



AUTOCONHECIMENTO, FELICIDADE, MÚSICA E BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO

FELICIDADE CIRCULAR



# APRESENTAÇÃO

**Projeto:** Felicidade Circular é um movimento de transformação, reunindo ciência, música, práticas integrativas e experiências para repensar a forma como vivemos e trabalhamos.

**Objetivo:** Auxiliar os participantes a desenvolverem um maior autoconhecimento e aplicá-lo no dia-a-dia para encontrar felicidade, bem-estar e satisfação na vida pessoal e em seus ambientes de trabalho.

**Público- Alvo:** Líderes, gestores e colaboradores.

- **O que irá surpreender o seu time:** Experienciais de alto impacto, palestra sobre felicidade, música com consciência ao vivo, vivência de sound healing, meditação guiada, muito mais do que um treinamento, um evento transformador para unir e ficar na memória do seu time!
- **Carga horária:** até 90 minutos.
- **Local de realização:** Em ambiente oferecido pela empresa contratante.

# IMPACTOS DA FELICIDADE CIRCULAR NA SUA EMPRESA

Transformar perspectivas, inspirar e incentivar ações afim de deixar marcas na construção de um ambiente corporativo mais harmonioso, feliz e integrado. Este projeto pretende gerar mudanças contínuas, capacitando pessoas a aplicarem os aprendizados em suas vidas, organizações e comunidades. É sobre criar um movimento que transcenda o momento e alcance futuras gerações, promovendo bem-estar, propósito e transformação social.

- Autoconhecimento, Felicidade e Bem-Estar no ambiente de trabalho é um caminho de ação e transformação na vida e precisa fazer parte da cultura organizacional das empresas.
- O projeto está estruturado com palestras, talks e experiências em autoconhecimento, felicidade corporativa e na vida pessoal, gerando bem-estar por meio de vivências, músicas, técnicas e aprendizados que mostram que o caminho para a felicidade no ambiente de trabalho passa por desenvolver o autoconhecimento, a autoconfiança e a comunicação de forma integrativa.

- Investir nos cuidados da saúde mental dos colaboradores é uma forma eficaz de promover a redução de absenteísmo, turnover, além da potencialização de resultados.



# VALORES DA FELICIDADE CIRCULAR

- **Empatia:** Valorizar as conexões humanas e promover a escuta ativa como ferramenta para transformar realidades.
- **Inclusão:** Garantir que todas as vozes sejam ouvidas, respeitando a diversidade e fomentando a igualdade.
- **Inovação:** Trazer ideias disruptivas que inspirem mudanças positivas e sustentáveis.
- **Propósito:** Guiar cada ação e experiência do projeto com significado, alinhado ao autoconhecimento, felicidade, impacto social e ao bem-estar coletivo.
- **Colaboração:** Unir forças para criar soluções que promovam autoconhecimento, felicidade e bem-estar compartilhada no ambiente de trabalho.



## CINCO PILARES

O Projeto Felicidade Circular será sustentado por cinco pilares essenciais:

1. Autoconhecimento
2. Felicidade
3. Equidade
4. Inclusão
5. Sustentabilidade humana

# PORQUE ASSOCIAR SUA EMPRESA AO PROJETO FELICIDADE CIRCULAR?

**1. Conexão com Propósito:** Alinhe sua empresa a um projeto que promove autoconhecimento, felicidade, bem-estar, inclusão e impacto social positivo junto ao público interno e externo (stakeholders).

**2. Visibilidade Estratégica:** Destaque-se diante de um público interno engajado e comprometido com a cultura organizacional da empresa.

**3. Fortalecimento de Valores:** Reforce o compromisso da sua empresa com a felicidade, inovação e sustentabilidade humana através de oito saúdes:

- Física
- Mental
- Emocional
- Espiritual
- Familiar
- Social
- Profissional
- Financeira



# RELEVÂNCIA DO PROJETO FELICIDADE CIRCULAR

Autoconhecimento, Felicidade & Bem-Estar no Trabalho é uma necessidade real, uma expressão disso se mostra com o surgimento da **lei 14.831 de 27/03/2024 que estabeleceu Certificado Empresa Promotora de Saúde Mental, de âmbito nacional**, a ser concedido pelo governo federal as empresas que atenderem a determinados critérios de promoção da saúde mental e do bem-estar de seus trabalhadores. Empresas “felizes” promovem saúde enquanto prospera, com redução de absenteísmo, turnover, além da potencialização de resultados. Estamos alinhados tanto do ponto de vista corporativo como pessoal.

**“Um colaborador feliz é sinônimo de maior produtividade e resultado na empresa.”**

## EXPERIÊNCIA COM SOUND HEALING

Além da palestra, Zezé Andrade realiza uma experiência de Sound Healing, uma terapia de som que baseia-se na ideia de que tudo no universo está em constante vibração, incluindo o corpo humano. Quando uma pessoa está doente ou desequilibrada, acredita-se que as suas vibrações estão fora de sintonia. A atividade de Sound healing utiliza sons para promover o equilíbrio físico, mental e espiritual. É uma prática milenar que tem sido utilizada em diversas culturas ao redor do mundo, pois pode ajudar a:

- Reduzir o estresse
- Melhorar a frequência respiratória e cardíaca
- Regular a pressão arterial
- Minimizar os efeitos da ansiedade, depressão e estresse



## SHOW: MUSICA COM CONSCIÊNCIA

- Como diferencial, usamos a **Música** para desenvolver pessoas no mundo corporativo, acreditamos que através da música é possível ampliar a consciência e percepção, acalmar a mente e direcionar foco e energia para **resultados de alta performance**.
- Para proporcionar uma experiência única, além da atividade de **Sound Healing** com Zezé Andrade, intercalamos as atividades com o premiado **show “Música com Consciência” da Cantora Clara**, onde a artista demonstra como a música popular brasileira (MPB) pode se tornar uma importante ferramenta de autoconhecimento e cuidados com a saúde mental, onde **cada letra fala sobre Empatia, Motivação, Resiliência, Diversidade, Equidade e Inclusão**, tornando uma vivencia inesquecível.

## Opcional: Jingle Consciente

Que tal além da palestra, criar uma canção personalizada sobre o treinamento, lançamento, evento, ou conquista de sua empresa? De forma consciente, criaremos uma canção que retrate a missão, visão e valor de sua empresa, além de abranger temas como diversidade, equidade, inclusão, autoconhecimento, para engajar e motivar a sua equipe. Sim, é possível! Fale comigo e inclua essa opção exclusiva em seu evento.



QUEM É ZEZÉ ANDRADE?



APRESENTAÇÃO

- **Escritora, Palestrante, Gestora de Gente Feliz.** Zezé Andrade é Relações Públicas, Pós-graduada em Psicologia Transpessoal, ChiefHappiness Officer, Especialista em Cuidados Integrativos, Consteladora Familiar, e facilitadora de Meditação em Saúde. É certificada em Saúde Mental nas Organizações. Fundadora da Visão Integral do Ser, focado na realização de projetos e pesquisas em Autoconhecimento, Felicidade e Bem-estar.
- Atualmente é diretora de Recursos Humanos na Prefeitura Municipal de São Paulo.

QUEM É A CANTORA CLARA?



APRESENTAÇÃO

- **Cantora, compositora e criadora do projeto “Música com Consciência”** que promove educação socioemocional e saúde mental por meio da música popular brasileira.
- Clara é vencedora do Prêmio Profissionais da Música e do concurso internacional Artist Wanted do Spotify. Se apresentou nos CEUs, SESI, SESC, Circuito Municipal de Cultura, Virada Cultural, Circuito Cultural Paulista, Feira do Estudante na Bienal do Ibirapuera, Festival de Verão de Caraguatatuba, etc.
- Artista com música na novela “Segundo Sol” - Rede Globo, na série “Detetives do Prédio Azul” e participou dos programas Altas Horas, É de Casa, Ratinho, Encontro, entre outros
- Criou jingles conscientes para empresas como Rede Globo, Mary Kay do Brasil, Grupo Liberty Seguros, entre outras.



# PROPOSTA

## PALESTRA FELICIDADE CIRCULAR

- Atividade com duração de até 90 minutos (a definir pelo cliente)

## ATIVIDADES REALIZADAS

- Palestra “Felicidade Circular” sobre autoconhecimento, oito saúdes e a criação da felicidade no ambiente de trabalho;
- Atividade de Sound Healing
- Show Música com Consciência sobre bem estar e saúde mental com a Cantora Clara

“Trabalhadores mais felizes adoecem menos, são mais engajados e tornam-se porta-vozes fiéis da empresa, atraindo novos talentos e isso, não tem preço.”



# PORTFÓLIO

Faça parte de nossos cases de sucesso. Vamos juntos desenvolver pessoas e transformar vidas por meio da expansão da consciência!

Reserve agora sua data.



PREFEITURA DE  
SÃO PAULO



ALSTOM



THERASKIN®



MARY KAY

SOLICITE UM ORÇAMENTO



ZEZÉ ANDRADE

## MÉTRICAS

SEGUIDORES + 1.8K

PESSOAS IMPACTADAS +5k

CANTORA CLARA

## MÉTRICAS

SEGUIDORES 20.3K

PESSOAS IMPACTADAS +500 K



# Maria Filha

Visão Integral do Ser

Desenvolvimento pessoal e profissional. Integrando bem-estar, felicidade e saúde na vida e no trabalho. Mulheres Plenas de Si.



**MÚSICA COM  
CONSCIÊNCIA**



## Contato

(55) +11 91826-3505

contato@visaointegral.com.br



## Sites

[www.visaointegral.com.br](http://www.visaointegral.com.br)

[www.cantoraclara.com.br](http://www.cantoraclara.com.br)