

Auto Cuidado

(Presencial, Online ou Híbrido)

Um curso prático focado no desenvolvimento de hábitos de autocuidado físico, emocional e mental, essencial para manter a saúde e prevenir o esgotamento.

OBJETIVOS

- Reconhecer a importância do autocuidado
- Desenvolver rotinas diárias sustentáveis
- Melhorar a autoestima e o bem-estar emocional
- Reduzir sintomas de ansiedade e stress
- Aumentar a resiliência pessoal



Público-Alvo

- Profissionais, cuidadores, pais e qualquer pessoa que se sinta sobrecarregada.

Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O que é autocuidado e por que é essencial
- Autocuidado físico, emocional e mental
- Criação de rotinas personalizadas
- Técnicas de regulação emocional
- Superação de culpas associadas ao autocuidado