



CORPORATE WELLBEING

People Value

DURAÇÃO:

4 Horas

DIRIGIDO A:

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

OBJETIVOS:

- Aumentar a perceção de satisfação com as várias esferas da vida.
- Diagnosticar e intervir nos bloqueadores e criadores de insatisfação.

PROGRAMA

1. Why Corporate wellbeing?
2. Os 3 Pilares de Wellbeing/Vida Saudável
 - Físico (nutrição, sono, movimento)
 - Mental (mindfulness, breathing, disconnect/relax)
 - Emocional (conexões, gratidão, pensamento positivo, resiliência,...?)
3. How to change & Action Plan!

VALOR: 150€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor