



# Sollievo

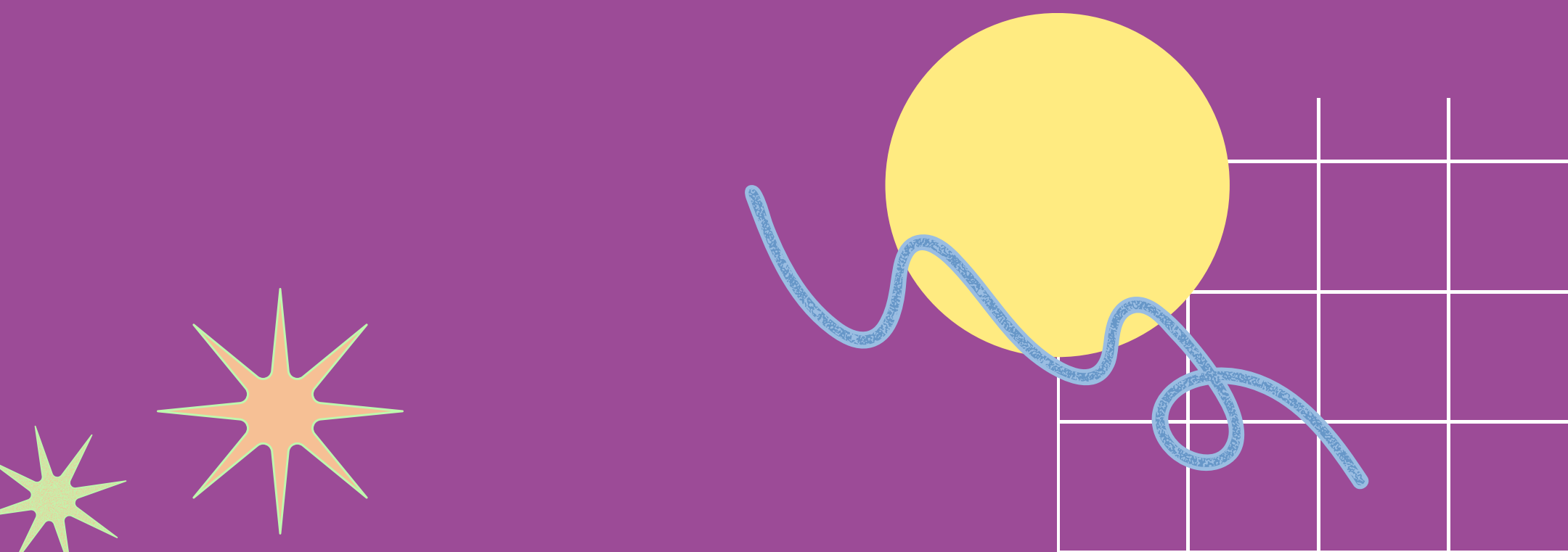
SOLUÇÕES EM PSICOLOGIA

# QUEM SOMOS

A Sollievo é uma equipe multidisciplinar, composta por psicólogos de diferentes abordagens e setores, psicanalistas, professores, educadores físicos e profissionais das artes;

Surgimos a partir da necessidade, identificada no consultório, ao ouvir dos pacientes relatos frequentes relacionados à saúde mental no trabalho, em especial, nas escolas entre alunos e profissionais da educação;

Para nós da Sollievo, psicologia, educação e saúde mental tem tudo a ver! Oferecemos diferentes experiências pensadas exclusivamente para escolas e profissionais da área da educação e acreditamos no poder do conhecimento para melhorar a experiência de todos que fazem a educação no Brasil;



# TREINAMENTOS E VIVÊNCIAS PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO



Apresentação e explicação gratuita de cada atividade em uma reunião inicial, para **ouvir as expectativas e necessidades** da instituição;



Programação de treinamentos **para o ano letivo todo ou apenas de forma pontual** e/ou esporádica, à escolha da equipe gestora, levando em consideração as demandas da equipe e instituição;



Possibilidade de contratação de apenas **um serviço ou montagem de pacote exclusivo** que inclua mais de uma experiência.

Teremos o prazer em ofertar aquilo que entendermos ser o melhor para suprir as necessidades e problemáticas que se apresentam.



**Sollievo**  
SOLUÇÕES EM PSICOLOGIA

# TREINAMENTOS

Podem ser pontuais, que duram algumas horas, um dia inteiro ou uma sequência de alguns dias. Com nossos *treinamentos*, temos o objetivo de:



Adquirir conhecimentos e colocá-los em prática de forma rápida



Tornar as pessoas mais confiantes e assertivas



Elevar a qualificação, a eficácia e os resultados

Você pode solicitar ao nosso time de especialistas um tema de treinamento específico *de acordo com suas demandas ou escolher entre alguns dos temas que já temos*. Alguns exemplos:

COMO LEGITIMAR E ACOLHER AS EMOÇÕES DE CRIANÇAS E/OU ADOLESCENTES

AFETIVIDADE E CRIAÇÃO DE VÍNCULOS COM OS ALUNOS

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA: CONCEITOS BÁSICOS E APLICAÇÃO

TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO PARA COORDENADORES

COMO MELHORAR A COMUNICAÇÃO ENTRE COORDENADORES E PROFESSORES

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA COM PAIS DE ALUNOS

LEITURA DIRIGIDA: TEXTOS DE PSICOLOGIA EDUCACIONAL

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO

TÉCNICAS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE

COMO GERENCIAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

COMO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO

COMO LIDAR COM CRISES DE ANSIEDADE E/OU PÂNICO DE ALUNOS (CRIANÇAS E ADOLESCENTES)

Os treinamentos podem ser feitos 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

Alguns exemplos:

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

YOGA

DANÇA E DANÇA CIRCULAR

DINÂMICAS PARA INTEGRAÇÃO DE EQUIPE

ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS PARA MELHORAR DORES NA COLUNA E ARTICULAÇÕES

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA ALIVIAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE

QUICKMASSAGE

AROMATERAPIA

MUSICOTERAPIA

VALIDAÇÃO EMOCIONAL PARA PROFESSORES

Os workshops podem ser feitos de forma presencial ou online!

PROGRAMAS PARA

# VESTIBULANDOS E TERCEIRÕES

Sabemos que estudantes do último ano do ensino médio possuem demandas **emocionais e acadêmicas** específicas e, por isso, temos diferentes opções de implantação de **programas que visam a melhora na saúde emocional e mental** de estudantes vestibulandos.

Conheça algumas de nossas possibilidades:

## 1- Palestras para alunos

PRECISO ESCOLHER UMA PROFISSÃO, E AGORA?

COMO GERENCIAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE EM UM ANO DE VESTIBULAR?

## 2- Workshops para alunos

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO PARA ALIVIAR A ANSIEDADE

TÉCNICAS PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO

TÉCNICAS PARA OTIMIZAR A ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS E COMO ESTUDAR MELHOR

VIVÊNCIA DE YOGA E MEDITAÇÃO

### **3-** Treinamento para professores

**COMO TRABALHAR ASPECTOS EMOCIONAIS DE ALUNOS VESTIBULANDOS**

**COMO LIDAR COM CRISES DE ANSIEDADE E PÂNICO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO**

### Implantação de programação fixos

**AULAS SEMANAIS FIXAS DE YOGA, MEDITAÇÃO OU RELAXAMENTO DE ALUNOS VESTIBULANDOS NO CONTRA TURNO ESCOLAR**

**OFICINAS PSICOEDUCACIONAIS PARA ALUNOS VESTIBULANDOS NO CONTRA TURNO ESCOLAR**

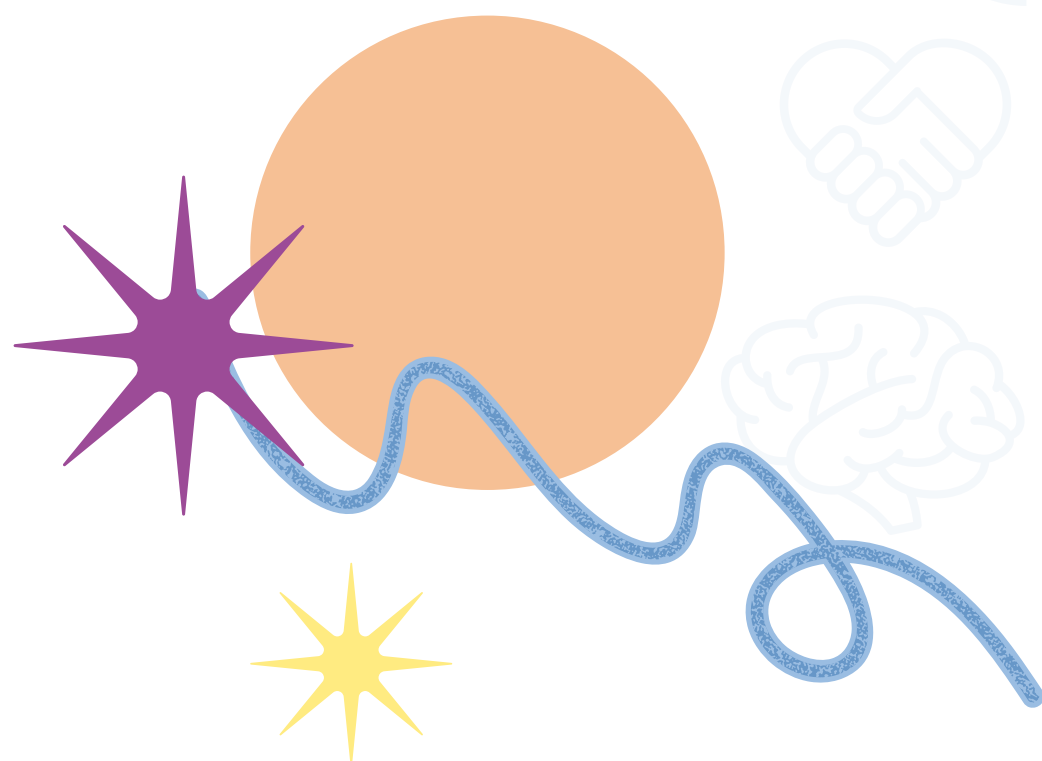
**Todas as vivências podem ser feitas de forma presencial ou online!**

CONVÊNIO PARA OFERTA DE  
**PSICOTERAPIA  
ONLINE**  
**PARA PROFISSIONAIS  
DA EDUCAÇÃO**

Oferecemos profissionais prontos para *escutar e acolher* as demandas emocionais dos profissionais da educação.

Para isso, *realizamos convênios* com as escolas para que os Professores e gestores possam realizar, caso desejem, psicoterapia semanal ou quinzenal com um valor diferenciado.

Conheça mais sobre nossas opções solicitando uma conversa!



 **(19) 99148-0745**  
 **@sollievo.psicologia**  
 **Sollievo**  
**sollievopsicologia.com.br**  
**contato@sollievopsicologia.com.br**