



Karen Monteiro

ESPECIALISTA EM INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL & AUTOESTIMA

- Fundadora do IBVEM e Método KM
- Pós-graduação em Psicanálise Clínica
- Master em Hipnoterapia Clínica
- Practitioner em PNL
- Treinadora de Alto Impacto Emocional
- Mais de 1.800 pessoas impactadas

*Desenvolvimento Humano
para sua empresa*

JORNADA DA ANSIEDADE

NR1 na Prática: Saúde Mental que Gera Resultado

12 Encontros ao longo de 12 meses

A Jornada da Ansiedade é um programa de desenvolvimento emocional alinhado às exigências da NR1, criado para ajudar empresas a construir equipes mais equilibradas, produtivas e preparadas para lidar com as pressões do dia a dia.

Ao longo de 12 encontros, os colaboradores desenvolvem recursos emocionais que favorecem relações profissionais mais saudáveis, melhor comunicação, maior capacidade de lidar com conflitos e menos reações impulsivas diante de situações de pressão.

Ao cuidar da ansiedade de forma contínua, a empresa também contribui para reduzir impactos que podem aparecer no dia a dia, como faltas, afastamentos, queda de produtividade, dificuldade de concentração, conflitos entre colegas e perda de engajamento.

Mais do que uma ação pontual, a Jornada propõe um trabalho ao longo do ano para fortalecer a saúde emocional da equipe e criar um ambiente de trabalho mais saudável, cooperativo e produtivo.

Como funciona



12 palestras,
uma por mês



1 hora de
duração



Presencial
ou online



Técnicas
práticas em
todos os
encontros

O QUE A JORNADA ENTREGA



Compreensão

Ajuda a entender melhor como a ansiedade se manifesta na mente, no corpo e principalmente no comportamento.



Consciência emocional

Amplia a percepção de gatilhos, padrões e respostas emocionais do dia a dia.



Recursos práticos

Oferece diferentes ferramentas para lidar melhor com a ansiedade ao longo da jornada.



Aplicação real

O conteúdo pode ser aplicado no dia a dia, na vida pessoal e no ambiente de trabalho.

"A cada mês, uma nova compreensão.

A cada encontro, novas ferramentas.

Ao longo do ano, mais recursos para lidar com a ansiedade."



WhatsApp (11) 99539-9249