

Existe uma razão para a Bárbara ser um sucesso nas redes sociais!

Em primeiro lugar, sua mensagem é extremamente relevante para o momento atual, as pessoas não recebem educação formal sobre saúde mental e manejo de emoções e, em um certo momento da vida essas habilidades fazem falta. Em segundo lugar, o Brasil, segundo a OMS é o país mais ansioso do mundo, estamos adoecidos e precisamos encontrar soluções para resolver isso, já que transtornos mentais, principalmente quando não tratados trazem prejuízos aos indivíduos, famílias, sociedade e organizações. Em terceiro lugar, sua habilidade de se comunicar de forma simples, dinâmica e cativante tornam a experiência de falar sobre temas tão dolorosos em uma experiência de entretenimento que pode ser divertida, emocionante e acolhedora.

Bárbara usa sua experiência clínica e científica, como divulgadora científica, criadora de conteúdo e empreendedora digital, para não apenas orientar, ensinar e motivar pessoas a mudarem, mas também acolher suas inseguranças e mostrar como nossos pensamentos e emoções podem ser usados em nosso favor ao invés de contra. Além disso, ela tem um discurso que traz muita esperança, mas com embasamento nas pesquisas mais recentes sobre saúde mental e ansiedade.

As pessoas saem das apresentações se sentindo mais energizadas, menos culpadas ou estressadas consigo mesmas. As informações que Bárbara tem para trazer são transformadoras e profundas, sem aquela sensação de culpa ou cobrança. É realmente uma aula de autocompaixão também, independente do tema que estiver sendo abordado.

Usando toda sua experiência na área de pesquisa comportamental, psicologia positiva, prática de atenção plena e contato diário com pessoas que sofrem com estresse e ansiedade, Bárbara é capaz de adaptar as apresentações para caberem dentro dos objetivos da sua empresa ou do seu evento, principalmente para caber dentro dos desafios e oportunidades que seus colaboradores ou audiência estejam enfrentando no momento.

Bárbara possui tres temas principais de palestras, o Método 3A3C. O segundo tema é a Atenção Plena e o terceiro é sobre Felicidade. Todos os tópicos trazem ferramentas totalmente práticas e exemplos com que as pessoas se identificam profundamente. Seu objetivo ao final do evento é oferecer maior consciência e educação sobre saúde mental, quebrar tabus, preconceitos e estigmas sobre o tema, desmistificar falsas ideias do senso comum e trazer novas perspectivas e soluções fáceis de serem aplicadas.

Atenção Plena e o poder de cura

A prática de atenção plena é hoje considerada um dos melhores tratamentos de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão. Isso porque a lógica dessa prática é justamente o oposto do movimento que pensamentos ansiosos ditam em nossas mentes, é exatamente o que suas emoções negativas precisam para serem manejadas e por fim, é uma prática que te coloca no presente e à disposição de desfrutar o momento, exatamente o que é necessário para ampliar emoções positivas.

Objetivos

- O que é de fato ansiedade e a melhor forma de lidar com ela;
- Quebrar tabus e medos sobre a ansiedade e o pânico;
- Aprender os conceitos de curiosidade e aceitação e como usá-los ao manejar emoções negativas e a ansiedade;
- Como a aceitação por si só pode aliviar sensações desagradáveis;
- O conceito e a prática de ficar confortável com o desconforto;
- O real poder dos seus pensamentos sobre a experiência;
- Entender como entrar em contato com seu corpo e suas sensações pode salvar sua vida e sua saúde.

Felicidade e produtividade

A ciência desvendou os segredos da felicidade e, para nossa alegria, ser feliz é sobre cultivar hábitos bastante simples diariamente. Nessa palestra eu falo sobre os pilares do bem estar mental, hábitos que realmente fazem a diferença e também sobre os vilões da felicidade.

A importância desse tema está relacionada ao papel que a sensação de bem estar possui sobre nosso sucesso, pessoas felizes são mais bem-sucedidas, mais produtivas e prósperas. Além disso, a felicidade nos blinda contra transtornos psicológicos.

Objetivos

- Conhecer os pilares da felicidade;
- Saber como promover bem-estar através de pequenas mudanças;
- Entender como blindar-se contra "os inimigos" da felicidade;
- Porque o segredo do sucesso é a felicidade;
- A felicidade como fonte de motivação e produtividade.

Método 3A3C

O método 3A3C é um passo-a-passo para modificar hábitos negativos como preocupação excessiva, procrastinação, autossabotagem e até mesmo parar de fumar, que tem como base os estudos mais atuais sobre o tratamento de vícios e ansiedade. E sim, podemos ser viciados em procrastinar, reclamar e nos preocupar!

A força de vontade para mudar é apenas um pequeno ingrediente da arte da mudança de hábitos, mas quando ela é colocada como protagonista nesse processo podemos ter como resultado pessoas muito frustradas que se culpam e perdem a fé em si mesmas.

A consciência e a atenção têm um papel muito mais ativo nesse processo e o método 3A3C é justamente sobre como usar esses comportamentos em nosso favor para fazer mudanças realmente definitivas que não dependem meramente da força de vontade, muito menos da culpa ou na base da conversa interna negativa.

Objetivos

Aprender a arte de mudar qualquer hábito da forma mais eficiente que a ciência do comportamento conhece.

Aprender como usar a consciência para fazer mudanças de dentro para fora.

Aprender a premissa básica do comportamento humano e usá-la em seu favor.

Entender melhor sobre motivação e como se motivar da forma correta.

Como manejar sensações desconfortáveis.

Como quebrar ciclos viciosos sem sofrimento.

A importância de nomear emoções

Conceitos básicos de atenção plena

Entregar ferramentas práticas para concluir cada etapa

Temas de eventos anteriores

"Passo a passo para descobrir seu propósito profissional"
Campanha de lives do aplicativo Tiktok #testevocacional

"Crie metas para 2021 de forma inteligente"
Campanha de lives e vídeos do aplicativo Tiktok #esseanovai

"Saúde Mental, Enfrentamento ao Estresse e música"
Live de bate-papo em campanha do Tiktok com o cantor Vitor Kley para lançamento da música com o Lulu Santos.

"Como cuidar da saúde mental na carreira musical"
Tik Tok Music Summit

"Atenção plena e ansiedade"
Palestra na empresa de tecnologia Gear SO

"Produtividade, felicidade e ansiedade"
Palestra para a empresa jr de farmácia da UNIFESP - Pharminder Jr

"Kit de sobrevivência para o segundo turno"
Palestra sobre inteligência emocional e comunicação não violenta para campanha do Tiktok com a Agência Lupa.