

Contra o COVID-19.
Estamos juntos nessa.

Desenvolvimento Organizacional
Inteligência Emocional

Juntos
Somos
+ Fortes



Nesta edição, vamos falar sobre SAÚDE MENTAL em tempos de CRISE. Estamos vivendo um momento único na história. Incertezas, preocupação e excesso de informações.

Cuidar da nossa saúde mental é o primeiro passo.

Inteligência Emocional - Mindfulness



Estamos vivendo um momento sem precedentes na história. Incertezas, preocupações, excesso de informações. Atender as orientações da empresa, da nossa cidade, estado e do governo são essenciais para o controle dessa pandemia. Mas não é só sobre saúde física. Tão importante quanto nossa saúde física, esse é momento mais que importante para cuidar da nossa saúde mental. Confinamento em casa ou saídas para o trabalho, mercados e outros locais, pode nos causar stress, insegurança e ansiedade. Para lidar com essas emoções, aqui vão algumas informações que podem nos ajudar.

“Seja a mudança que deseja ver no mundo” - Mahatma Gandhi



Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional é o alicerce das demais habilidades críticas. Pessoas com essa capacidade reconhecem suas fortalezas e fraquezas, vêem a situação a partir da perspectiva do outro, o que lhes permite gerir situações difíceis de maneira muito mais efetiva e com sucesso.

Você já parou para pensar como a Inteligência Emocional impacta você?

Participe deste workshop e entenda como fortalecê-la em momentos de tensão, como estamos vivendo agora.

Conteúdo será ministrado por [Tatiane Stefan](#), Gerente Regional de Desenvolvimento Organizacional da Avery Dennison, via webinar com duração de 01:00 hora.

Quando?

21 de Maio

16:00 às 17:00 hs

Clique [aqui](#) para registrar-se.



Como praticar “Mindfulness” ou “Atenção Plena” em casa

O mindfulness, tipo de meditação conhecido informalmente como o sentimento de “estar aqui e agora” ou “atenção plena” está em alta entre empresários e pessoas de negócios. É comum ouvir falar que a prática ajuda a reduzir o estresse. Evidências científicas de centenas de universidades – incluindo centros dedicados ao estudo como University of Massachusetts e na Universidade de Oxford – sugerem fortemente que não apenas reduz o estresse, mas ajuda em outras áreas. Conheça os benefícios listados pela Revista [Forbes](#) e acesse ao conteúdo de como praticar.

[Revista Forbes](#)
(Português)

"A vida é o que acontece enquanto você faz outros planos" - John Lennon

Músicas que acalmam

O impacto que a música exerce no nosso cérebro é grande: Liberando a serotonina, nos ajuda a aliviar o estresse, as tensões e as preocupações, trazendo uma sensação de bem-estar.

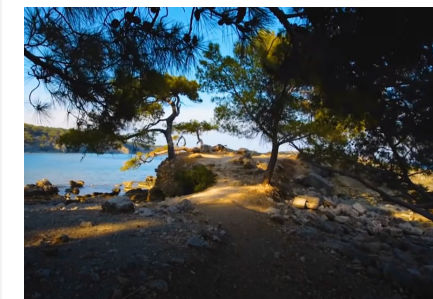
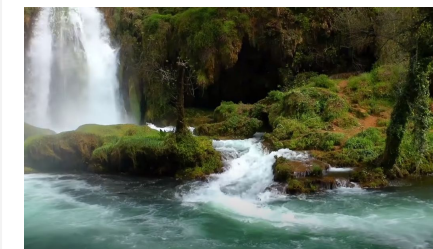
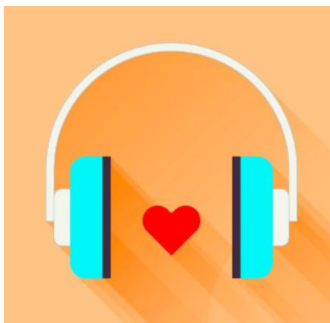
Existe uma teoria muito conhecida (embora não comprovada empiricamente) que fala dos benefícios que a frequência de 528 Hz pode trazer ao nosso organismo. É a chamada frequência de Solfeggio, usada originalmente nos cantos gregorianos.

A música relaxante é um convite direto ao bem-estar e vale a pena saber um pouco mais sobre essa arte.

Vamos ver alguns dos benefícios?

1. Reduz o estresse
2. Os sons da natureza melhoram a nossa concentração
3. Reduz a sensação de dor
4. Melhora nosso descanso noturno
5. Melhora o funcionamento do cérebro
6. Reduz a pressão arterial e a frequência cardíaca
7. Mais serotonina e endorfina
8. Pode nos ajudar a comer de forma mais consciente, equilibrada e saudável
9. Ajuda a meditar
10. A música relaxante otimiza os nossos processos cognitivos

Clique nas imagens ao lado e veja algumas sugestões de músicas para ouvir enquanto trabalha, ou a qualquer momento do dia ou da noite.



Precisa de informações adicionais ?

Escreva para
ad.br@averydennison.com



**AVERY
DENNISON**