



Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

Programa *Cuidar* TRANSMAIION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!





Janeiro BRANCO

Mês de
conscientização
sobre a
saúde mental

É uma campanha de conscientização voltada para a saúde mental na vida das pessoas.

A campanha teve início em 2014, e esse ano tem o tema “A vida pede equilíbrio”.

Janeiro, o primeiro mês do ano, inspira as pessoas a fazerem reflexões acerca das suas vidas, das suas relações, dos sentidos que possuem, dos passados que viveram e dos objetivos que desejam alcançar no ano que se inicia. Janeiro é uma espécie de portal entre ciclos que se fecham e ciclos que se abrem nas vidas de todos nós.

A cor branca foi escolhida por, simbolicamente, representar “*folhas ou telas em branco*” sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças com as quais sonhamos e as quais desejamos concretizar.

Vídeo da campanha:

<https://www.youtube.com/watch?v=-lOu4FeT7m8>

Fonte: <https://janeirobranco.com.br/>



**Sinal
branco
para a
vida!**



**Inteligência
Emocional**

X

**Energia
Emocional**



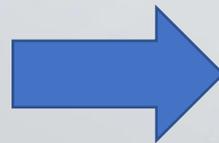
Inteligência Emocional

Inteligência emocional é a capacidade de motivar-se, persistir perante as dificuldades, controlando nossos impulsos.

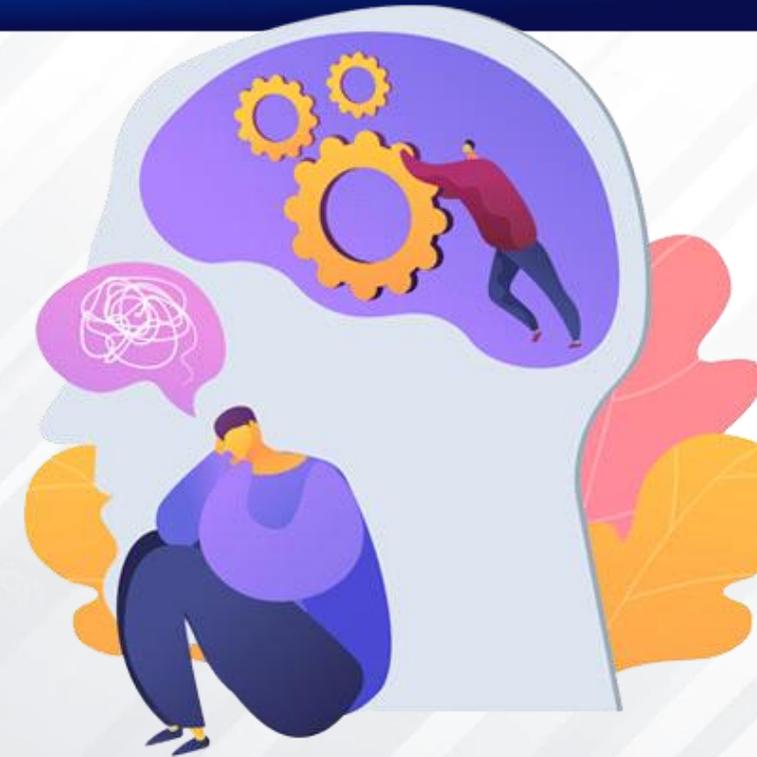
Para melhor desenvolvermos nossa inteligência emocional, precisamos de 05 habilidades:

- Autocontrole
- Autoconsciência
- Auto motivação
- Empatia
- Social

E como eu faço
para adquirir tais
habilidades?



- Escuta Ativa;
- Meditação;
- Aplicação do princípio 90X10 para a nossa vida*;
- Definir metas;
- Comunicação assertiva.



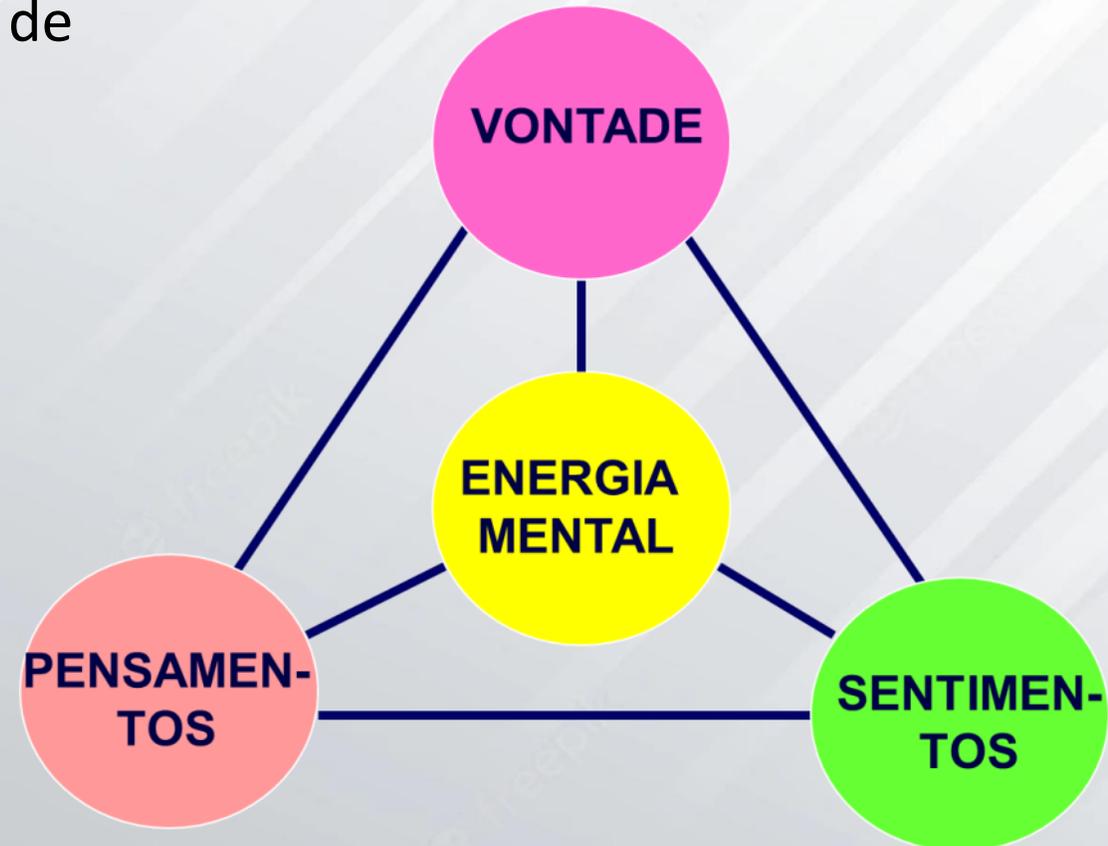
*Princípio 90x10: <https://www.youtube.com/watch?v=pFoEVdGzkU8>

Energia Emocional

**É A FORÇA QUE SUPORTA NOSSO
COMPORTAMENTO ESPERADO OU DESEJADO**

Ausência, níveis baixos ou pouca qualidade de energia emocional, pode gerar:

- ❖ Fadiga mental
- ❖ Insônia
- ❖ Quebra de metas
- ❖ Insatisfação pessoal e profissional
- ❖ Procrastinação
- ❖ Níveis de estresse elevado
- ❖ Doenças físicas e mentais



Energia Emocional

Nosso cérebro não foi feito para absorver 7 ou 10 coisas mais ao mesmo tempo.

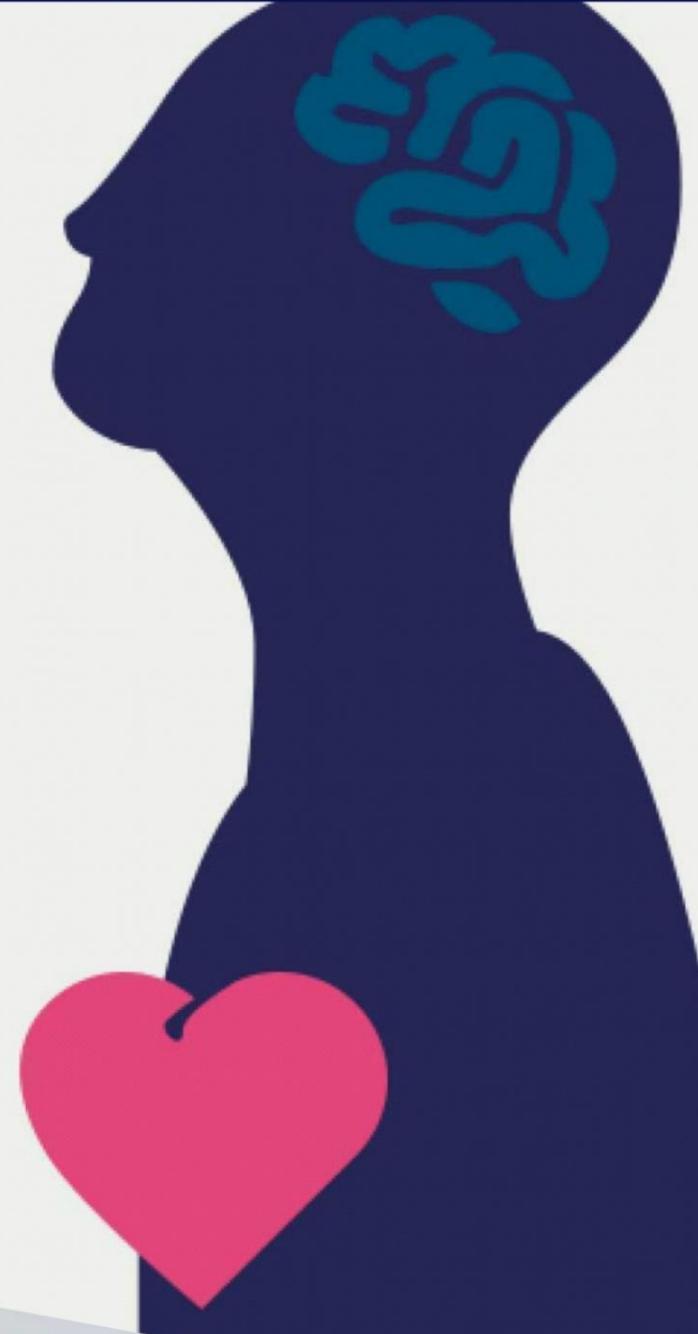
Busque Equilíbrio

Como?

Por isso...

- ❖ Use suas ferramentas;
- ❖ Tenha bons hábitos;

- PLANEJAMENTO
- ORGANIZAÇÃO
- CRONOGRAMA SEMANAL
- FÁMILIA
- AMIGOS
- HOBBYES
- ESPORTES
- TERAPIA
- ALIMENTAÇÃO
- DIÁRIO DE BORDO
- MEDITAÇÃO





“ No mundo atual, não basta ser inteligente, esperto e preparado para competir. É preciso ter calma e empatia e persistir diante das frustrações para conseguir viver bem no amor, ser feliz com a família e vencer no mercado de trabalho.”

Daniel Goleman





TRANSMAION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br