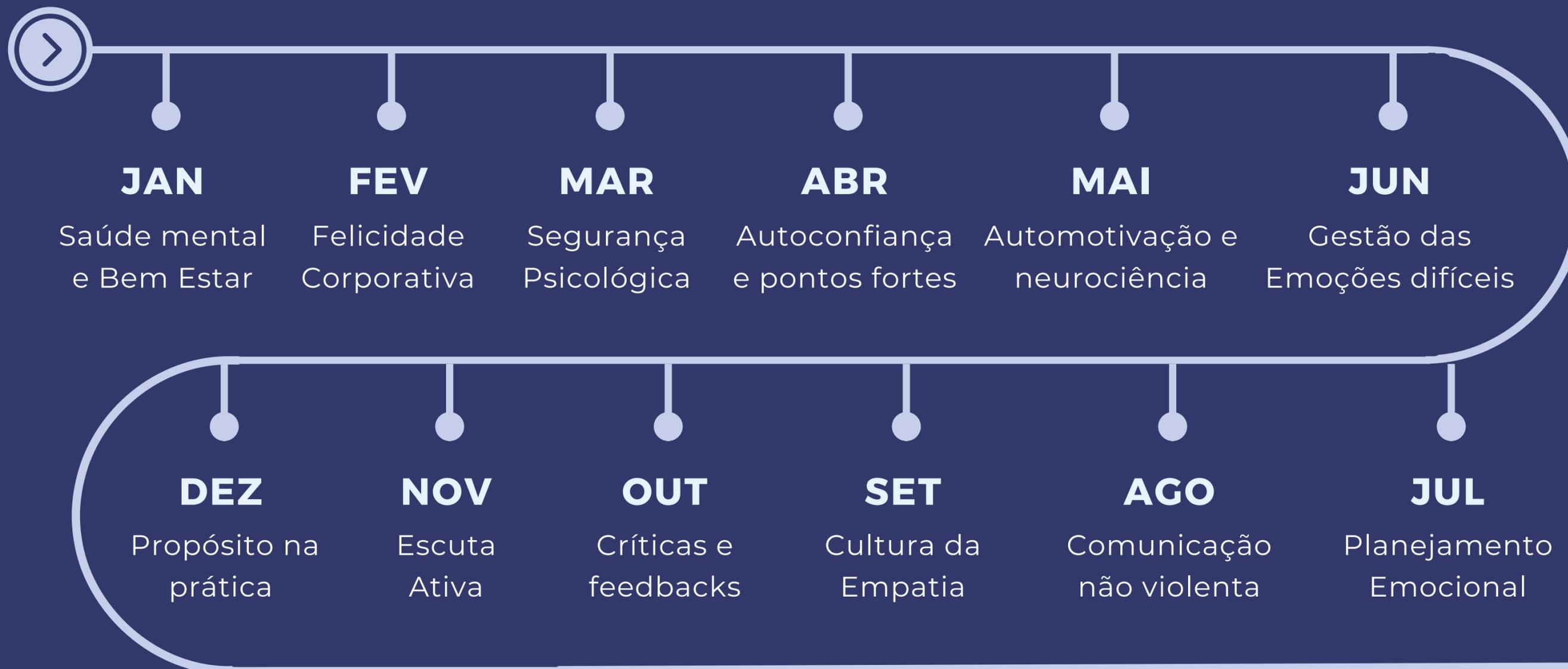


# timeline de conteúdos



Todos os temas são embasados em estudos e práticas comprovadas de Inteligência Emocional, Autocompaixão, Psicologia Positiva, Neurociência, Comunicação Não Violenta e Life Design. Eles podem ser adaptados e mudados nas reuniões com o cliente, garantindo a eficácia da trilha.

# a trilha jan-abr

## JANEIRO - Saúde Mental

### TEMA PARA LÍDERES:

Práticas de Saúde Mental na liderança.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Saúde mental e bem estar na rotina.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Aproveitar o tema de Janeiro Branco e criar uma rotina de bem estar anual, que proteja a saúde mental.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Planner do Bem Estar,



## FEVEREIRO - Felicidade no trabalho

### TEMA PARA LÍDERES:

Jornada da felicidade para líderes.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Felicidade no trabalho.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Já que fevereiro é mês de carnaval, usar essa energia para falar de felicidade como rotina de trabalho.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Plano da Felicidade



## ABRIL - Pontos fortes

### TEMA PARA LÍDERES:

Mapeamento de pontos fortes de equipes.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Autoconfiança: mapeamento de pontos fortes.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Usar o que os times têm de melhor para melhorar a performance da equipe e da empresa.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Plano de Desenvolvimento de Habilidades.



## MARÇO - Segurança Psicológica

### TEMA PARA LÍDERES:

Criando ambientes de segurança psicológica.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Segurança psicológica para equipes.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Este é um ótimo mês para falar sobre a base de ambientes seguros e relações de confiança.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Canvas de Segurança Psicológica.



# a trilha mai-ago

## MAIO - Motivação

### TEMA PARA LÍDERES:

Neurociência na liderança.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Automotivação e autocuidado no dia a dia.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Aprender a usar a mente para terem cada vez mais eficácia no trabalho e uma vida mais plena.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Ebook de autocuidado montado pelos colaboradores.



## JUNHO - Inteligência Emocional

### TEMA PARA LÍDERES:

Inteligência Emocional para líderes.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Gestão de emoções difíceis.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Fazer a gestão das emoções em desafios, para ajudar no controle de reações e na tomada de decisões.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Check in do estado emocional.



## AGOSTO - Comunicação

### TEMA PARA LÍDERES:

Comunicação Não Violenta na prática.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Comunicação Não Violenta na prática.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Aprender a CNV para melhorar relações e aprofundar conexões, criando uma cultura colaborativa.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Workbook de CNV.



## JULHO - Planejamento Emocional

### TEMA PARA LÍDERES:

Planejamento emocional na Liderança.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Planejamento emocional.



### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Aprender a usar todas as suas emoções para construir uma rotina com mais sentido.



### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Medidor das Emoções.



# a trilha set-dez

## SETEMBRO - Empatia

### TEMA PARA LÍDERES:

Liderança Empática.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Cultura da Empatia.



#### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Aprender que a empatia pode ser a maior habilidade restauradora humana, dentro e fora da empresa.



#### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Ebook com histórias do Midiamor.



## OUTUBRO - Gestão de Conflitos

### TEMA PARA LÍDERES:

Gestão de Conflitos.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Críticas e feedbacks com a CNV.



#### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Aprofundar-se na CNV e empatia e usá-las em situações particularmente difíceis e desafiadoras.



#### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Plano prático de conversas difíceis.



## DEZEMBRO - Propósito

### TEMA PARA LÍDERES:

Happy year: Oficina do propósito

### TEMA PARA COLABORADORES:

Happy year: Oficina do propósito.



#### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Além de celebrar as habilidades desenvolvidas no ano, alinhar propósito pessoais ao da empresa.



#### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Planner de 2025.



## NOVEMBRO - Escuta Ativa

### TEMA PARA LÍDERES:

Oficina de escuta ativa.

### TEMA PARA COLABORADORES:

Oficina de escuta ativa..



#### OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:

Treinar seus ouvidos para escutar além das palavras, conectando-se pela presença.



#### PRÁTICA PARA ALÉM DO ENCONTRO:

Guia prático da caminhada empática.

# 15 habilidades humanas desenvolvidas mês a mês

Estas habilidades serão trabalhadas o ano todo e podem ser usadas para acompanhar a evolução dos colaboradores nos treinamentos:

**PENSAMENTO  
ANALÍTICO E  
CRÍTICO**

**APRENDIZADO  
ATIVO**

**RESOLUÇÃO  
DE PROBLEMAS**

**INOVAÇÃO E  
CRIATIVIDADE**

**INICIATIVA**

**LIDERANÇA E  
INFLUÊNCIA  
SOCIAL**

**RESILIÊNCIA E  
GESTÃO DO  
ESTRESSE**

**INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL**

**HABILIDADES DE  
COMUNICAÇÃO**

**COLABORAÇÃO**

**AGILIDADE  
MENTAL**

**AUTO-  
CONSCIÊNCIA**

**EMPATIA**

**ESCUTA  
ATIVA**

**FLEXIBILIDADE**

Fonte: 15 principais habilidades comportamentais do futuro, de acordo com o Fórum Econômico Mundial.

# Bônus: 12 práticas além dos treinamentos

para que o treinamento realmente seja eficaz.



**JAN**  
**PLANNER**  
**BEM ESTAR**



**FEV**  
**PLANO DA**  
**FELICIDADE**



**MAR**  
**CANVAS DE**  
**SEG. PSICOL.**



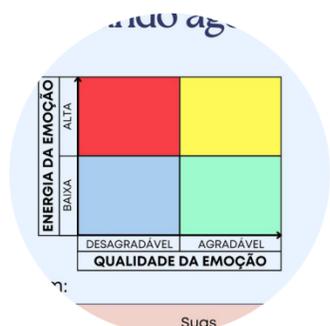
**ABR**  
**PLANNER DE**  
**HABILIDADES**



**MAI**  
**EBOOK DE**  
**AUTOCUIDADO**



**JUN**  
**CHECK IN**  
**EMOCIONAL**



**JUL**  
**MEDIDOR**  
**EMOÇÕES**



**AGO**  
**WORKBOOK**  
**CNV**



**SET**  
**EBOOK**  
**MIDIAMOR**



**OUT**  
**PLANO DE**  
**CONVERSAS**



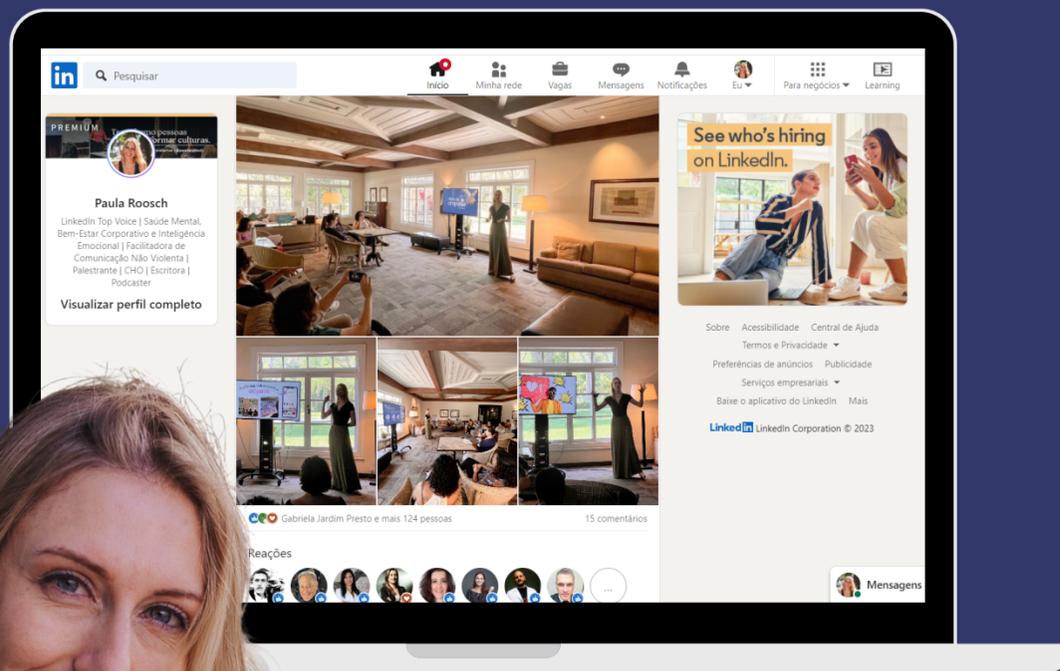
**NOV**  
**GUIA CAMINHO**  
**DA EMPATIA**



**DEZ**  
**PLANNER 2025**

OBS.: Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial dos trabalhos sem autorização do Midiamor e fora do ambiente corporativo da contratante.

# Bônus: divulgação e valorização da marca!



A Paula pode divulgar o programa de desenvolvimento em suas redes sociais, para mostrar quanto a marca se preocupa com Bem Estar e Saúde dos seus colaboradores e clientes. Por ser LinkedIn TOP VOICE em Equilíbrio e Bem estar, isso agrega valor à marca de forma orgânica. Claro, os direitos de uso de imagem serão respeitados.



LinkedIn  
TOP VOICE

clique e conecte-se

canais do Midiamor:



canais da Paula Roosch:

