



**Soluções em  
Saúde Mental  
para Empresas**



# Olá!

## Somos a Epopeia

Atuamos há mais de 20 anos com consultoria em gestão de pessoas, treinamentos comportamentais, desenvolvimento de líderes e bem-estar sócio emocional.



# Quem somos **nós**

Somos especialistas em gerar **transformação positiva** de **pessoas** e suas **lideranças**, sempre alinhadas aos valores da empresa.

Para tanto, desenhamos com você **soluções** customizadas **sob medida**, considerando suas necessidades, cultura da empresa, estilo de liderança e público alvo.

Adotamos as **melhores estratégias** em sala de aula: Andragogia, Gamification, Programação Neurolinguística, Neurociência, Psicologia Positiva, dentre outras.

Os temas são trabalhados de forma leve, dinâmica e descontraída, de maneira que as pessoas possam **assimilar ao máximo** o conteúdo trabalhado.

A **abordagem** é de aprendizado na **prática** a fim de prover a melhor experiência para as pessoas.

Nosso **compromisso** é garantir entregas com **excelência** que proporcionem bons resultados e **retorno de investimento**.

[epopeia.com.br](http://epopeia.com.br)



# Nossas facilitadoras

Conheça as especialistas que podem acompanhar você  
nessa jornada



# Sabrina Amaral

Psicóloga, pós graduada em Gestão de Pessoas, Consultora em Segurança Psicológica, Coach da Mente e Hipnoterapeuta Clínica.

Ao longo de 20 anos atuando como Executiva de RH, desenvolveu equipes, líderes e já treinou mais de 8.000 pessoas para uma vida mais plena e feliz.



<https://www.linkedin.com/in/a-sabrina-amaral>

# Leila Santos

É Master Coach e mentora de gestores há mais de 20 anos. Formada em engenharia, pós graduada em economia, facilitadora de Comunicação Não Violenta e especializada em Psicologia Positiva para a liderança.



<https://www.linkedin.com/in/santosleila/>





# Nossos clientes

Apresentamos aqui algumas empresas que já se beneficiaram de nosso trabalho.



**PGSITRON**

**MAGNETI  
MARELLI**



SEPHORA



**achē**



**FITec**  
Inovações Tecnológicas



L'OCCITANE



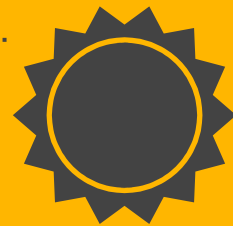
**KOMATSU**

**HONDA**

**Myralis**  
pharma

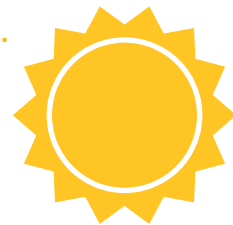






# Pílulas de psicologia

Trabalhamos para desenvolver aquilo que você tem de mais importante em sua empresa: as pessoas!



# Você escolhe a **dose** ideal

Um cardápio recheado de temas para você escolher ou desenvolver o seu!

Eles são entregues em diferentes formatos: palestras, webinários, rodas de conversa, vídeos, material de apoio, testes, inventários e muito mais...

O conteúdo é facilitado de forma leve, descontraída e interativa; nos formatos presencial e online.





# Saúde Emocional

Temas que vão trabalhar o bem-estar psicológico e trazer ferramentas muito práticas para aplicar no dia a dia.



# Saúde e bem-estar emocional

- Agilidade emocional: como se adaptar ao novo normal pós pandemia
- Guia falar inspira vida – como abordar a temática do suicídio
- Protagonismo em tempo de mudança: como atuar em tempos difíceis
- Dependência digital: impactos e prevenções.
- Autoterapia – ferramentas para gerir o estresse do dia a dia.
- Inteligência emocional no trabalho: como exercitar a resiliência.
- O que é segurança psicológica e como ela pode promover saúde mental.

# Saúde e bem-estar emocional

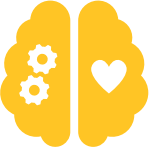


- Líder não é terapeuta: como ajudar sua equipe a ter mais saúde emocional no trabalho?
- Burnout: quais os sinais , como prevenir e tratar o Esgotamento Profissional.
- Saúde emocional e auto conhecimento: como prevenir depressão, ansiedade e outros.
- O lado bom da ansiedade: aprenda a usa-la a seu favor.
- Autoestima e saúde mental: como ter mais?
- Segurança psicológica: qual o papel do líder para um ambiente de trabalho produtivo e harmonioso
- Terapia, eu?! Não sou louco.... - mitos e verdades da psicoterapia.



# Habilidades emocionais

No cenário pós pandemia, as pessoas precisam re-aprender a se comunicar, amenizar conflitos e lidar com as mudanças.



# Habilidades emocionais

- A coragem de ser imperfeito: como diminuir a autocobrança e o perfeccionismo
- Como lidar com pessoas difíceis no dia a dia, sem se contaminar.
- Comportamento e atitudes positivas no trabalho: psicologia positiva na prática
- Protagonismo em tempos de incerteza: como lidar melhor com as mudanças.
- Vieses inconscientes do comportamento de risco: como sair do automático e evitar acidentes no trabalho
- Diálogos Empáticos no trabalho aplicando CNV na prática
- Dizer não sem culpa: estratégias para ser assertivo com gentileza
- Porque meu afeto te afeta: inclusão e diversidade de LGBT's

# Habilidades emocionais



- Trabalho presencial, remoto ou híbrido: como evitar ruídos na comunicação e ter alinhamento?
- Psicologia financeira: como lidar com as incertezas e ter uma relação mais saudável com o dinheiro
- Relacionamentos abusivos – o que é, como prevenir, e ajudar alguém a sair dele.
- Relações tóxicas no trabalho – aprenda a melhorar a convivência com as pessoas
- Remotizei. E agora? – ações práticas para equilibrar vida pessoal, profissional, produtividade e bem-estar.
- As 5 fases do luto – como lidar e elaborar melhor as perdas.



# Tem + temas?

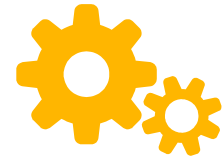
Sim! Gestão de pessoas, produtividade,  
comunicação, liderança e muitos outros.  
Nós criamos tudo sob medida para você!





# Formatos de entrega

Agora vamos te explicar um pouco melhor os vários formatos que o tema escolhido, pode ser trabalhado.



# A trilha é **simples**



## WEBINÁRIO

Turmas reduzidas com atividades entre os participantes, distribuição em salas online para discussão, formato mais interativo e de melhor fixação do conteúdo



## PALESTRA

Turmas abertas a um grande número de participantes. O formato é explanativo com pouca interações com os participantes (Ex: enquetes)



## MATERIAL DE APOIO

Desenvolvemos atividades de pre-work para aquecer o tema, inventários / testes para autoconhecimento, produção de vídeos e criação de conteúdo gráfico.

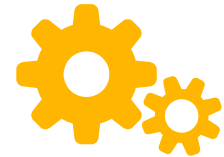


## RODA DE CONVERSA

Focus groups abertos e para a participação das pessoas sobre o tema, esclarecimento de dúvidas, trocas, lições aprendidas acolhimento e escuta ativa.

*(\*) testes não têm caráter de diagnóstico*

# E pode ser **continuada...**



## **Alethéia®**

PRONTO ATENDIMENTO  
PSICOLÓGICO ONLINE

Destinada para luto,  
aconselhamento pontual  
para questões emocionais.



## **Kronus®**

PSICOTERAPIA BREVE  
(PRESENCIAL OU ONLINE)

Tem prazo determinado para  
um objetivo específico., São  
dinâmicas interativas e  
planejadas.



## **Hypnos®**

HIPNOTERAPIA CLÍNICA

A hipnose clínica é uma  
ferramenta complementar  
para acelerar o processo  
psicoterapêutico e tratar  
queixas específicas



## **Protocolo Pégasus®**

PROCESSO DE COACHING

Coaching alinhado a técnicas  
de PNL e hipnose para  
acelerar o desenvolvimento  
de habilidades e atingimento  
de objetivos.



*O que não resolvemos na mente,  
o corpo transforma em doença.  
Investir em saúde mental é  
investir na construção de pessoas  
mais engajadas, produtivas e  
felizes no trabalho.*



# Obrigada!

## Dúvidas?

[sabrina@epopeia.com.br](mailto:sabrina@epopeia.com.br)

(19) 98195-3982



εποπέια

