

 LIVE
WEBINAR

Bem-estar
360°

LIDERANÇA SUSTENTÁVEL

O dever de cuidar e
o direito a estar bem



Bem-estar 360°

SÓNIA FIÚZA

Psicóloga e Especialista em Bem-Estar

Liderar de Dentro para Fora: A Gestão Emocional como Bússola da Equipa



LIDERANÇA SUSTENTÁVEL

O dever de cuidar e o direito a estar bem

Gestão emocional

Capacidade de reconhecer, compreender e regular emoções

Responder de forma consciente

Gerir relações de forma eficaz

Porque é crítica nas PMEs?

Decisões rápidas

Equipas próximas

Impacto direto do líder no clima

Emoções do líder influenciam toda a equipa

Impacto no negócio?

Menos conflitos

Mais confiança

Maior produtividade

Menos burnout

360°

LIDERANÇA SUSTENTÁVEL

O dever de cuidar e o direito a estar bem

Sem gestão emocional:

Decisões impulsivas

Conflitos mal geridos

Stress elevado

Desmotivação da equipa

O papel do líder:

Define o clima emocional

Influencia comportamento da equipa

Cria confiança

Segurança Psicológica:

Mais inovação

Mais colaboração

Menos erros escondidos

Ambiente onde as pessoas falam sem medo

360°

LIDERANÇA SUSTENTÁVEL

O dever de cuidar e o direito a estar bem

Líder



Bem-estar
360°

LIDERANÇA SUSTENTÁVEL
O dever de cuidar e o direito a estar bem

Auto-cuidado do Líder



LIDERANÇA SUSTENTÁVEL

O dever de cuidar e o direito a estar bem

EQUIPA

OUVIR

ENVOLVER

RECONHECER

Bem-estar
CUIDAR 360°

LIDERANÇA SUSTENTÁVEL

O dever de cuidar e o direito a estar bem



Emocional



Físico



Social



Financeiro



BEM-ESTAR ORGANIZACIONAL

estar
0°

Bem-estar
360°

OBRIGADA

