



## MENTAL FITNESS

People Value

### DURAÇÃO:

4 Horas

### DIRIGIDO A:

Diretores, Managers, Gestores, Coordenadores/ Gestores de Equipas, e todos Colaboradores no Geral.

### OBJETIVOS:

- Aumentar os níveis de *Mental Fitness* em contacto laboral
- Diagnosticar e intervir nos bloqueadores do *Mental Fitness*.

### PROGRAMA

1. A importância da Saúde mental em contexto Laboral
2. Como funciona o “Mental Fitness”?
3. Quais os benefícios e a importância do “Mental fitness”?
4. Como podemos exercitar o nosso cérebro?
5. Dicas e Exemplos

VALOR: 150€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor