



PORTIFÓLIO

SAÚDE EMOCIONAL EM EMPRESAS

CONSULTORA

Carolina G. T. Mackay
CRP 06/140947

FEITA EM

2023

QUEM SOU EU!



UM POUCO DA MINHA TRAJETÓRIA

Empresária, Enfermeira, Psicóloga Clínica especialista em Teoria Cognitivo-comportamental, formada em prevenção e posvenção do suicídio e consultora em saúde emocional em empresas.

Minha jornada profissional compreende mentorias, capacitação de profissionais, congressos, treinamentos e, na qualidade de facilitadora autorizada, consultorias em prol da saúde emocional dos colaboradores.

Entusiasta no bem social, sou co-idealizadora do Sobre [Viver], projeto de prevenção e posvenção do suicídio e também da Clínica Púrpura de Psicologia.



CAROLINA G. T. MACKAY
CONSULTORA E PSICÓLOGA
CRP 06/140947



"O Brasil perde 78 bilhões de dólares com a queda de produtividade causada pela Depressão" (Exame.com, 2020).

"Em todo o mundo, os gastos relacionados a transtornos emocionais e psicológicos podem chegar a 6 trilhões de dólares até 2030 " (Você RH, 2020).

"A Segunda maior despesa da área de RH (perde apenas para a folha de pagamentos), os gastos com assistência médica chegaram só em 2012 a 46,3 bilhões de reais" (Exame, 2021).

QUANTOS DESTES NÚMEROS ESTÃO NA SUA EMPRESA?

SAÚDE EMOCIONAL EM EMPRESAS

O QUE É?

É um conjunto de serviços de educação emocional para o mercado empresarial, relacionados a educação emocional e manejo das emoções, por meio de ferramentas, conteúdos e metodologias que permeiem o desenvolvimento e aquisição de competências de gestão emocional.

COMO FUNCIONA?

Realizadas com a combinação de uma série de conhecimentos, ferramentas e recursos com enfoque no desenvolvimento de gestão emocional, personalizadas ao atendimento a necessidade e realidade de cada empresa, compreende atividades que tem como objetivo sensibilizar, educar, conscientizar e estimular transformações nos colaboradores a curto prazo, para um manejo adequado das emoções de modo geral. Todas as ações enfocam os aspectos profissionais e elaboradas de forma acolhedora, andragógicas e não invasivas.

PORQUE FAZER?

É de responsabilidade da empresa prover condições de trabalho saudáveis e promover ações de saúde mental e emocional aos seus colaboradores. Além disso, prover cuidados com a saúde emocional tem reflexos positivos na relação empresa-colaborador e dar suporte ao desenvolvimento da inteligência emocional repercute na melhora do ambiente e do trabalho em equipe, aumenta a produtividade e diminui significativamente o investimento com turnover e afastamentos por causas emocionais.

"Cada US\$ 1 investido na ampliação do tratamento para doenças mentais comuns, como depressão e ansiedade, leva a um retorno de US\$ 4 em melhor saúde e capacidade de trabalhar" (OMS, 2017).

ATIVIDADES NAS EMPRESAS



PALESTRAS

Ferramenta de utilização privilegiada por alcançar maior número de funcionários com o menor custo, com objetivo de propiciar educação emocional.



RODAS DE CONVERSA

Espaço de fala, diferentes opiniões e perspectivas, com o objetivo de promover o debate de emoções, permitindo treino de empatia, ressignificações, (re)aprendizados e educação emocional.



WORKSHOPS

Conteúdo teórico-prático, que auxilie na educação emocional e no desenvolvimento da competência em gerenciar as próprias emoções.



OFICINAS

Atividades lúdicas que propiciam a vivência das emoções, aprendizagem de manejo e a aquisição da inteligência emocional.



PLANTÃO INDIVIDUAL

Limitado a 3 encontros e com garantia de sigilo, atendimentos com escuta qualificada, acolhimento e foco na conscientização das emoções e estratégias de manejo.

PLANTÃO PSICOLÓGICO DIRIGIDO[©]



COMO FUNCIONA

O processo foi desenhado com o objetivo de apoiar a empresa a aumentar sua capacidade competitiva e melhorar os resultados.

Com uma metodologia direcionada, métodos e técnicas que permitam um manejo efetivo das suas emoções, permitindo ao funcionário alcance rápido de equilíbrio emocional e desenvolvimento máximo do seu potencial.

INDICAÇÕES

Indicado para líderes, gestores e colaboradores com necessidades emocionais mais latentes, o programa inclui 7 encontros individuais, utilizando material específico desenvolvido para este fim.

Com um método com início, meio e fim, a programa é composto por acolhimento, anamnese, investigação sobre o manejo das emoções, elaboração e acompanhamento Plano de Ação com foco dirigido à solução do problema apresentado pelo colaborador.



BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES

COMUM A TODAS AS AÇÕES:



- Sensibilizar, instruir, educar, conscientizar e estimular as transformações nos colaboradores;
- Foco no desenvolvimento e aquisição da competência em gerenciar as próprias emoções;



- Planejamento realizado sob a ótica da Teoria das Necessidades Humana de Maslow e elaborado nos conceitos da Andragogia.



- Incorporar os norteadores da empresa nos conteúdos e alinhá-los aos valores dos colaboradores.
- Conteúdo personalizado às necessidades da empresa e aplicação de avaliação de reação como bússola da programação.



- Planejamento estratégico e evolutivo, adaptado a atender o ritmo do grupo, respeitar a dinâmica da equipe e atender a hierarquia com equidade.



SOLUÇÕES EM SAÚDE EMOCIONAL


SAÚDE EMOCIONAL EM EMPRESAS

Vamos agendar uma conversa?

E assim coloco-me à disposição para sanar dúvidas, esclarecimentos, ajustes na proposta apresentada.

Carolina Giusti. T. Mackay

Consultora e Psicóloga - **CRP 06/140947**

 +55 (11) 9.8646-4249

 www.carolinamackay.com

 psicologacarolinagiusti@gmail.com

