

zetha zen



Luciana Ribeiro e Cassia Silvestrini

tem o propósito de levar saúde mental ao ambiente corporativo através de ferramentas milenares como Mindfulness e Arte Desenvolvimento.



instagram @zetha.zen
linkedin @zethazen

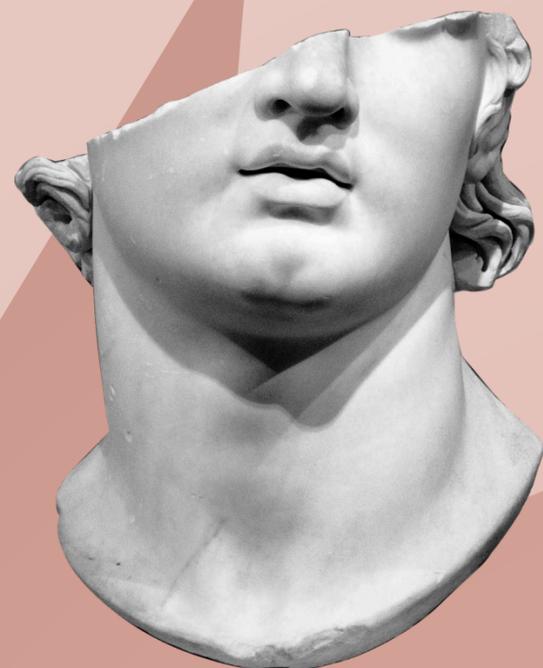
Mindfulness: é a prática de estar plenamente presente no momento atual, sem julgamentos, proporcionando maior consciência de si mesmo.

Arte Desenvolvimento: processo de expressão através da arte que estimula a autorreflexão e contribui com o crescimento pessoal e profissional.

instagram @zetha.zen

linkedin @zethazen

Os transtornos mentais são a terceira maior causa de afastamentos no país.



46%

dos **LÍDERES** relatam que deixam de produzir com eficiência por estarem emocionalmente abalados.

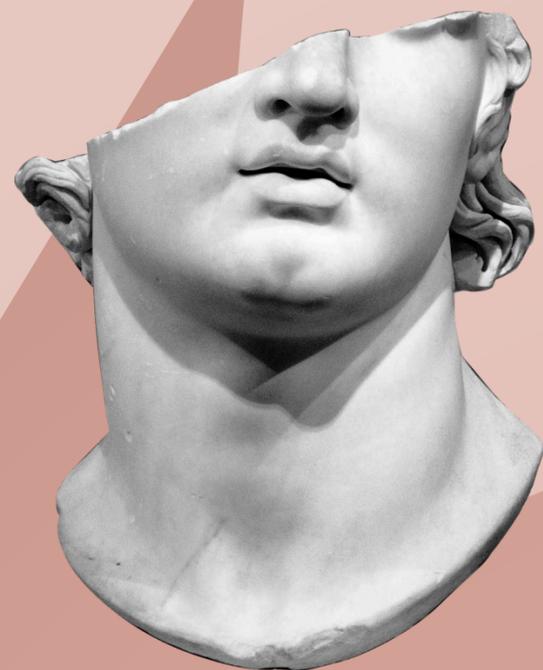


43%

dos **COLABORADORES** pedem demissão buscando saúde mental.

72%

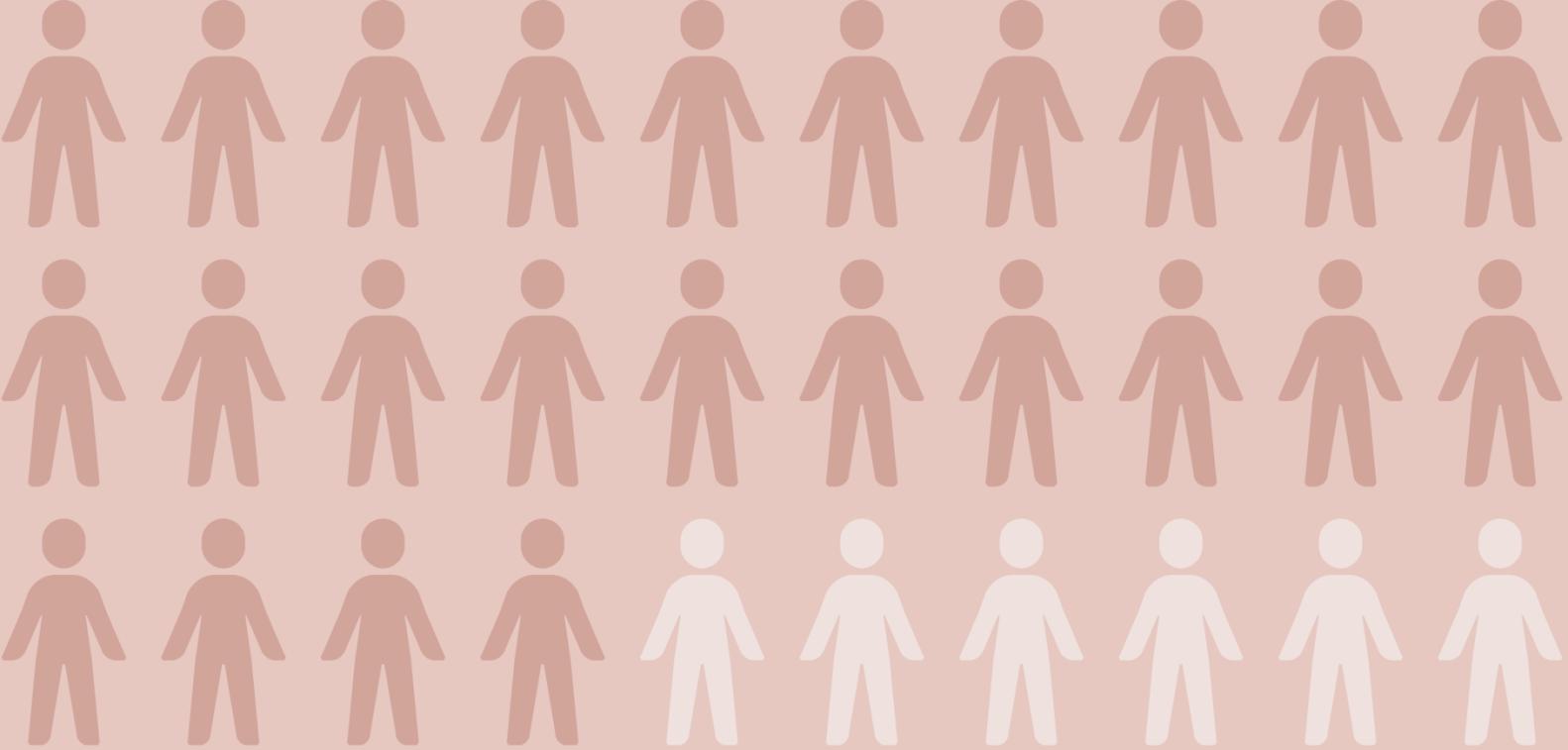
dos entrevistados escolheriam trabalhar em uma empresa que tenha programas voltados para cuidados com a saúde mental.



61%

dos respondentes apontam que o estresse já prejudicou sua saúde mental.





O potencial humano é o caminho para negócios sustentáveis.

Dados confirmam que o investimento na saúde mental gera inúmeros benefícios para as empresas, incluindo:

o interesse de profissionais competentes desejando ingressar na sua empresa.



A saúde mental impacta na vida cotidiana da pessoa, no seu raciocínio, emoção, comportamento e na forma como se relaciona com as outras pessoas.

Faça a diferença e promova o bem-estar de seus colaboradores. Uma empresa que proporciona um ambiente saudável, conectado e colaborativo ganha um diferencial de mercado.

Quem faz acontecer



Luciana Ribeiro

Socia Fundadora do Retiro 5 elementos
Palestrante
Fundadora e Dir. Executiva do Projeto Social Arte Costura Vida
Criadora e Mentora do metodo YAM e do metodo DEAP

Terapeuta Holística Sistêmica,
Psicoterapeuta Transpessoal
Practitioner em Eneagrama,
PNL e Oratória (Escola Meda)
Pós graduada em ArteTerapia (NAPE)

Formação inicial:
Designer de Moda (FASM)
Gestão em Varejo (FGV)



Cassia Silvestrini

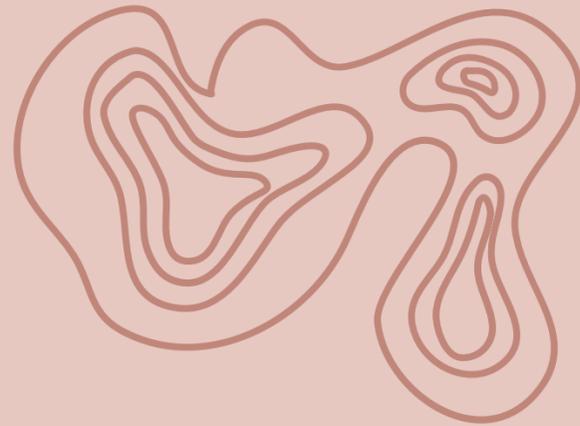
Coordenadora na Faculdade Focus, responsável pelo desenvolvimento de soft skills dos alunos e colaboradores.
Palestrante
Voluntária no Projeto Social Arte Costura Vida

Pós em Psicologia Transpessoal (Alubrat)
Formação em Mandala Terapêutica (Ceimas)
Formação em Eneagrama (INC)
Formação em Coaching Integrativo (ACI)
Pós em Arteterapia (NAPE)

Formação inicial:
Direito (UNIP)

zethazen

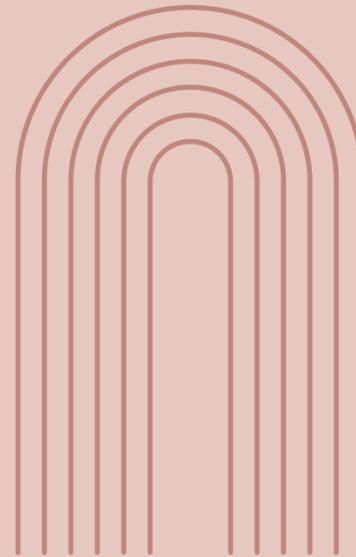
produtos



PALESTRA-IMERSÃO

Uma experiencia cercada de conteúdo que estimula o despertar da consciência para o bem-estar mental.

de 45min à 1h30
online ou presencial



ENCONTROS CRIATIVOS

Continuidade ou não da Palestra-Imersão com encontros de aproximadamente 1 hora grupos de 30 pessoas no máximo objetivo: promover o bem-estar mental, com a entrega de ferramentas essenciais à sua manutenção.



ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO

Projeto e/ou execução de espaço físico para que seus colaboradores possam recarregar as energias e retornarem às suas atividades revigorados.

zethazen

produto

RH conectado

Treinamento para profissionais de RH que desejam fazer a diferença levando saúde mental e bem-estar para os colaboradores de sua empresa.

FORMATO:

IMERSÕES MENSAIS DE SABADO DAS 9HS AS 15HS ONLINE

MENTORIAS QUINZENAIS EM GRUPO ONLINE

MENTORIA PERSONALIZADA PRESENCIAL OU ONLINE

CURSO ONLINE

Agora você deve estar se perguntando: Por que investir em saúde mental e bem-estar?

GERENCIAMENTO DE
ESTRESSE

MELHORA O
RELACIONAMENTO
ENTRE AS EQUIPES

PENSAMENTOS MENOS
INDIVIDUALISTA E MAIS
COLABORATIVO

CONSTRUÇÃO DE UM
AMBIENTE DE TRABALHO
POSITIVO E SUSTENTÁVEL

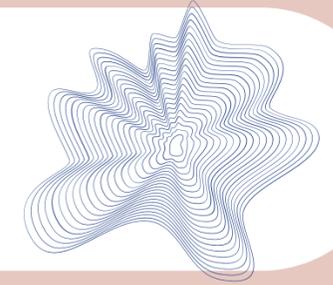
ATRAIR E RETER
TALENTOS

RESPONSABILIDADE
SOCIAL

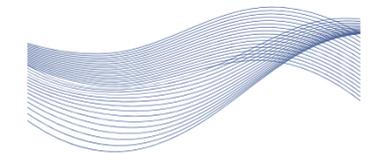
Metodologia

Propomos um método baseado no mindfulness, na expressividade e na criatividade, como ferramentas de saúde mental e bem-estar.

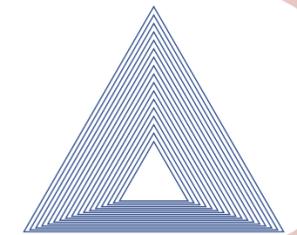
CONHECER



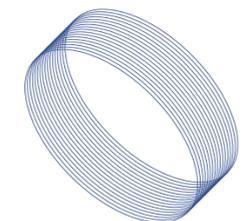
VIVENCIAR



PRATICAR



IMPACTAR



Abordagem

Ao longo dos encontros atuamos através de conhecimentos e abordagens como

MINDFULNESS



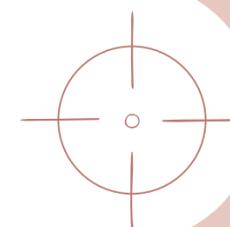
ARTETERAPIA



AUTOCONHECIMENTO



TRANSPESSOAL



Soluções diferentes
para gerar impacto

Seja uma empresa
que faz a diferença



VAMOS NOS CONECTAR

acompanhe nosso trabalho pelas redes sociais e solicite mais informações pelo nosso whatsapp

whatsApp: 11 99974-2514

instagram: @zetha.zen

linkedin: @zethazen

email: zen@zethaoficial.com.br

