



Sollievo

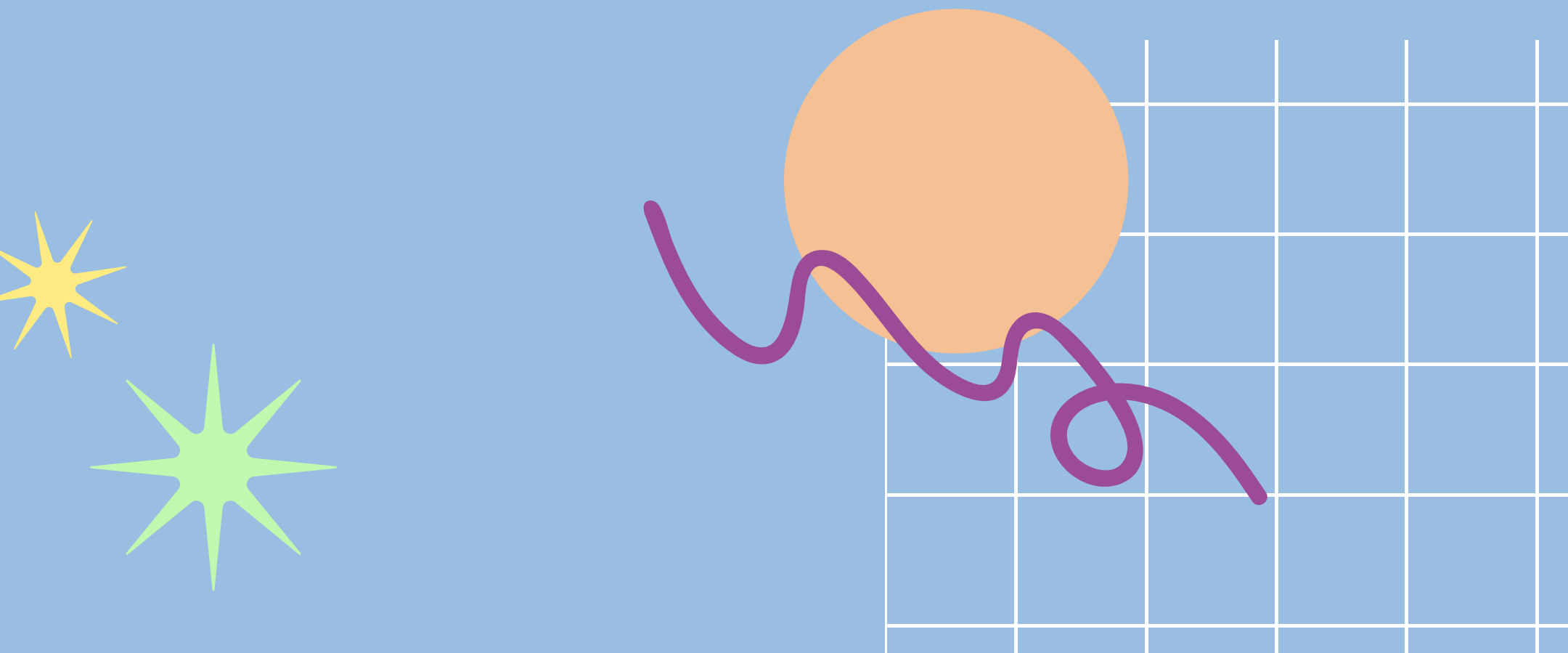
SOLUÇÕES EM PSICOLOGIA

QUEM SOMOS

A Sollievo é uma equipe multidisciplinar, **composta por psicólogos** de diferentes abordagens e setores, psicanalistas, profissionais da área da saúde e educadores.

Surgimos a partir da necessidade, identificada no consultório, ao ouvir dos pacientes relatos frequentes relacionados à **saúde mental no trabalho**, quase sempre relacionados à gestão de pessoas.

Nosso trabalho é, através da Psicologia e seus conhecimentos, contribuir para otimizar e **melhorar as relações nos ambientes de trabalho**. Acreditamos que é possível fazer investimentos inteligentes em saúde mental e, com isso, impactar positivamente as instituições.



POR QUE INVESTIR EM

PSICOLOGIA NO TRABALHO?

O bem-estar e a saúde mental dos trabalhadores, uma boa gestão de pessoas e programas institucionais relevantes *influenciam toda a cadeia de produtividade* e, principalmente, na qualidade de vida dos colaboradores;

É possível levar Saúde Mental para *dentro das empresas*, seja de maneira pontual através de palestras, vivências e eventos ou de maneira permanente através de treinamentos e da implementação de programas permanentes em saúde e qualidade de vida e que pensar em *saúde mental nos ambientes de trabalho é revolucionário* no momento histórico em que vivemos.

Conheça a seguir algumas das possibilidades que a Sollievo oferece:



Sollievo
SOLUÇÕES EM PSICOLOGIA

PALESTRAS

Com nossas palestras, temos o objetivo de:



Promover instruções para solucionar problemas e gerar benefícios



Ampliar a bagagem e melhorar a comunicação interpessoal



Estimular a criatividade e fomentar a reflexão e a busca por objetivos específicos

As palestras possuem duração de 1 até 2h. Você pode solicitar ao nosso time de especialistas um ***tema de palestra personalizado ou contratar nossos temas já pré-estabelecidos.*** Veja alguns deles:

TÉCNICAS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE

COMO GERENCIAR O ESTRESSE

WORK LIFE BALANCE: APRENDA A EQUILIBRAR TRABALHO E VIDA PESSOAL

COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO?

COMO MELHORAR A COMUNICAÇÃO ENTRE COLABORADORES E GESTÃO?

TÉCNICAS PARA MELHORAR O RENDIMENTO NO HOME OFFICE

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA PARA LÍDERES E GESTORES

TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO E OTIMIZAÇÃO DA AGENDA DE GESTORES

As palestras podem ser feitas de forma presencial ou online!

WORKSHOPS

Possuem duração de 30 minutos a 1h30, com os mais diversos tipos de atividades que trabalham a **saúde emocional e as práticas pedagógicas.**



Forma rápida de adquirir conhecimentos e colocá-los em prática



Mais dinâmico quando se comparado a uma palestra



Forma de se atualizar e se especializar em um assunto específico

MEDITAÇÃO

YOGA

DANÇA

DINÂMICAS PARA INTEGRAÇÃO DE GRUPOS

ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS PARA MELHORAR DORES NA COLUNA E ARTICULAÇÕES

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA ALIVIAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE

QUICKMASSAGE

AROMATERAPIA

MUSICOTERAPIA

OFICINA DE CULINÁRIA

FAMILY DAY

PET DAY

Os workshops podem ser feitos de forma presencial ou online!

ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

INSTITUCIONAIS E SIPAT'S

Organizamos eventos inteiros de acordo com as **necessidades e objetivos** apresentados pela gestão e/ou área de recursos humanos. Cuidamos de toda a parte de **programação, atividades e vivências de eventos institucionais** e/ou Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho.

Podemos oferecer pacotes completos com diferentes **palestras, dinâmicas e vivências**, assim como oferecemos **práticas de lazer** para colaboradores e familiares durante **eventos institucionais**.

PRATICIDADE E EFICIÊNCIA

EVENTOS PERSONALIZADOS DE ACORDO COM A DEMANDA DA EMPRESA

REUNIÃO INICIAL GRATUITA PARA IDENTIFICAÇÃO DAS NECESSIDADES INSTITUCIONAIS E SUGESTÕES DE PROPOSTAS

POSSIBILIDADE DE REALIZAÇÕES TAMBÉM NO FORMATO ONLINE

PACOTES COM TRÊS EXPERIÊNCIAS OU MAIS INCLUEM GRATUITAMENTE UMA PESQUISA DE SATISFAÇÃO PÓS-EVENTO E COMPARTILHAMENTO DOS RESULTADOS À EQUIPE ORGANIZADORA

IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS PERMANENTES EM SAÚDE MENTAL

Oferecemos como soluções fixas e de maior duração dentro das Empresas:

1- Subsídio de psicoterapia e convênios para *Psicoterapia para funcionários;*

2- Implementação de programas regulares:

AULAS SEMANAIS DE YOGA

AULAS SEMANAIS DE MEDITAÇÃO

AULAS SEMANAIS DE ALONGAMENTO

PALESTRAS MENSAS SOBRE TEMAS EM SAÚDE MENTAL

3- Consultoria e implementação para criação de espaços físicos para saúde mental:

SALAS DE DESCANSO E SILÊNCIO

SALAS DE LAZER

SALAS DE ORAÇÃO E PRÁTICAS RELIGIOSAS

BIBLIOTECA

IMPLEMENTAÇÃO DE CRONOGRAMAS CULTURAIS PARA OS COLABORADORES

IMPLANTAÇÃO DE MELHORIAS EM GESTÃO DE PESSOAS

Sinto que, na minha organização, temos dificuldades na gestão de pessoas. E agora?

1- Contate a Sollievo, que oferecerá gratuitamente uma conversa para escutar as problemáticas e demandas existentes

2- Criamos um plano de ação completo e oferecemos diferentes propostas que contemplem as necessidades apresentadas para possível aprovação. Alguns exemplos de intervenção:



Consultoria para otimização de agendas de gestores



Treinamento e implantação eficiente de reuniões one on one e reuniões de equipe



Treinamento para melhorar a comunicação entre RH e colaboradores



Treinamento para melhorar a comunicação de gestores e equipes



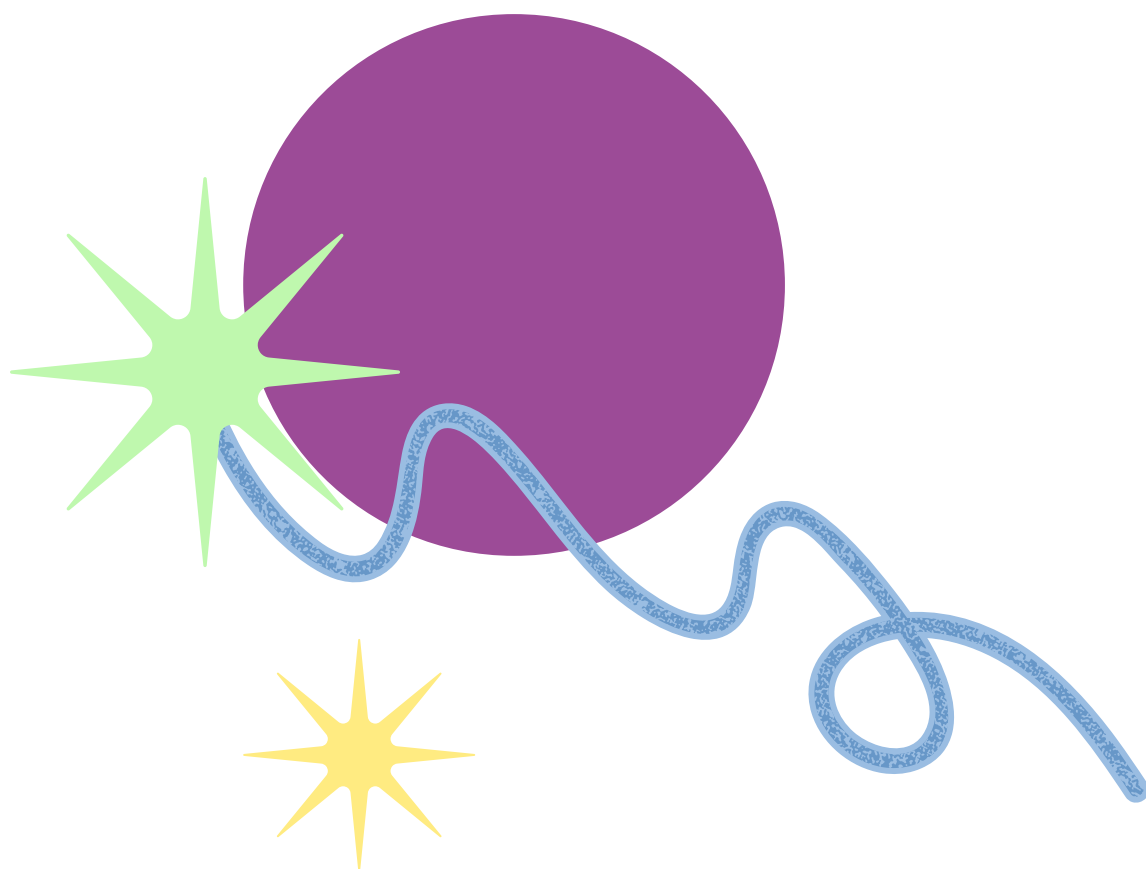
Consultoria para construção e organização hierárquica (Plano de cargos, salários e carreira e organogramas institucionais)

3- Ao final de nosso trabalho, fornecemos um relatório completo com análise dos resultados apresentados, conclusões e sugestões para continuidade do trabalho iniciado.

Uma boa gestão de pessoas deve funcionar como facilitadora das relações interpessoais e visar sempre melhorar os índices de saúde e produtividade dos trabalhadores.

Para toda demanda organizacional há a possibilidade de usarmos a Psicologia para solucionar problemas e encontrar soluções.

Entre em contato conosco e promova o melhor investimento para sua empresa!



 (19) 99148-0745

 @sollievo.psicologia

 Sollievo

sollievopsicologia.com.br

contato@sollievopsicologia.com.br