

mm7

Daiana Garbin

MÍDIA KIT

2024



Mini bio:

- Apresentadora | Escritora | Jornalista | Palestrante
- Criadora do movimento **EuVejoVocê**, focado em conscientização sobre saúde mental e autocuidado.



Prazer, Daiana Garbin

Daiana Garbin é escritora best-seller, com mais de 60 mil livros vendidos. Seu primeiro livro, "**Fazendo as pazes com o corpo**", lançado em 2017, gerou uma importante discussão sobre os transtornos alimentares, os padrões de beleza irreais e o impacto das redes sociais na nossa saúde mental. Em 2020, ela lançou "**A vida perfeita não existe**", uma obra que aborda temas como **culpa, vergonha e autopunição**, oferecendo um caminho de **autocompaixão e cura**.

Daiana traz sua experiência e conhecimento para palestras que inspiram e motivam, promovendo transformações significativas na vida pessoal e profissional dos participantes.





Daiana na mídia.

Daiana já concedeu centenas
de entrevistas para os
principais veículos de
comunicação do Brasil.

Clique nas fotos para assistir as entrevistas

Altas Horas



Saia Justa

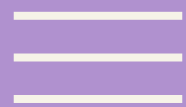


Encontro com Fatima Bernades



Domingão do Faustão





Palestras:

As palestras de Daiana Garbin são projetadas para estimular uma reflexão profunda sobre saúde mental e autocuidado no ambiente de trabalho. Com base em experiências pessoais e profissionais, Daiana convida os participantes a explorarem suas emoções, vulnerabilidades e os desafios que muitas vezes permanecem não verbalizados. Através de uma abordagem empática e inspiradora, ela oferece ferramentas práticas para que os colaboradores possam lidar com suas dificuldades emocionais e adotar novas atitudes, tanto no ambiente corporativo quanto na vida pessoal.

Daiana destaca a importância de assumir responsabilidade por nossos próprios sofrimentos e desafios. **“Nos tornamos nossos piores inimigos quando não reconhecemos nossa responsabilidade pelas dificuldades que enfrentamos. Sem essa consciência, o sofrimento persiste, e a culpa é transferida para os outros,”** explica. Ao enfrentar essas questões de forma consciente, é possível criar um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e empático, promovendo o bem-estar e o engajamento dos colaboradores.



Palestras:



1. A vida perfeita não existe

Nesta palestra, Daiana Garbin promove uma conversa direta e inspiradora sobre as nossas vulnerabilidades e a busca incessante pela perfeição. **Ideal para empresas que buscam fomentar a inteligência emocional e o bem-estar de seus colaboradores,** Daiana utiliza estudos e entrevistas com especialistas para explorar **como podemos aceitar nossas imperfeições e assumir responsabilidade por nossas emoções e escolhas.** Essa abordagem prática ajuda os profissionais a lidarem melhor com suas frustrações, aumentando a resiliência e a satisfação no trabalho e na vida pessoal.

Tópicos abordados:

- Inteligência emocional e autogestão
- A importância de aceitar as imperfeições
- Estratégias para lidar com culpa, vergonha e autopunição.

2. Saúde mental e autocuidado

A saúde mental no ambiente corporativo é essencial para a produtividade e o bem-estar dos colaboradores. Nesta palestra, Daiana Garbin **aborda as principais causas de afastamento no trabalho devido a transtornos mentais, destacando a importância de criar uma cultura organizacional que valorize o autocuidado e a prevenção.** Focada em dados recentes da OMS e outros estudos, Daiana oferece insights sobre **como as empresas podem apoiar a saúde mental de suas equipes, com estratégias práticas para o cuidado emocional e a prevenção de adoecimentos.**

Tópicos abordados:

- Prevenção de transtornos mentais no ambiente de trabalho
- Impacto do autocuidado na produtividade e bem-estar
- Estratégias para promover um ambiente saudável



3. Dia da mulher/Dia das Mães

Ideal para datas comemorativas, esta palestra **aborda os desafios enfrentados pelas mulheres no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.** Daiana Garbin discute como o **estresse, a ansiedade e a sobrecarga emocional afetam a saúde das mulheres, e apresenta soluções baseadas em autorrespeito, autocompaixão e empoderamento.** Essa palestra é perfeita para empresas que desejam reconhecer e apoiar suas colaboradoras, **criando um ambiente de trabalho mais inclusivo e compreensivo.**

Tópicos abordados:

- Empoderamento feminino no ambiente de trabalho
- Autocompaixão e saúde emocional
- Estratégias para equilibrar vida pessoal e profissional

4. Segurança psicológica no ambiente de trabalho

Nesta palestra, Daiana Garbin explora a **importância da segurança psicológica como um fator-chave para o sucesso organizacional.** Ela apresenta práticas que **líderes e gestores podem adotar para criar um ambiente de confiança e apoio, onde os colaboradores se sintam seguros para expressar suas ideias e preocupações sem medo de represálias.** Com foco em comunicação assertiva, liderança exemplar e reconhecimento, essa palestra oferece um guia prático para **empresas que desejam construir uma cultura organizacional mais saudável e produtiva.**

Tópicos abordados:

- Liderança e segurança psicológica
- Comunicação assertiva e confiança
- Estratégias para promover o bem-estar mental no trabalho

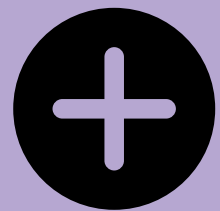


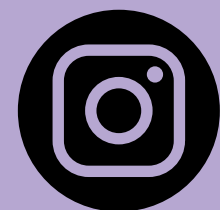
Mestre de Cerimônia

Com sua experiência de 20 anos como apresentadora e repórter, sendo 8 anos na TV Globo, **Daiana Garbin** traz consigo um vasto conhecimento em comunicação e habilidades de apresentação. Sua presença cativante e **profissionalismo** fazem dela uma escolha ideal para conduzir eventos corporativos.

· [Clique aqui para assistir um trecho dela apresentando](#)

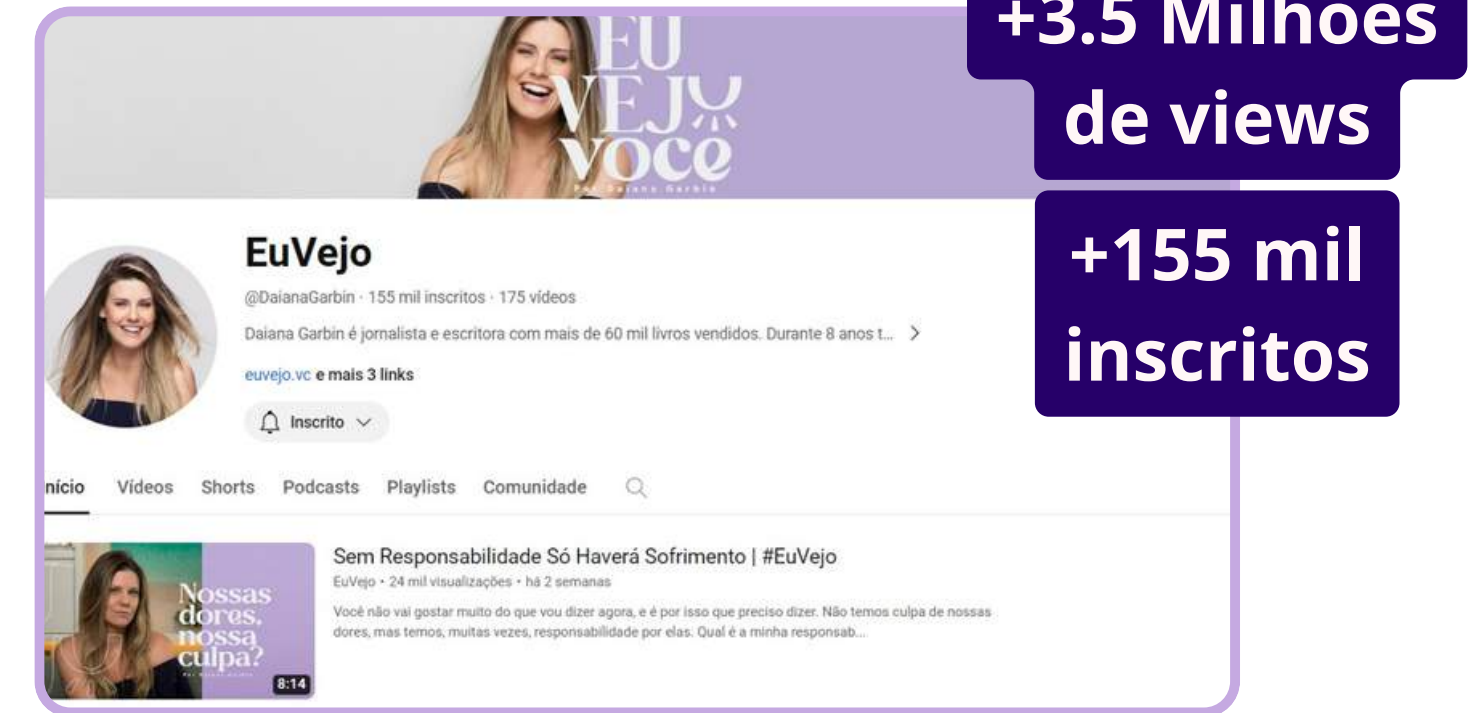
Números

 1,2m de seguidores

 1,1m de seguidores

 155k de seguidores

 ★ ★ ★ ★ ★

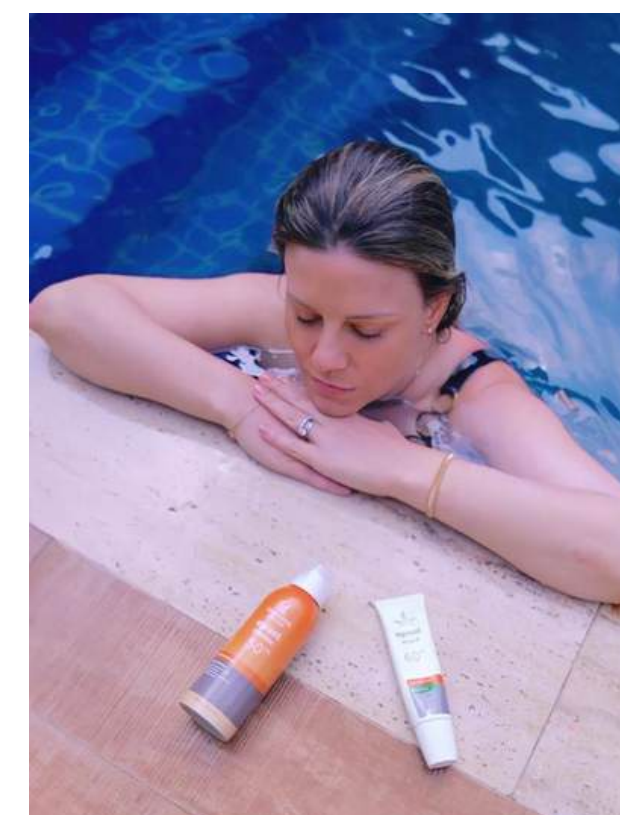


MUITO ALÉM DAS PUBLIS

Com Daiana Garbin é possível inserir a sua marca de **forma orgânica**, para que a audiência seja envolvida no storytelling de forma impactante.

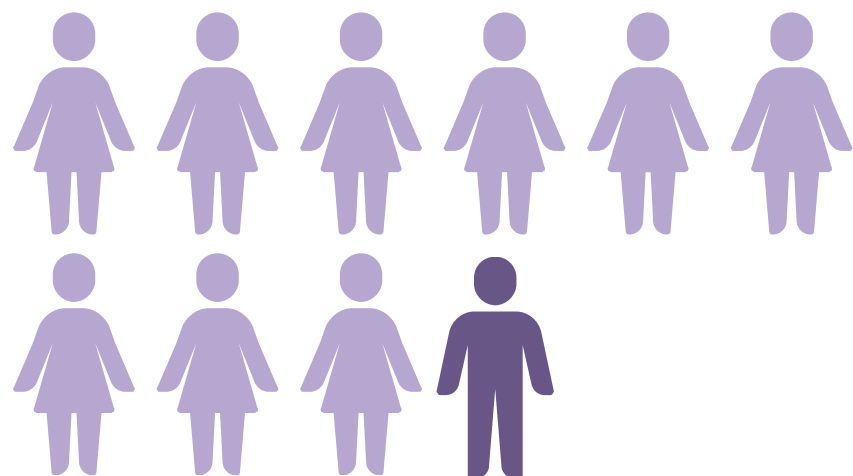
SEGMENTOS

Saúde - Moda - Varejo - Viagem/Turismo - Automotivo
Alimentação - Snacks - Bebidas - Telefonia -Aplicativos
Eletrodomésticos - Fitness - Finanças - Educação
Maquiagem - Cosméticos - Skincare - Haircare
Utensílios para o lar - Maternidade.

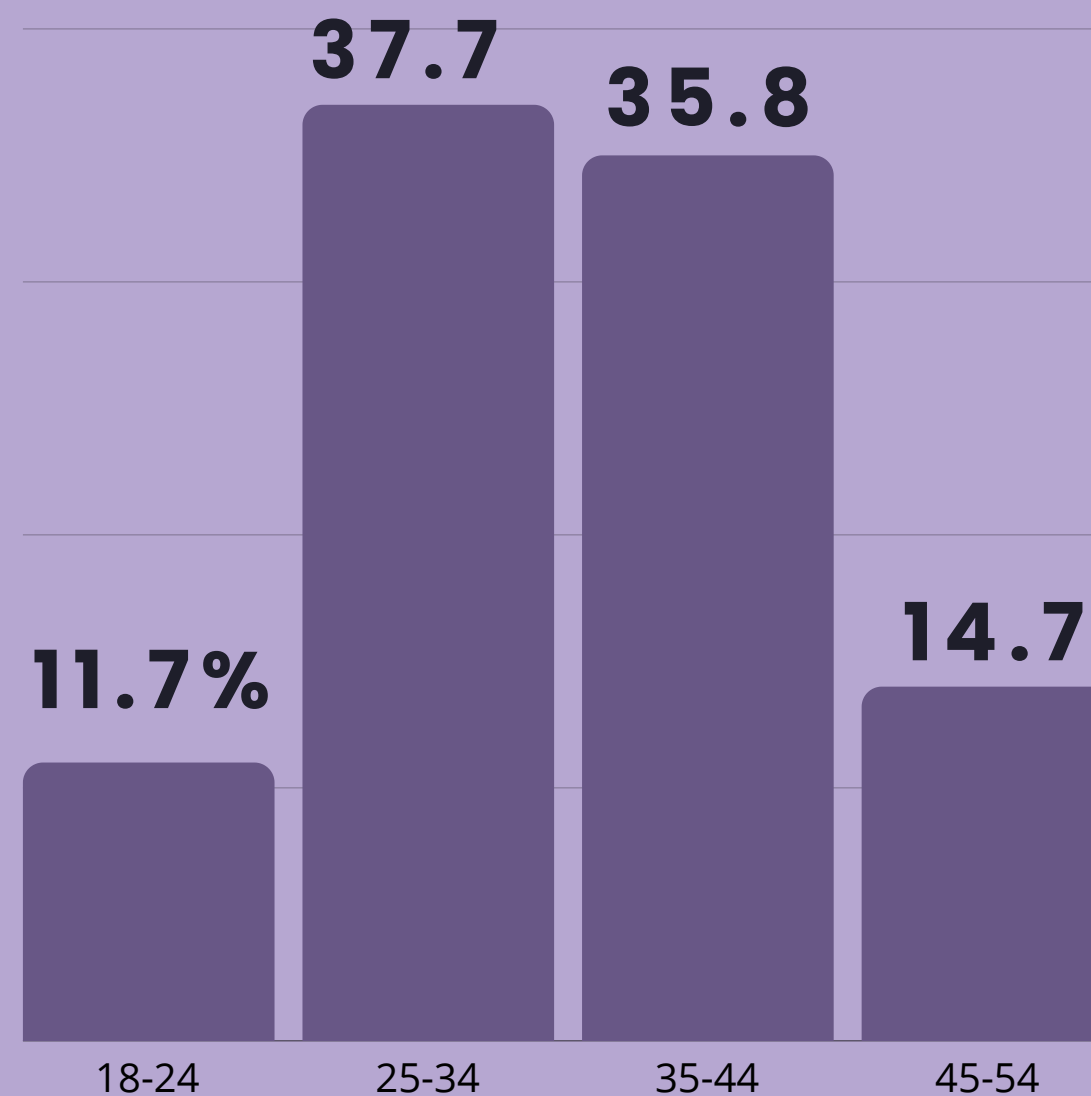


Público

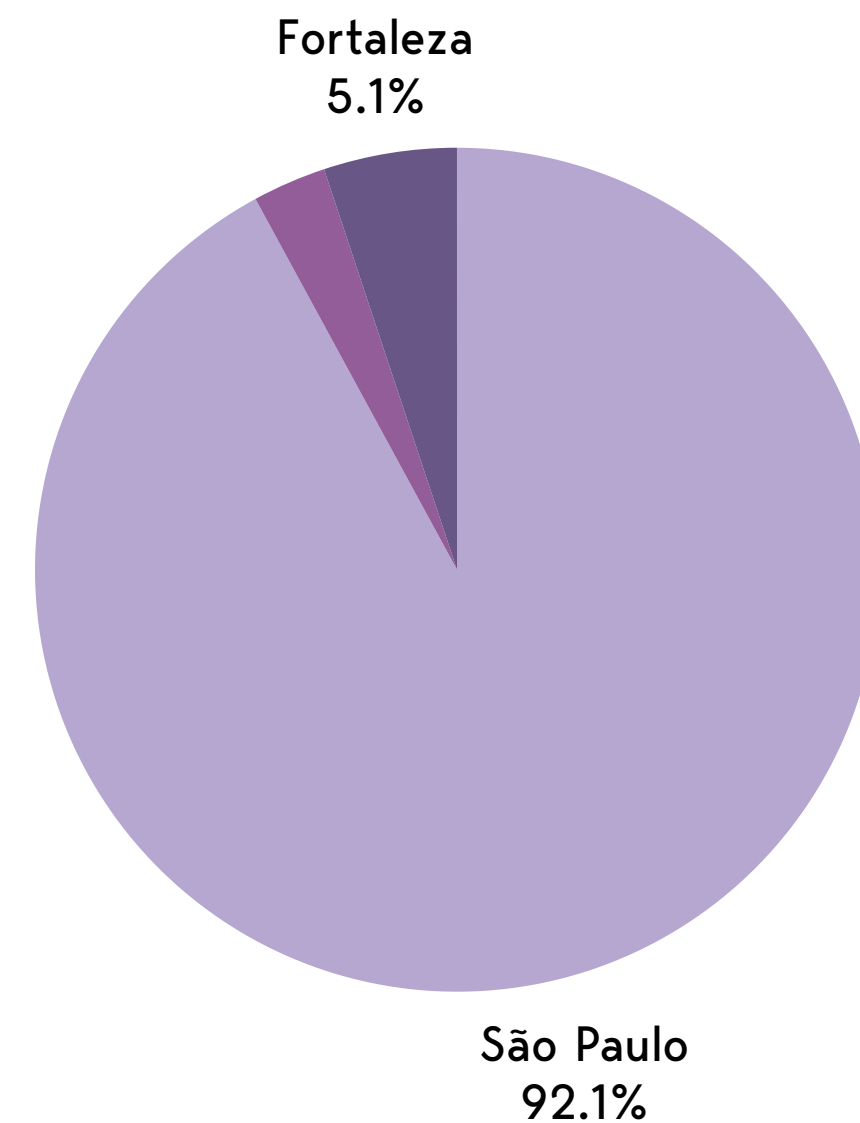
Gênero



90%
mulheres



Faixa etária



cidade

lives e parcerias:

Menopausa



Puerperio



Cuidando da Saúde mental



Saúde mental



Transtorno mental no trabalho



Ambiente de trabalho emocionalmente seguro



precisamos falar sobre

EU VEJO VOCÊ



Daiana Garbin criou o canal EuVejoVocê para compartilhar suas experiências pessoais com autoconhecimento, saúde mental e meditação.

- Ajudar outras pessoas a lidar com seus próprios desafios e encontrar um caminho de cura e bem-estar.
- O EuVejoVocê oferece uma variedade de recursos, incluindo entrevistas com especialistas em saúde mental, artigos, vídeos, podcasts.
- Daiana também é idealizadora da Campanha de Olho nos Olhinhos.



Clientes





Fale com nosso time:

 (11) 97075-2171

Palestras:

 maira@mm7palestras.com.br

Eventos, campanhas e ações para redes sociais:

 maira@mm7producoes.com.br