

Palestras para
organizações em
**transformação, Saúde
Mental, liderança e
cultura de vínculo no
trabalho**

Alexandre Coimbra Amaral

Psicólogo | Escritor | Tradutor da experiência
humana para o mundo corporativo



Minibio

Sou psicólogo, escritor best seller, palestrante e consultor em saúde mental corporativa. Sou conhecido por ter feito cinco anos do "Encontro com Fátima Bernardes", e depois diversos programas de TV e podcasts. Sou Mestre em Psicologia Clínica na PUC do Chile, e atuo há mais de 20 anos apoiando executivos e organizações na criação de ambientes de trabalho saudáveis, onde a saúde mental é compreendida como estratégia central de negócios.



Como trabalho

Quero inspirar cada vez mais líderes a enfrentarem os dilemas contemporâneos com coragem e humanidade. No coração da estratégia está sempre o humano, e é no vínculo e no pertencimento que nascem as equipes mais engajadas, criativas e capazes de sustentar resultados sem abrir mão do que dá sentido à vida.

De onde venho e como chego a cada nova organização

Em trinta anos de escuta como psicólogo, trago a **clínica** como o lugar que me ensinou a escutar os dilemas humanos em sua forma mais íntima, a **docência** e a **televisão** que me ensinaram a traduzir conceitos complexos em linguagem acessível e pragmática, e a **escrita** que me convida a elaborar um texto de amplo alcance sobre os fenômenos contemporâneos que nos preocupam (como **ansiedade, exaustão, solidão**).

Tudo isso é trazido para o ambiente de trabalho, entendendo **as relações como infraestrutura do trabalho** e a liderança que se desenvolve na prática das soft skills.

**Organizações
adoeecem por
falta de diálogo**

Desafios que apoio nas organizações

- Equipes competentes, mas emocionalmente esgotadas
- Lideranças pressionadas e solitárias
- Dificuldade de sustentar conversas difíceis
- Ambientes com medo, silêncio ou excesso de controle
- Conflitos que não se transformam em diálogo
- Cultura de alta performance com sinais de exaustão

Criaremos juntos uma linguagem para aquilo que ainda não pode ser conversado, sustentando encontros mais honestos e desenvolvendo lideranças mais conscientes do impacto que produzem.



Palestras

Os temas aqui propostos podem ser abordados nos formatos, abaixo, a depender sua da necessidade:

- Palestra
- Roda de conversa
- Workshop
- Treinamento

Palestra:

Saúde Mental e Segurança Psicológica

Esta palestra propõe uma leitura mais profunda do ambiente organizacional a partir do viés da Saúde Mental, mostrando como **confiança, escuta e qualidade do vínculo** impactam diretamente o bem-estar, a colaboração e a performance.

A experiência dessa palestra inclui:

- Reflexões e ferramentas sobre como criar espaços onde as pessoas possam falar, errar e contribuir sem medo
- Desenvolvimento de uma liderança mais consciente do impacto emocional que produz
- Caminhos concretos para transformar o tema em práticas vivas no cotidiano, muito além do mero discurso.

Palestra:

Exaustão, o custo invisível da performance

O custo psíquico e das equipes aparece facilmente em ambientes de alta performance. Cuidar da exaustão crônica é uma forma inteligente de longevizar equipes e potencializar talentos na organização.

A experiência dessa palestra inclui:

- reconhecer sinais invisíveis de desgastes
- compreender o impacto da cultura de performance nas relações
- diferenciar comprometimento de autoesgotamento
- refletir sobre liderança em ambientes de alta exigência por resultados

Palestra:
**Toda
ansiedade
merece um
abraço**

Como lidar com o momento sócio-cultural em que vivemos ambientes acelerados, com excesso de demanda, previsibilidade reduzida e alta cobrança por resultado?

A experiência dessa palestra inclui:

- compreender a ansiedade como fenômeno coletivo (e não apenas individual)
- reconhecer climas emocionais nas equipes
- lidar melhor com pressão e imprevisibilidade
- construir ambientes menos reativos e mais sustentadores

Palestra: Construindo vínculos fortes na equipe

Muitas pessoas trabalham em equipes numerosas, mas o sentimento é de solidão e falta de segurança psicológica. A transformação dos vínculos, de forma pragmática e cotidiana, ajuda a encontrar outro rumo para as relações e a comunicação intraequipe.

A experiência dessa palestra inclui:

- perceber sinais de solidão e desmotivação
- entender o ambiente seguro psicologicamente
- trazer para o diálogo o tom de segurança psicológica
- produzir coesão em momentos de tensão e pressão

Palestra:
**Crise,
vulnerabilidade
e coragem**

Para além das palavras bem-ditas, há que se transformar a cultura em todos os seus espaços. Reconhecer crises ajuda, e de que maneira? Qual a relação entre resiliência e vulnerabilidade de um líder e seus colaboradores? Como construir ambientes fomentadores da coragem em contextos de crise?

A experiência dessa palestra inclui:

- aprender a lidar com incerteza e transições
- desenvolver qualidade de presença no diálogo na hora da crise
- qualificar escuta em contextos difíceis
- repensar a relação entre vulnerabilidade e liderança

Palestra:
**Ser homem em
um mundo em
crise**

Muitos homens vivem pressionados entre expectativas antigas e novas exigências, sem linguagem para lidar com emoções, frustrações e relações. Isso impacta diretamente suas formas de liderar, se vincular e existir no trabalho e fora dele.

A experiência dessa palestra inclui:

- Como padrões culturais moldam comportamentos, silêncios e dificuldades emocionais
- Como homens se relacionam com poder, conflito, vulnerabilidade e autoridade
- uma conversa profunda e acessível sobre masculinidades, trazendo reflexão sem julgamento
- o desenho de caminhos para formas mais conscientes, responsáveis e humanas de ser homem.

Palestra:

Prevenção

de assédios

Os assédios denunciam como as figuras de autoridade constroem relações. É um padrão de comportamento que começa sutil, e se instala em pequenos gestos, silêncios, omissões e formas de exercer poder que foram naturalizadas por muito tempo. Por isso, pedem uma educação precisa sobre o tema, para além do binômio "boas ou más pessoas".

A experiência dessa palestra inclui:

- Como reconhecer dinâmicas que antecedem situações de assédio
- Como ambientes normalizam ou interrompem práticas abusivas
- O que impede as pessoas de falar ou o que permite que elas falem
- Caminhos efetivos para a prevenção de assédios

Palestra: **Estilos de liderança**

A liderança é, cada vez mais, sinônimo de criação de bons ambientes de trabalho, inovação e construção coletiva. Os estilos de liderança podem produzir abertura ou tabus, deixando os parâmetros de coerção e controle a partindo para paradigmas de gestão produtores de confiança.

A experiência dessa palestra inclui:

- Reconhecimento dos estilos de liderança e seus impactos concretos nas equipes
- Como a forma de liderar molda o clima e o comportamento coletivo
- O equilíbrio entre diretividade e escuta
- Reflexão sobre autoridade, controle e confiança
- Desenvolvimento de uma liderança mais consciente e capaz de sustentar resultados sem deteriorar relações

Palestra: Liderando pessoas em tempos de transição

Mudar é uma atitude esperada de todos em uma organização. No entanto, alguns ambientes lidam menos com os efeitos das mudanças nas pessoas. Elas trazem insegurança, perda de referência, ansiedade e, muitas vezes, silêncio. Liderar nesses momentos é parte da crise e da transformação coletiva por que a empresa passa.

A experiência dessa palestra inclui:

- Compreensão emocional das transições
- Reconhecimento das reações mais comuns das equipes (resistência, medo, retraimento ou excesso de controle)
- Como liderar sem enunciar falsas certezas
- Como criar confiança mesmo quando não há respostas prontas

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 nas escolas

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 quão pouco 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.

Escola, estudantes e família 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?

O desafio do relacionamento entre escolas e família

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?

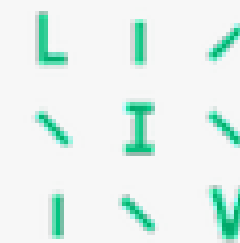
Comunicação e diálogo colaborativo entre profissionais da escola

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...

Clientes já atendidos



Para contratar:

mm7

Fale com nosso time:

 (11) 93348-7367

Palestras:

 maira@mm7palestras.com.br

