

MANUAL DO ALUNO

Programa de gestão emocional para líderes

Preparando líderes para a nova economia



Bem-vind@



Olá Líderes,

Bem-vind@ ao programa de gestão emocional para líderes, estamos muito felizes com início de nossa jornada.

Esse manual tem como objetivo preparar para que sua jornada seja incrível

Esse treinamento é um convite para uma transformação de dentro para fora. No qual você desenvolverá as habilidades essenciais para lidar com a nova economia em um mundo volátil e cada vez mais rápido, exige inteligência emocional, autoconhecimento, saúde mental para uma liderança autêntica.

Preparem-se para um novo despertar de consciência.

SOBRE NÓS

A Onemind está há mais de 9 anos transformando vidas através do desenvolvimento da saúde mental e da educação emocional.



Missão

Criar um mundo mais empático e compassivo, promovendo o autoconhecimento e educação emocional para todas as pessoas.

Semear a cultura do bem-estar e equilíbrio emocional nas empresas





Cientificamente validado

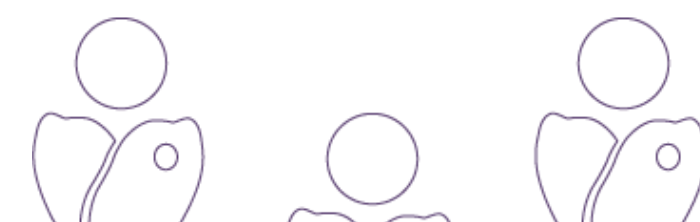
Nossa base de conhecimento baseado e inspirado no programa internacional chamado Cultivating Emotional Balance foi desenvolvido por

Paul Ekman – psicólogo que por décadas dedicou-se ao estudo das emoções e Alan Wallace, físico e estudioso das tradições meditativas. Atualmente a certificação acontece também no Hospital Israelita Albert Einstein e nossos professores são certificados na aplicação dessa metodologia.

Resultados são comprovados da metodologia

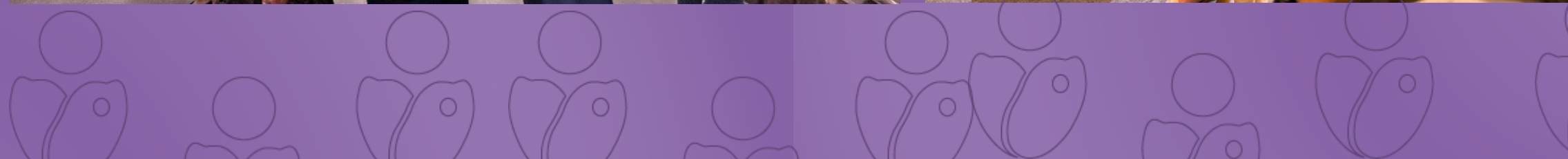
- Menos depressão, ansiedade e raiva por um período de 5 semanas.
- Mais afeto e compaixão pelos outros.
- Uma importante melhora na habilidade de detectar formas sutis de expressões emocionais.
- Menor reatividade emocional e fisiológica ao estresse em comparação à reatividade que demonstravam antes do treinamento.
- Mais felicidade genuína e senso de propósito

A pesquisa que avaliou a eficácia do programa, foi publicada no artigo “Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses”. (UCSF University of California, San Francisco)



Mural de fotos
dos treinamentos
da Onemind.

Em breve você
está aqui :)



O que dizem os participantes da turma de líderes na Casan

"O curso de Gestão Emocional para Líderes da OneMind foi o melhor curso que já fiz na empresa. Esse curso me fez olhar de outra forma para a minha vida e não só no âmbito profissional. Me fez aplicar a atenção plena no meu dia a dia e mudar hábitos importantes que estavam adormecidos, através de uma imersão profunda de conhecimento sobre mim mesma e sobre o que realmente importa na minha vida. Feliz daquele(a) que se permite parar e olhar para dentro, algo que essa jornada da OneMind proporciona com excelência! Agradeço imensamente a oportunidade"

"Gestão emocional para líderes com OneMind é Paz em meio a um turbilhão de demandas! Diferente de tudo que tivemos na empresa, momento de autocuidado, de olhar para nós mesmos, esquecendo de tudo. Vale cada segundo de respiração controlada, aprendizado que levamos em várias situações do dia a dia dentro e fora da empresa"

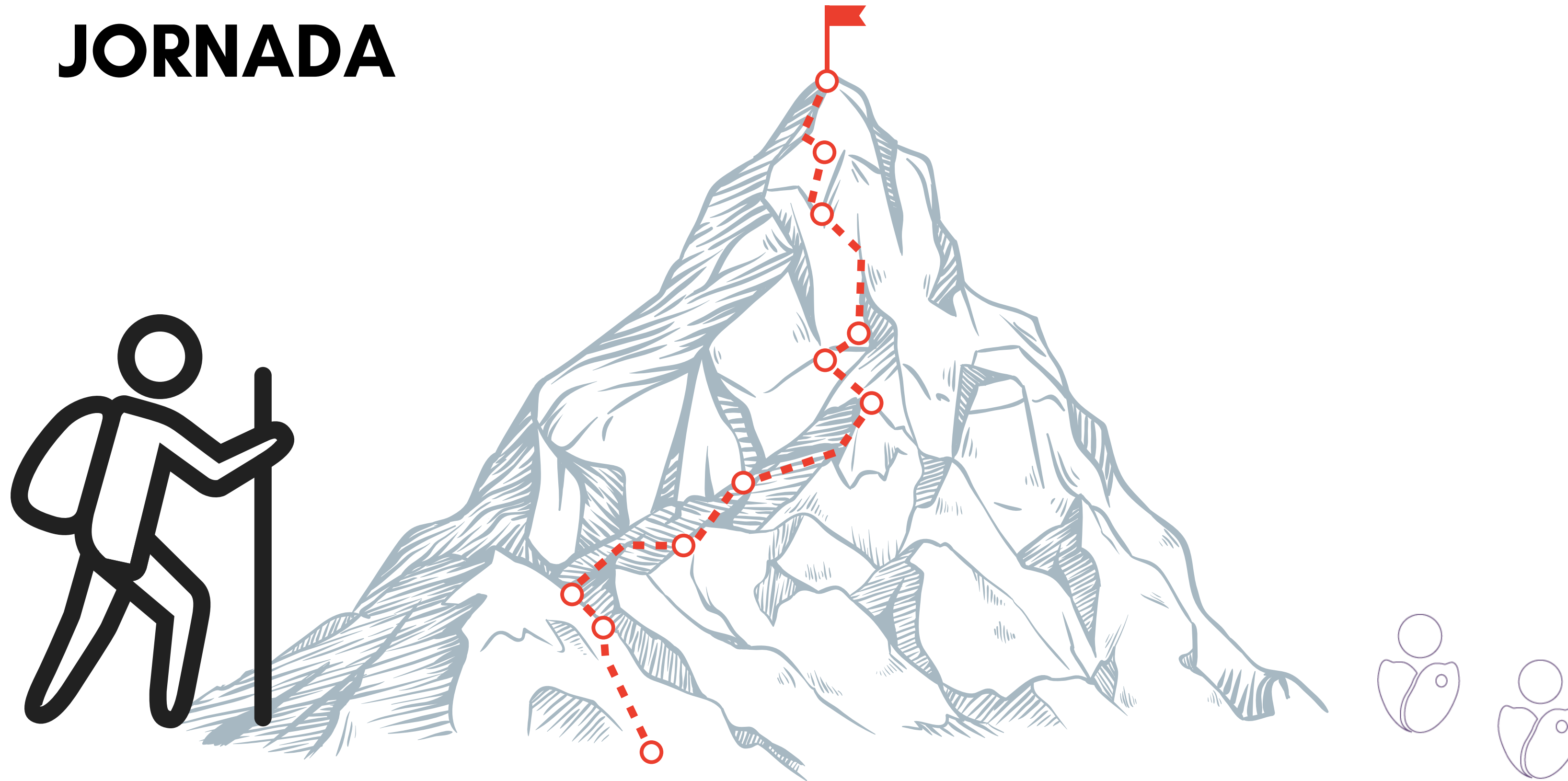
"A capacitação da OneMind foi muito interessante e na minha opinião todos os líderes deveriam participar, foram encontros muito produtivos tanto para conseguir entender ao próximo quanto para a busca de autoconhecimento. Tivemos orientação sobre diversas técnicas para nos auxiliar no relacionamento não só com nossos colegas de trabalho como para a vida"



Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.
Thich Nhat Hanh

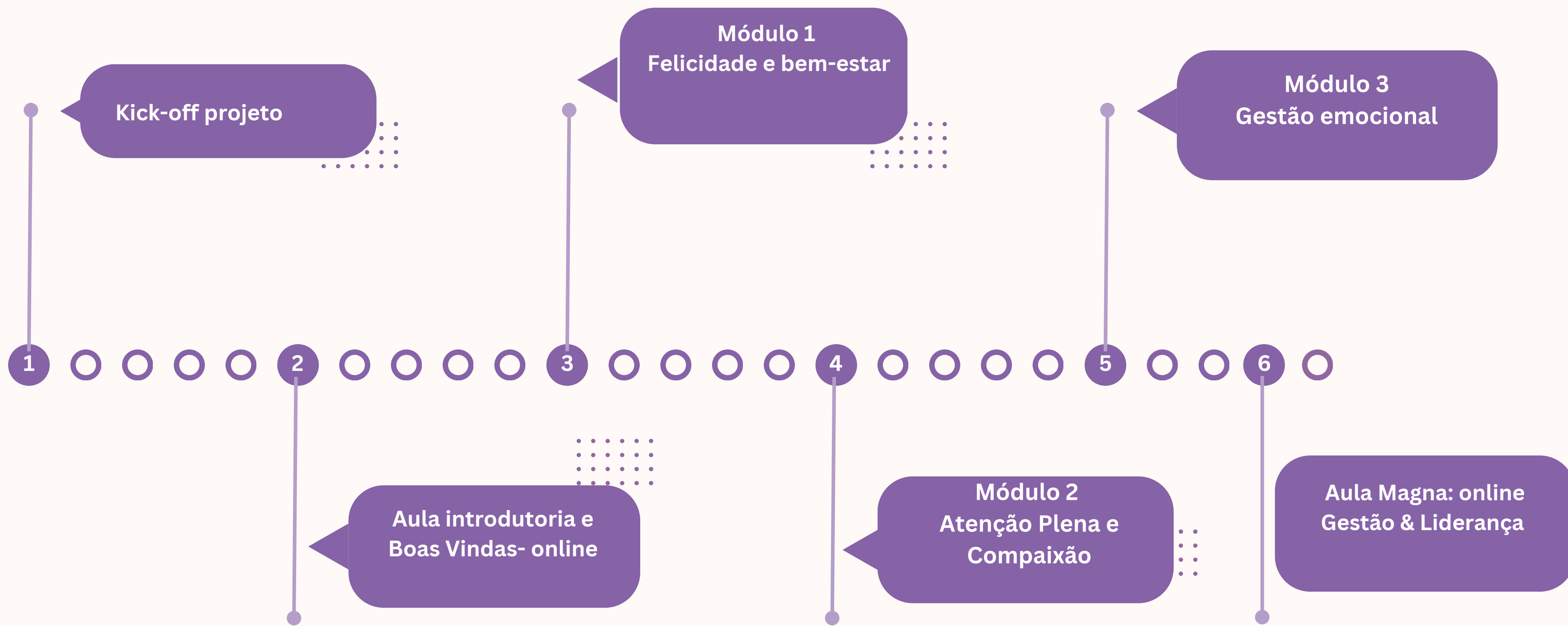
Pronto para iniciar a sua

JORNADA



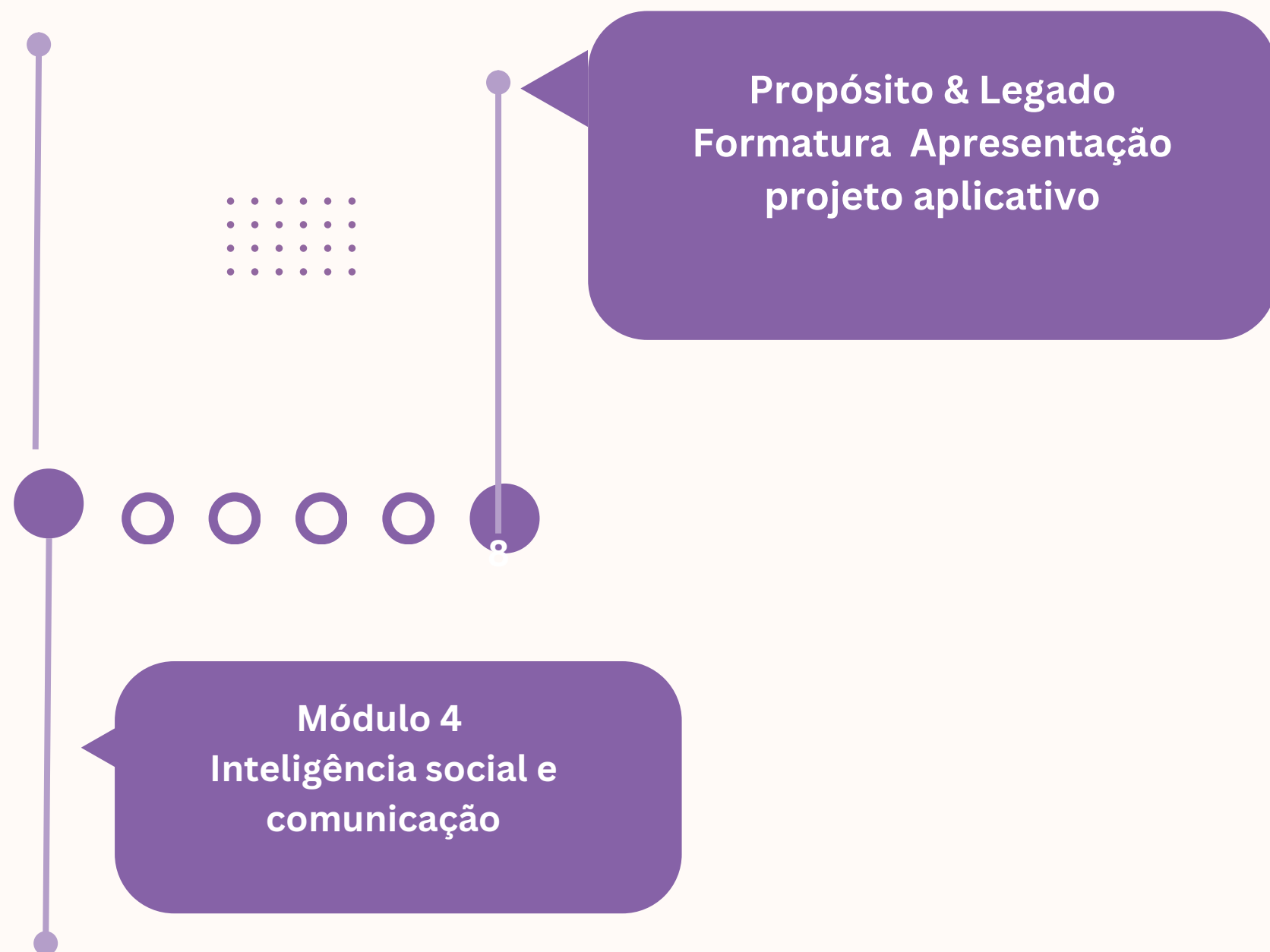
TEMAS DA JORNADA

LIDERANÇA REGENERATIVA CAPACITAÇÃO EM GESTÃO EMOCIONAL



TEMAS DA JORNADA

LIDERANÇA REGENERATIVA CAPACITAÇÃO EM GESTÃO EMOCIONAL



Como se preparar para os encontros

- Reserve papel e caneta para anotar todas as percepções
- Traga uma garrafinha para se hidratar
- Venha com coração e mente abertos
- Avise sua equipe que estará em treinamento para poder manter-se focado no encontro
- Preencher a pesquisa - Pré-work
- Entrar no grupo na comunidade St. Joana






Metodologia Ativa

Somos especialistas em ensinar adultos

- **Síncrona Presencial:** Nossos encontros são dinâmicos e focados em trocas para garantir que o aprendizado seja significativo e aplicado.
- **Assíncrona:** Entre os módulos, enviaremos vídeos, leituras, práticas de autocuidado e atividades para aplicar o que foi aprendido ao vivo. Essas atividades são essenciais para você aproveitar ao máximo sua jornada.
- **Acesso aos Materiais:** Você receberá um link com todos os materiais, e também enviaremos avisos na Comunidade Líderes St.Joana, via WhatsApp.

Pré-work



Olá, líder! Queremos te conhecer um pouco antes do nosso encontro, para que possamos tornar essa experiência ainda mais significativa para você.

Pedimos que possa preencher a pesquisa, até o dia 02/09

[Pesquisa - Queremos te conhecer](#)



Faça parte da Comunidade St.Joana



Teremos um grupo exclusivo para nossa turma no WhatsApp

Você terá acesso a atividades, comunicados, vídeos e trocas que irão aprofundar o aprendizado do nosso treinamento, fortalecendo suas habilidades de liderança de forma prática e colaborativa.

Clique no link para fazer parte!

É muito importante que sua presença no grupo. Te esperamos lá

AUTORIZAÇÃO USO DE IMAGEM

Você está autorizando uso de sua imagem. O treinamento poderá ser gravado e o/u fotografado. Usamos as imagens para divulgação nas redes sociais e site da Onemind Escola da Consciência.

Caso você não esteja de acordo, por favor formalize pelo e-mail thiago@onemind.com.br

Atenciosamente,
Equipe Onemind



HERICA PONSIANA

Fundadora da Onemind Escola da consciência, educadora emocional Especialista em **gestão e equilíbrio emocional** nas organizações pelo **Instituto de Pesquisa Hospital Albert Einstein e Universidade de Santa Barbara Institute for consciousness Studies**. Professora oficial do programa Internacional CEB - **Cultivating emotional Balance** Instrutora de Mindfulness e **Compaixão pelo MTi** Especialista na **ciência do bem-estar organizacional e felicidade** - Yale

Especialista em habilidades **socioemocionais e softskill** pelo **instituto Gaia+**

Terapeuta integrativa e Transpessoal e especialista em **psicologia e liderança positiva**

Especialista em **Programação Neurolinguística, Coaching, Hipnose clínica**

Facilitadora regenerativa com foco em aprendizagem ativa

Herica é autora do livro "**O despertar silencioso**" e já treinou mais de 3 mil pessoas no desenvolvimento de habilidades socioemocionais.



Herica Ponsiana

Fundadora da Onemind, a **primeira escola da Consciência no Brasil**, e autora do livro **O Despertar Silencioso**, transformei minha jornada pessoal e profissional em uma missão: **promover educação emocional, mindfulness e saúde integrativa nas empresas.**

Com mais de 15 anos como executiva de vendas em grandes empresas de tecnologia, liderando equipes e projetos, **vivi o impacto do burnout e da ansiedade. Foi por meio do autoconhecimento e do mindfulness que ressignifiquei minha trajetória e encontrei equilíbrio.**

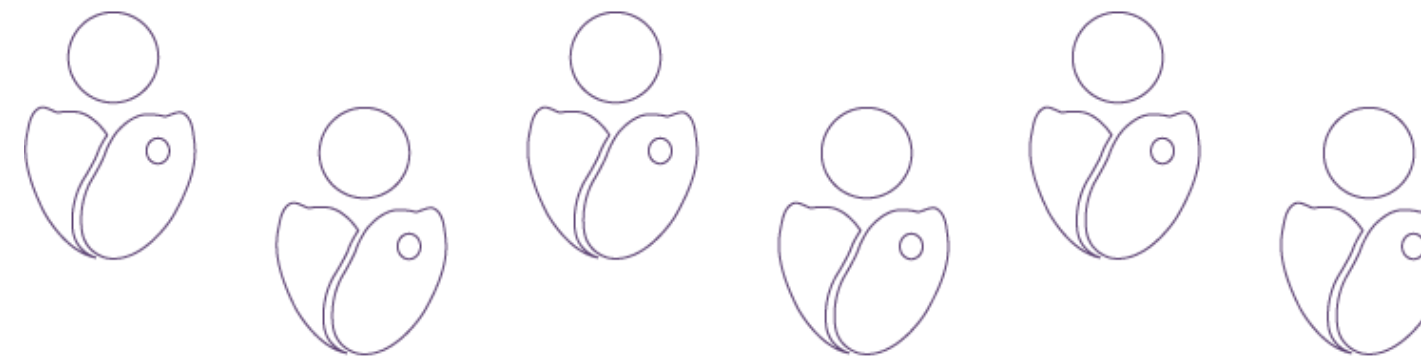
Hoje, dedico-me a ajudar pessoas e organizações a desenvolverem **lideranças mais conscientes, unindo presença plena, inteligência emocional e realização sustentável.**

Nos últimos 10 anos, conduzi programas de liderança, e palestras e mindfulness em empresas como: Hospital St. Catarina, CDHU, Cielo, Casan, Bristol, Andrade Gutierrez, Banco do Brasil, Drogaria São Paulo e V.Tal, **levando práticas transformadoras para o ambiente corporativo.**



Time Onemind

Estamos felizes em estar com você



HERICA PONSIANA

Facilitadora

Fundadora da Onemind Escola da consciência, Professora autorizada programa CEB - Teachers Training. Especialista em gestão emocional nas organizações. - Instituto de Pesquisa Hospital Albert Einstein e Universidade de Santa Barbara Institute for consciousness Studies.

Instrutora de Mindfulness pelo MTi
Especialista na ciência do bem-estar e felicidade organizacional



THIAGO SANTOS

Thiago é cofundador da Onemind e é apaixonado por design de experiência e energiza papéis importantes para operação.

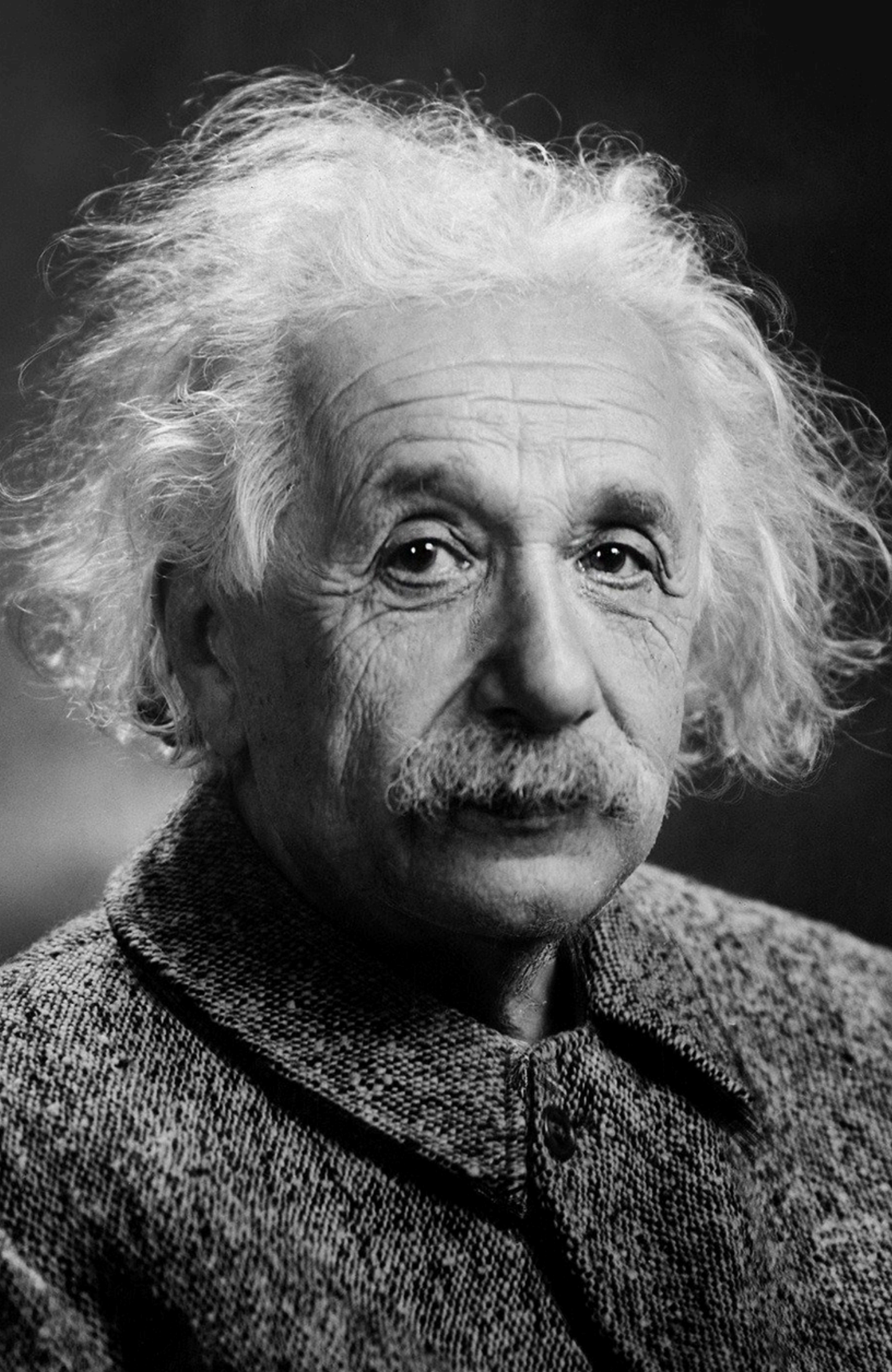
Formado em Liderança, Inovação e Gestão 4.0, é especialista em experiência do usuário, Design Thinking e Gestão de Produtos.



MARIANA MOURÃO

Facilitadora

Com mais de 15 anos de experiência em posições executivas, liderando projetos de Six Sigma em empresas como Walmart, Atento e Whirlpool. Desde 2015, atua no Desenvolvimento Humano, com foco em treinamentos e coaching em bem-estar, liderança. Formada internacionalmente em segurança psicológica, mindfulness, psicologia positiva e saúde mental organizacional. Pós-graduada em Psicologia Positiva pela PUC-RS e certificada em Coaching Evolutivo, também é especialista em Action Learning, Art of Hosting e disfunções de equipes.



Nenhum problema pode
ser resolvido pelo mesmo
estado de consciência
que o criou.

ALBERT EINSTEIN

Estamos felizes de iniciar essa jornada com você

Em caso de dúvida entre em contato:

 [Whatsapp](#)

 thiago@onemind.com.br

 herica@onemind.com.br

