

JANEIRO

Promoção do Equilíbrio Emocional



Aguarde. A nossa live começará em instantes...

JANEIRO

Promoção do
Equilíbrio Emocional



Agenda:

- Equilíbrio
- Identificando nossas emoções
- Roda da vida

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



ArcelorMittal

JANEIRO

Promoção do **Equilíbrio Emocional**



- Vida equilibrada não é sinônimo de vida perfeita;
- Equilíbrio emocional é ter capacidade de tomar decisões, elaborar estratégias para resolver problemas de forma assertiva e regular suas emoções mesmo diante de adversidades.
- Equilíbrio emocional é um indicador de saúde mental.

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida


ArcelorMittal

JANEIRO

Promoção do **Equilíbrio Emocional**



Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



Autoconhecimento e emoções

- Amor, raiva, medo, nojo, alegria;
- Identifique como suas emoções se manifestam no seu corpo;
- Identifique como as emoções influenciam suas ações e comportamentos;
- Não é possível impedir o surgimento das emoções mas é possível controlar nosso comportamento diante delas.

JANEIRO

Promoção do **Equilíbrio Emocional**



Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



Estratégias para trabalhar a autoregulação emocional

- Emoções vêm e vão;
- Identifique qual emoção você está sentindo naquela situação e se distancie naquele momento. Isso impedirá de agir por impulso;
- Use técnicas de relaxamento ao longo do dia como a respiração diafragmática;
- Identifique e analise a qualidade dos seus pensamentos e como eles interferem no seu dia a dia;

JANEIRO

Promoção do **Equilíbrio Emocional**



Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



Estratégias para trabalhar a autoregulação emocional

- Lembre-se que sentir emoções desagradáveis é natural e comum a todos os seres humanos;
- Ao perceber que essas emoções têm se apresentado frequentemente e de forma intensa na sua vida, não hesite e busque ajuda profissional;
- Você não está sozinho!

Pesquisa de satisfação

Gostaríamos de saber sua
opinião sobre a live para que
possamos melhorar
continuamente.

Agradecemos a sua
participação e envolvimento!



Sorteio de livros

Faremos um sorteio
entre as pessoas que
responderam a pesquisa
de satisfação

