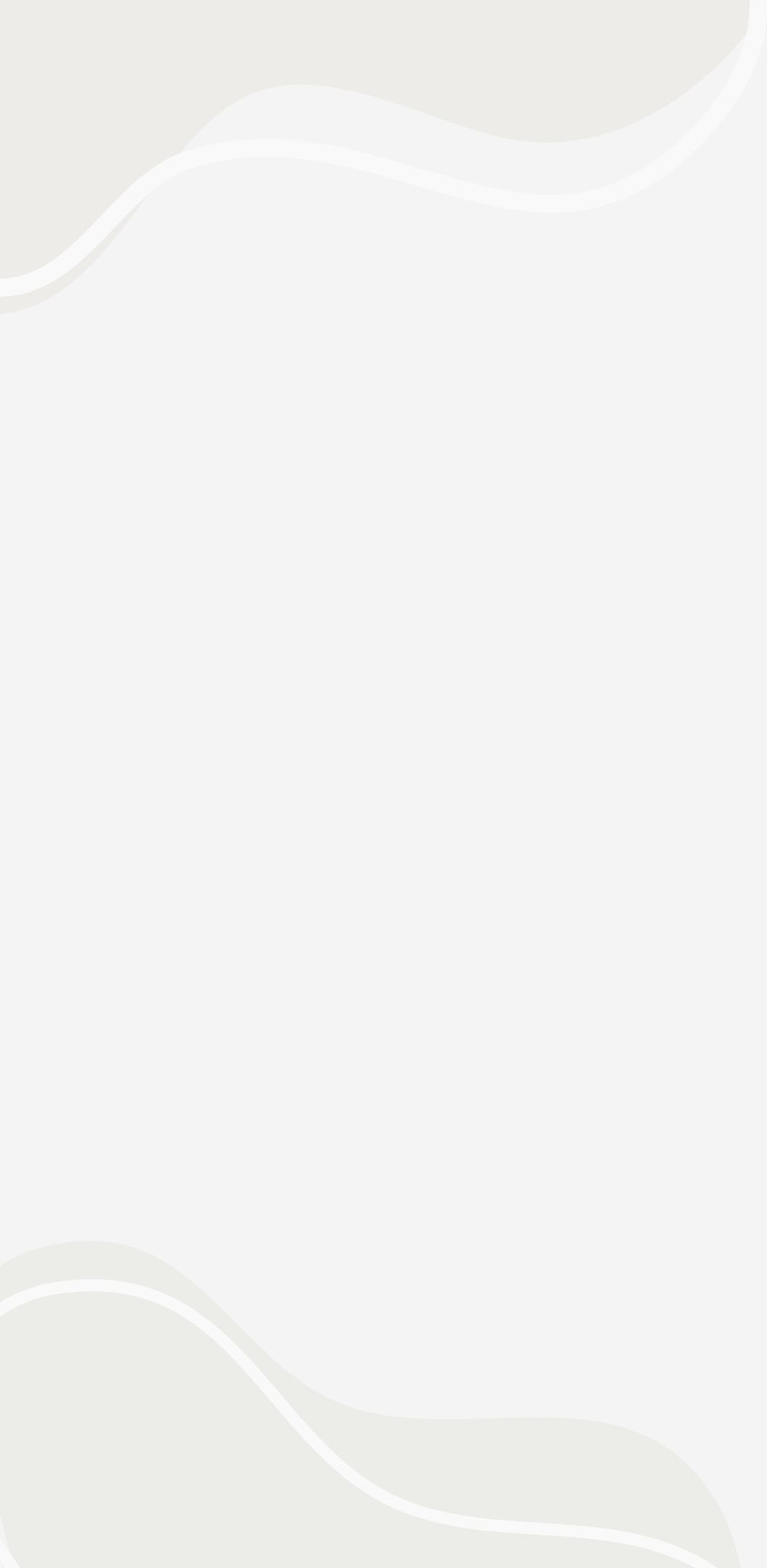




PISCOLOGA / PALESTRANTE

Fernanda
carvalho

Olá! *Sou a Fernanda.*



Psicóloga pós graduada em psicologia cognitivo comportamental, psicologia positiva e coaching , MBA em gestão de pessoas e psicologia organizacional.

Trabalhei por 4 anos na prefeitura realizando palestra e eventos de promoção à saúde. Atualmente sou psicóloga organizacional na empresa Unimed

“Em cada palestra e treinamento, percebo que essa é minha missão, descomplicar a saúde mental levando informação e apoio a todos que buscam entender e cuidar de si mesmos”

Alguns temas

Saude mental no trabalho

Estratégias para promover bem estar emocional no ambiente corporativo

Resiliência

Fortalecendo- se em tempos difíceis

Comunicação assertiva

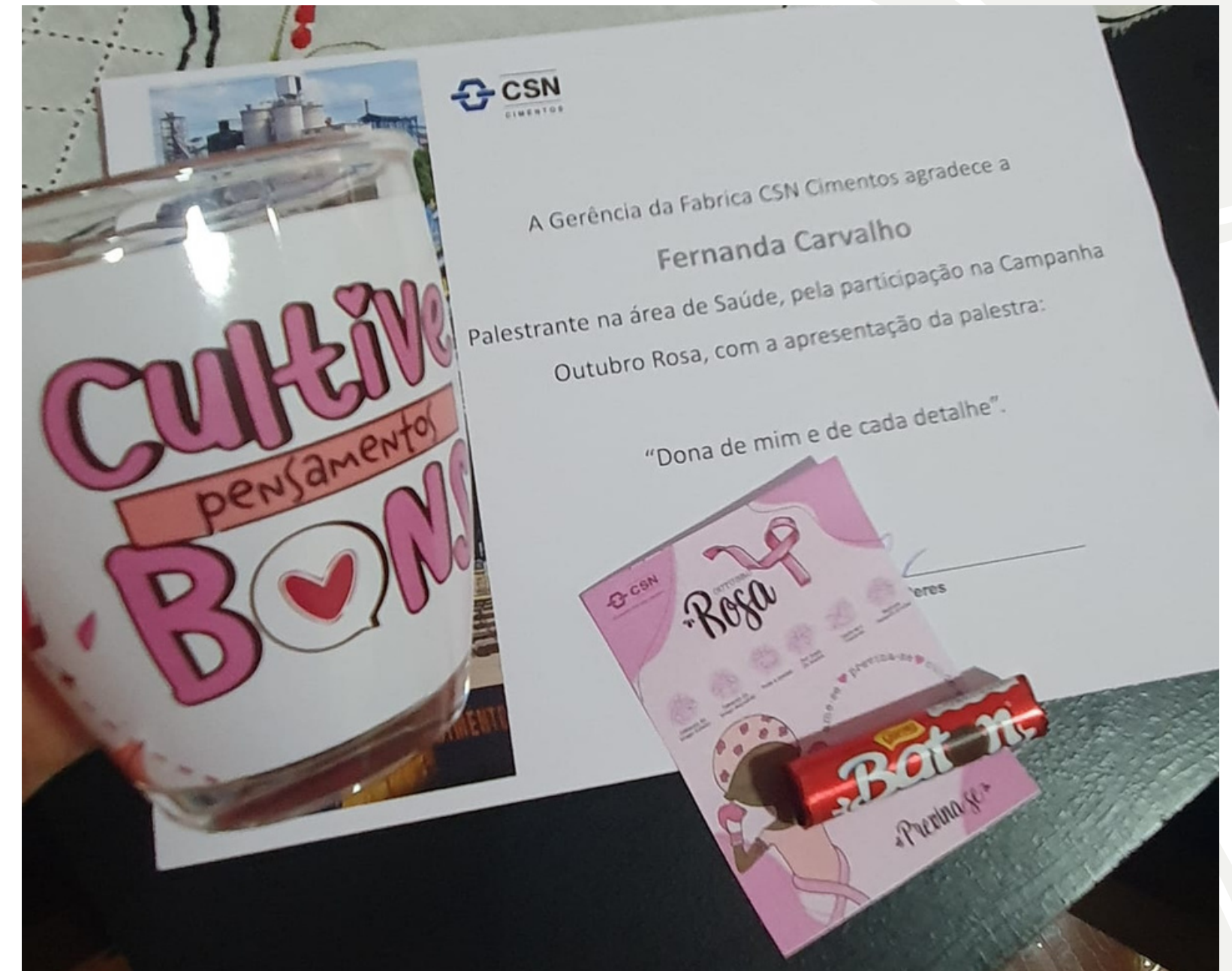
Técnicas para melhorar o diálogo no ambiente de trabalho

Mindulness e gestão do estresse

Técnicas práticas para reduzir o estresse e aumentar a produtividade

Autocuidado e equilibrio vida-trabalho

A importância do auto cuidado para saúde mental



Alguns temas

Chá da auto estima

Estrategias para fortalecer a auto estima

Inteligência emocional

como reconhecer e gerenciar as emoções no trabalho e na vida pessoal

Liderança positiva

Como inspirar e motivar equipes de forma saudável e eficaz

Prevenção o burnout

como identificar os sinais e estratégia para evitar o esgotamento profissional

Mapa 3R : Da ansiedade a calma

Os 3 passos para superar a ansiedade e viver com calma



Mes e cores

Janeiro branco

Comece o ano com saúde mental

Setembro amarelo

Girassol : No sentido da vida, palestra de promoção vida e prevenção ao suicídio

Agosto do dourado

Saúde mental materna

Outubro rosa

Autocuidado feminino e saúde mental

Novembro azul

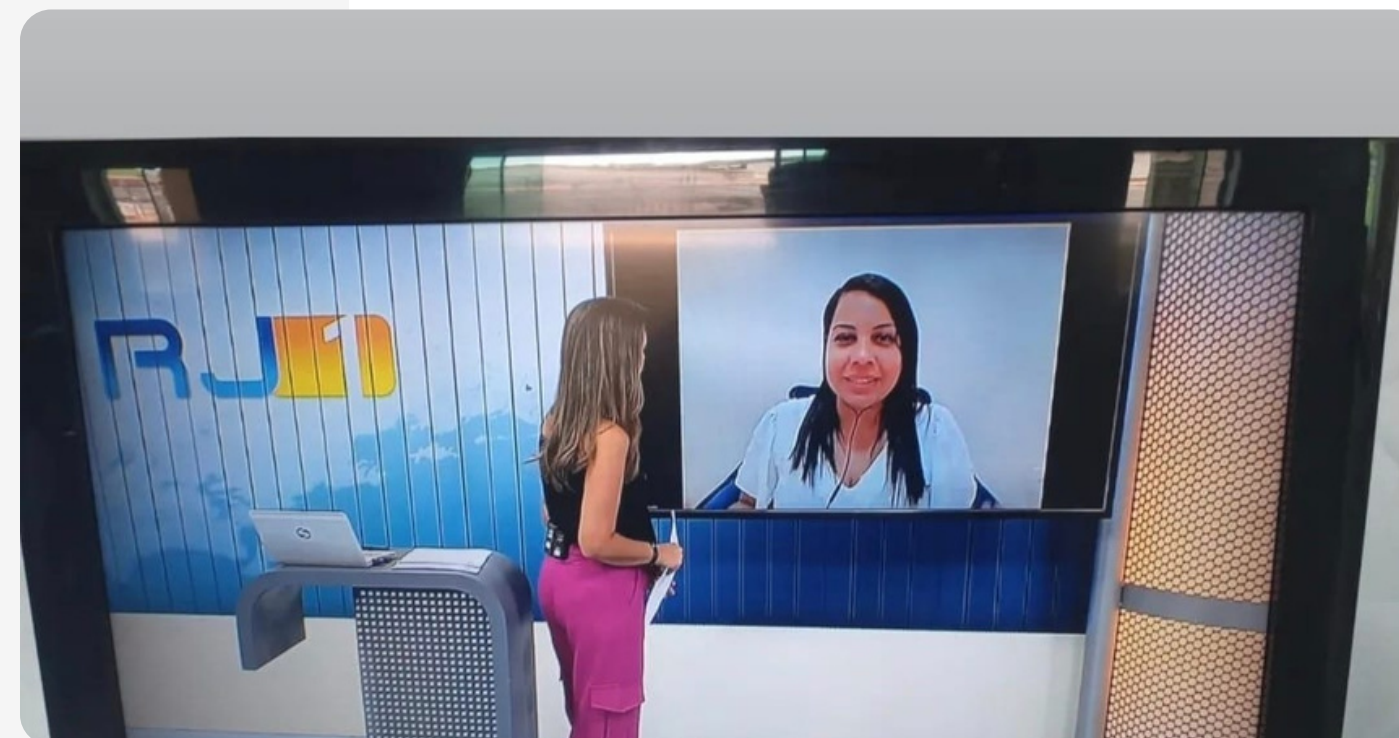
Autocuidado masculino e saúde mental

Podemos personalizar palestra com a temática que a empresa desejar

Palestras/treinamento online ou presencial



Participação TV





● Onde me encontrar:

CONTATO:

24 998488358

REDE SOCIAL:

@fernandacarvalhopsicologa

EMAIL:

fernandacarvalhopsicologa@gmail.com

SITE:

www.fernandacarvalhopsicologa.com