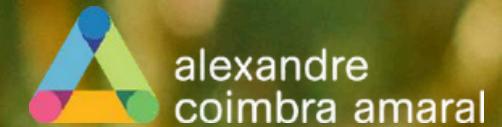




# mm7

## PORTFOLIO DE PALESTRAS



# MINIBIO

## ALEXANDRE COIMBRA AMARAL

Psicólogo, Mestre em Psicologia pela PUC do Chile.

Consultor em Saúde Mental Organizacional.

É colunista da Revista Crescer (Editora Globo) e do Portal Lunetas (Instituto Alana).

Terapeuta familiar, de casais e grupos há mais de vinte anos.

Fundador do "Grupo Terapêutico de Homens", que desde 2017 constroi conversas sobre masculinidades de forma online e gratuita.

Escritor best seller, autor do recém-lançado "Toda ansiedade merece um abraço", e dos anteriores "Cartas de um terapeuta para seus momentos de crise", "A Exaustão no topo da montanha" (um livro que tem dialogado muito com as questões da saúde mental nas empresas), e "De mãos dadas", sobre luto, em coautoria com Cláudio Thebas.

Trabalhou quatro anos e meio como psicólogo do "Encontro com Fátima Bernardes", falando sobre Saúde Mental para toda a população brasileira.





# SAÚDE MENTAL

Não se resume a entender sobre burnout, ansiedade ou depressão. Quer dizer a capacidade de lidar com os estressores da vida cotidiana, por exemplo com as pressões do trabalho. Merece ser considerada **COLETIVAMENTE**. Em organizações, a saúde mental deve ser abordada em grupos e nas dificuldades para lidarmos com grupos, relações, emoções, fragilidades, adoecimentos, vulnerabilidades e sensações de fracasso. Cuidar da saúde mental é cuidar de um ambiente seguro psicologicamente, fazendo o contrário dos ambientes que geram assédio e violência.



# QUAIS OS EFEITOS SE TRABALHAR O TEMA DA SAÚDE MENTAL NAS ORGANIZAÇÕES?



Melhor percepção de qualidade de vida no trabalho  
Maior respeito com os momentos vulneráveis das pessoas  
Menos julgamento e mais empatia na relação profissional  
Mais habilidade para lidar com momentos de tensão e crise  
Maior resiliência das equipes

# VALORES DO NOSO TRABALHO COM SAÚDE MENTAL ORGANIZACIONAL

COLABORAÇÃO

Através do diálogo, o autoritarismo cede espaço ao respeito e todos ganham liberdade de fala sobre as angústias.

ÉTICA E SIGILO

Para garantir que as questões mais pungentes da saúde mental individual e coletiva possam ser debatidas num ambiente de segurança psicológica.

CAPACITAÇÃO  
CONTINUADA

Trilhas de desenvolvimento amparam as organizações em várias possibilidades de ação, conforme as necessidades de cada empresa.

SINGULARIDADE

Cada projeto é pensado para uma realidade específica, e em reuniões de briefing criamos intimidade com a cultura e suas prioridades para o trabalho naquele momento.

# TRILHAS DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

## PALESTRA

Um tema combinado com a organização, dentro de um evento ou ampliando debates já existentes na cultura.

## CONSULTORIA

Trabalho mais extenso de reflexão sobre a Saúde Mental e suas questões na empresa, levantando diagnósticos para elaboração de um plano de ação (projetos ou programas específicos) para a realidade da organização.

## WORKSHOP

Treinamento de lideranças que busca sensibilizar, capacitar e debater amplamente os temas de saúde mental, relacionamento e segurança psicológica.

# BRIEFING

Cada organização tem a sua especificidade, que é fundamento para qualquer ação minha em empresas. Não existe uma palestra igual à outra.

O que existe como compromisso meu é escutar a singularidade de cada cultura, de cada momento, de cada desafio que aquele grupo de pessoas está vivendo aqui e agora.

Em uma reunião com calma, com tempo e com acolhimento e escuta, vamos construindo juntos cada palestra, consultoria ou workshop.

O Briefing não é uma mera formalidade, é o encontro que produz o centro da narrativa que eu vou desenvolver na entrega que está prestes a acontecer.



# PALESTRAS PARA ESCOLAS



## ENFRENTANDO COLETIVAMENTE O BULLYING

Um dos maiores transtornos do relacionamento escolar, o bullying costuma ser tratado como uma forma a mais de separar agressores e vítimas. A convivência escolar pede o diálogo entre todos os envolvidos, incluídos os espectadores e divulgadores. Aqui, ofertamos saídas para este dilema.

## BURNOUT: O ADOECIMENTO ENDÊMICO DO SÉCULO

Em 2022 a OMS reconfigurou a definição de Burnout, e agora ela é considerada uma doença ocupacional, que aponta para dilemas existentes na cultura da instituição. O Burnout é um convite à mudança, ao retorno à fronteira nítida entre o trabalho e as outras facetas da vida, e sobretudo um resgate daquilo que é mais belo em nós.

## DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA ESCOLA

Todas as escolas têm se esforçado de maneira contumaz para trazer a diferença humana para a sala de aula. O grande desafio que se instala é o quanto habituados estamos para esta convivência acontecer. Apontamos aqui elementos para instituir práticas realistas de inclusão, e como fazer deste fenômeno um processo de aprendizagem para todos.



## O DESAFIO DO RELACIONAMENTO ENTRE A ESCOLA E AS FAMÍLIAS

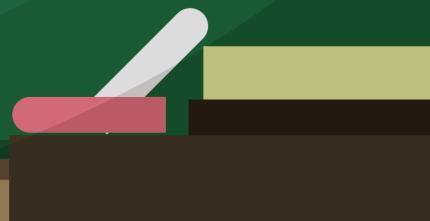
Uma das queixas mais recorrentes dos gestores e das professoras é a baixa adesão das famílias às propostas de diálogo construídas pela escola. Como construir mais adesão a esta perspectiva? Como fazer para que o diálogo possa engrandecer esta parceria mútua?

## COMUNICAÇÃO E DIÁLOGO COLABORATIVO ENTRE PROFISSIONAIS DA ESCOLA

Os inúmeros afazeres docentes, dos funcionários de apoio, dos gestores e de todas as pessoas envolvidas no cotidiano da escola são dificultadores à boa comunicação. Nesta palestra, convidamos todo o grupo profissional para aprimorar suas capacidades de escuta e diálogo.

## ADOLESCÊNCIA NÃO É ABORRESCÊNCIA

Uma das fases da vida mais complexas pela forma estigmatizada e estereotipada com que é vista socialmente, a adolescência é parte inerente da convivência escolar, e o nosso olhar sobre ela pode contribuir enormemente para o bem-estar e a auto-estima das pessoas que deixam a infância rumo à adultez. Vale que reaprendamos a vê-los com outros olhos...



# ESCOLA, ESTUDANTES E FAMÍLIAS EM PARCERIA EFETIVA: COMO IMPLEMENTAR?

As escolas culpabilizam as famílias pela baixa adesão aos momentos de reuniões e eventos. As famílias se sentem excluídas ou culpabilizam a escola pelos problemas emocionais de seus filhos. No meio disso tudo estão os estudantes, em carências de ambos os espaços de diálogo. Como implementar uma cultura de educação sócio-emocional que inclua todos os membros da comunidade escolar?

# PALESTRAS PARA EMPRESAS



alexandre  
coimbra amaral

## SAÚDE MENTAL: O GRANDE DESAFIO DAS ORGANIZAÇÕES

O mundo do trabalho se abriu, definitivamente, para esta temática. No entanto, vivemos em uma cultura que pouco entende o que este termo significa. Esta palestra aborda princípios básicos da saúde mental, porque ela é importante, e como um trabalho consistente sobre esta temática aumenta a produtividade e a qualidade de vida nas organizações.

## BURNOUT: O ADOECIMENTO ENDÊMICO DO SÉCULO

Em 2022 a OMS reconfigurou a definição de Burnout, e agora ela é considerada uma doença ocupacional, que aponta para dilemas existentes na cultura da instituição. O Burnout é um convite à mudança, ao retorno à fronteira nítida entre o trabalho e as outras facetas da vida, e sobretudo um resgate daquilo que é mais belo em nós.

## DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA EMPRESA

Todas as empresas têm se esforçado de maneira contumaz para trazer a diferença humana para os escritórios. O grande desafio que se instala é o quanto poucos habituados estamos para esta convivência acontecer. Apontamos aqui elementos para instituir práticas realistas de inclusão, e como fazer deste fenômeno um processo de aprendizagem para todos.

## MEDIAÇÃO DE CONFLITOS

Diálogos colaborativos são a possibilidade de fazer do encontro humano um lugar de verdadeira aprendizagem. Precisamos fazer o outro acontecer genuinamente para quem está conversando, porque as conversas não são para se retrucar, mas para aprender mais com quem está falando sobre quem está falando. Diante de graves conflitos de relacionamentos profissionais, a habilidade clínica aprendida em décadas apoia a sustentação destes diálogos que promovem interseções inimagináveis antes da mediação acontecer.

## ASSÉDIO MORAL E SEXUAL

Os temas mais tabus da sociedade brasileira chegaram à convivência entre colaboradores e líderes. Há muita desinformação e, sobretudo, medo sobre como abordar esta temática de forma delicada, e ainda assim fazendo do diálogo um momento de real transformação da cultura. Aqui, debatemos como estabelecer parâmetros de dignificação humana que realmente evitem estes fenômenos entre os membros de uma organização.

## FAMÍLIA E DIVERSIDADE: UM TEMA ORGANIZACIONAL

Uma das formas mais eficazes de promover a real inclusão nos ambientes corporativos é promover uma nova cultura de reconhecimento às mais diversas estruturas familiares que existem nas histórias dos colaboradores. Aqui, abordaremos como este tema fortalece os valores de diversidade, convivência e respeito entre as pessoas.

## HOMENS, MASCULINIDADE E CONVIVÊNCIA RESPEITOSA NAS EMPRESAS

Alexandre é fundador do Grupo Terapêutico de Homens, que há cinco anos trabalha terapeuticamente cerca de duzentos e cinquenta homens pela desconstrução dos machismos e por uma cultura de maior respeito entre os gêneros. Aqui, abordamos o caminho para esta transformação interna nos líderes e nos homens que são liderados por mulheres, por exemplo, dentro desta perspectiva de respeito, equidade e humanidade.

## COMO VINCULAR-SE BEM ÀS PESSOAS NO AMBIENTE DE TRABALHO?

O vínculo entre pessoas é elemento fundamental a qualquer processo coletivo de desenvolvimento - e o trabalho é um deles, que convoca pessoas diferentes para conviverem em um mesmo espaço em prol de um mesmo resultado. A adultez muitas vezes é tão acelerada que nos deseduca na capacidade que temos de construir vínculos saudáveis e sólidos. Aqui, abordamos chaves importantes para a construção de relacionamentos confiáveis na empresa.

## SEGURANÇA PSICOLÓGICA NA ORGANIZAÇÃO

Um dos novos soft skills sempre solicitados em palestras é a beleza de podermos ter uma cultura que esteja alinhada com princípios de segurança emocional, ou seja, que construa uma ambiência de pertencimento e confiança entre as pessoas, que naturalmente leva a mais criatividade, flexibilidade, colaboração, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

## SAÚDE MENTAL RELACIONAL

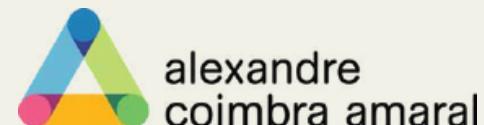
Construir relacionamentos saudáveis é um dos elementos mais cruciais para que as pessoas sintam que estão num ambiente que promova bem-estar. A Saúde Mental não é uma entidade individual, mas uma construção coletiva. Não existe saúde mental sem relacionamentos que a fundamentem e a mantenham. Aqui, explicamos este fenômeno e como institui-lo como cotidiano das relações na organização.

## O LUTO COMO PARTE DA VIDA E DA CONVIVÊNCIA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Depois dos dois anos de pandemia, muitos colaboradores estão enlutados, e os efeitos destas perdas se alastram por meses e anos. Saber como lidar com o luto é importante para os processos de humanização das relações de trabalho. Alexandre é estudioso e autor do tema, e aborda aqui elementos-chave do que fazer, do que não fazer, do que dizer e do que não dizer para pessoas enlutadas. Humanizar o luto é aproximar-se da vida e da beleza da conexão humana, criando intimidade profunda entre as pessoas.

## COMO LÍDERES PODEM ESCUTAR O SOFRIMENTO DE SEUS TIMES?

A escuta para questões de saúde mental costuma ser um grande desafio para os líderes, que se sentem pressionados a mais um parâmetro de performance de sua atuação. Mas é relativamente simples; precisamos construir um retorno ao que nos é mais essencial na capacidade de escutar e de dialogar. Nesta palestra, deixamos chaves bem práticas de como escutar pessoas em sofrimento.



# PALESTRAS INSPIRADORAS



alexandre  
coimbra amaral



## TODA ANSIEDADE MERECE UM ABRACO

Temos vivido o século da ansiedade. Não sabemos como lidar com esta emoção tão epidêmica, que assola de crianças a idosos, em todas as classes sociais e sociedades do planeta. Aqui, a proposta não évê-la como uma patologia psiquiátrica, mas como um efeito da forma de vida de nossos tempos. Para tratá-la, merecemos ser apoiados ao invés de nos envergonharmos com seu aparecimento. Como lidar coletivamente com a ansiedade nos ambientes de trabalho? Como viver melhor em tempos ansiosos?

## ESPERANÇA PARA TEMPOS DIFÍCEIS

Muitos acreditam que a esperança é uma característica humana reservada aos tolos ou aos ingênuos. No entanto, ela pode ser combustível para uma boa vida, e apoia todas as vidas em seus momentos mais difíceis. Com conceitos de diversas ciências sociais, esta palestra conversa com o coração, com a alma e com a leveza da plateia.

## CONVIVÊNCIA, COLABORAÇÃO E DIÁLOGO

O desafio das empresas, depois da contratação de pessoas diversas e da chegada destas pessoas a lugares de poder, é a convivência com estas identidades. A falta de repertório para lidar com o diferente pode gerar tensões. Estas dificuldades se dissolvem com parâmetros colaborativos de convivência e diálogo. Nesta palestra apontamos caminhos pragmáticos para a boa convivência com a diferença.



alexandre  
coimbra amaral



# ESTES TEMAS SÃO SUGESTÕES.

Nosso compromisso é de construir singularidade e especificidade em cada trabalho. Os temas sugeridos são o início de um briefing que quer genuinamente escutar as necessidades de cada instituição, e assim construir uma entrega que apoie assertivamente os problemas que estão se apresentando no cotidiano da empresa ou escola.



**Fale com nosso time:**

 (11) 98281-4747

 [maira@mm7palestras.com.br](mailto:maira@mm7palestras.com.br)

