddha". Máster en Mindfulness pela faculdade de medicina da Universidade de Zaragoza (Espanha), tem diversos materiais publicados no Brasil. Formatou o programa "Revolução Mindfulness" que já impactou mais de 4 mil pessoas. Diplomada em Psicologia Positiva Pelo CPPA Buenos Aires e pela Asociación Chilena de Psicologia Positiva. Elaborou programas específicos para a Volvo do Brasil, Valmet, SESC, Superintendência da Polícia Federal do PR, dentre outros.



ORÇAMENTO

- 8 ENCONTROS SEMANAIS, COM 2H DE DURAÇÃO CADA ENCONTRO;
- MATERIAIS IMPRESSOS, ÁUDIOS EM MP3 E PLATAFORMA INCLUÍDOS;
- APLICAÇÃO E CORREÇÃO DE TESTES, MENSURAÇÃO DE RESULTADOS;

R\$ 1.200,00 (POR PESSOA)



COMO NOS ENCONTRAR

TELEFONE E WHATSAPP

(41) 99901-0616

EMAIL

cppmp.psicologia@gmail.com

CENTRO DE MINDFULNESS

27.553.567/0001-41

Representante legal
Sheila Drumond Leite
303.310.558-05