

Palestra: Saúde mental | Inteligência emocional e natureza humana

Palestra: Saúde mental - Inteligência emocional e natureza humana

Palestrante: Gustavo Arns de Oliveira

Data: 28 de janeiro de 2025

Horário: 10h às 11h

Carga horária: 01 hora/aula

Público-alvo: Magistrados e servidores da Justiça do Trabalho.

Modalidade: Telepresencial

Local: Zoom

Eixo: Direito e Sociedade

Subeixo: Sustentabilidade, Direito do Trabalho e Meio Ambiente

Área: Saúde

Segmento: Saúde do Trabalhador

SOBRE GUSTAVO ARNS

Gustavo Arns é o idealizador do consolidado Congresso Internacional de Felicidade que está na 7ª edição, evento no qual recebeu a maior premiação na categoria Congresso Internacional. Além de ser cofundador do Centro de Estudos da Felicidade, com sedes no Brasil, Argentina e Canadá, é Mestre em Estudos da Felicidade pela Centenary University nos Estados Unidos, coordenador e professor da Unicesumar, ISAE/FGV, Positivo e PUC e consultor de empresas.

Com um conhecimento admirável e anos de experiência, Gustavo já palestrou para dezenas de empresas do Brasil, com um público total de mais de 60 mil pessoas. Arns mostra que quanto mais felizes estamos, temos a chance de potencializar capacidades e talentos, entregamos ao outro o que temos de melhor e também encontramos o melhor que o mundo tem a nos oferecer.

TEMA DA PALESTRA:

Dados da USP e da OMS acusam um declínio na saúde mental atingindo mais de 70% da população brasileira nos últimos anos. Esse é um número muito expressivo cujos desdobramentos extrapolam as vidas pessoais dos indivíduos nos impactando como sociedade. Sintomas como: ansiedade, depressão, crises de pânico e stress foram os mais citados pelos entrevistados. Os números de burnout seguem crescendo, além da insatisfação e da sensação de baixa produtividade. Os cuidados com o bem-estar da mente nunca foram tão importantes.

Mas o que fazer na prática?

Estudos da Neurociência, Psicologia Positiva e Ciência das Emoções apontam diversos caminhos concretos para que possamos cuidar da nossa saúde mental de forma simples, não apenas evitando a doença mas realmente melhorando a saúde.