

## **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

Trabalhar é fundamental para qualquer pessoa, todos nós precisamos manter uma atividade produtiva na maior parte de nossas vidas. Porém, trabalhar com prazer é um desafio para todos, pois o modelo competitivo e selvagem a que estamos submetidos, pode nos conduzir a caminhos nada agradáveis. Por isso, é relevante que além de nossas inquietações com o trabalho, tenhamos também uma preocupação com nossa qualidade de vida. Isso pressupõe muitas coisas: hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, atenção para a qualidade dos seus relacionamentos, balanço entre vida pessoal e profissional, tempo para lazer, saúde espiritual etc. Ser competente na gestão da própria saúde e estilo de vida deveria fazer parte das prioridades de todos.

Apresentamos, então, uma proposta de atividades coletivas direcionadas aos funcionários de sua empresa, cuja finalidade é estimulá-los a construir uma vida mais saudável em seus diferentes ambientes: trabalho, familiar e social. As ações sugeridas nos cinco encontros, que compõem este programa, possibilitam aos participantes tomarem consciência de suas práticas cotidianas, viabilizando a busca pelo equilíbrio de todos os fatores relacionados com a saúde, tais como, o bem-estar físico, psicológico, emocional e mental, mas também elementos não relacionados, como a família, amigos, emprego ou outras circunstâncias da vida.

### **OBJETIVO GERAL**

Estimular, em toda equipe de colaboradores, práticas de hábitos saudáveis e melhorias da qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho, quanto fora dele.

### **PROGRAMAÇÃO**

São previstos cinco módulos de duas (2) horas cada um. Realizados uma (1) vez por semana, durante cinco semanas consecutivas. Sendo que o último encontro tem caráter integrativo e de *feedback*. Em cada módulo está previsto um intervalo de quinze minutos.

## TEMAS ABORDADOS

1º Módulo	2º Módulo	3º Módulo	4º Módulo	5º Módulo
Gerenciando a Mudança	Aprendendo com o Estresse	Construindo Redes de Relacionamento.	Elaborando meu Projeto de Visa	Módulo de integração

## MÉTODO

As atividades são realizadas através de método participativo, com trabalhos individuais e coletivos (dinâmicas de grupo) e reflexões dialogadas.

## INVESTIMENTO

Investimento total: R\$ 4.026,00 c/ nota fiscal

## OPERACIONALIZAÇÃO

Após definida a contratação, serão detalhados os módulos quanto aos objetivos de cada um e aos métodos que serão utilizados.

## CONTATO

Leon Iotti – (54) 8111.8103

Daniela Juliana Perotoni – (54) 9112-3143