JAIRA SOUSA

PALESTRANTE



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL

JAIRA SOUSA

SOBRE A PALESTRANTE

Sou formada em Pedagogia, especialista em Psicomotricidade, Gestão Escolar, Gestão do Agronegócio, Neurociência, Comunicação e Desenvolvimento. Casada, 3 filhos, empresária, sempre trabalhou na educação, iniciou no ramo de palestras e descobriu sua grande paixão que é impactar pessoas através da fala.

Palestrante com 05 anos de experiência em saúde mental, motivação, desenvolvimento humano e educação. Atuo com foco em transformar vidas por meio da escuta ativa, conexão humana e uma abordagem acolhedora e dinâmica.

Minha missão é impactar positivamente profissionais, líderes, professores, adolescentes, pais e gestores educacionais, promovendo reflexões profundas e práticas eficazes para o cotidiano.

4 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL





Físico
responsável pelas nossas sensações e percepções corporais, além das funções respiratória e digestória.

Mental
responsável pela cognição, raciocínio lógico, resolução de problemas e pela nossa capacidade analítica.

Emocional
onde vivem nossa autoconsciência, sentimentos, relacionamentos, afetos, habilidades sociais e capacidade de autorregulação.

Espiritual
nele estão nosso senso de propósito, intuição, sentido à vida, existencialismo, capacidade filosófica e autoconhecimento profundo.

JAIRA SOUSA

METODOLOGIA DAS PALESTRAS:

- Abertura com impacto emocional ou vivência rápida;
- Dinâmicas leves e participativas;
- Conteúdo com base científica e linguagem acessível;
- Slides visuais e interativos;
- Materiais extras via QR Code (checklists, vídeos, e-books);
- Encerramento com motivação e chamada à ação.

IMPACTO GERADO

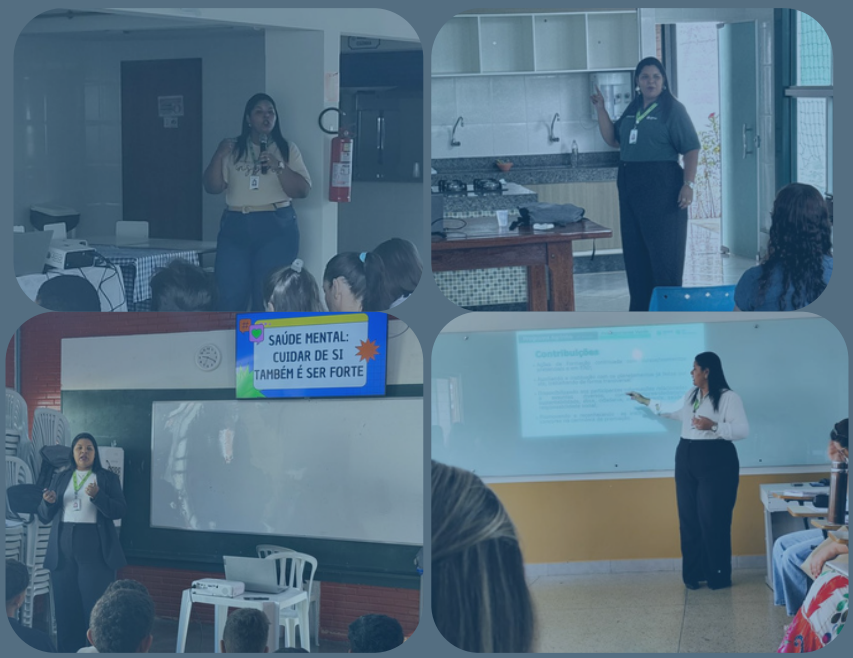
JAIRA SOUSA

PESSOAL- AUTOCONHECIMENTO, AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA.

RELACIONAL- COMUNICAÇÃO EMPÁTICA, EMPATIA, CONVIVÊNCIA SAUDÁVEL.

PROFISSIONAL - PREVENÇÃO DO BURNOUT, MOTIVAÇÃO, FOCO.

SOCIAL - REDUÇÃO DO ESTIGMA, PROMOÇÃO DA SAÚDE COLETIVA.




Campos do Saber
COISAS
INCRÍVEIS
AQUI!


Campos do Saber
COISAS
INCRÍVEIS
acontecem
AQUI!
APRENDER
CUIDAR UM DO OUTRO
SONHAR
BRINCAR
CRESCER

PALESTRAS

JAIRA SOUSA

01 **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**
MOTIVACIONAL PARA EQUIPES

02 **SAÚDE MENTAL**
MOTIVACIONAL PARA EQUIPES

03 **SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: FALAR É UM ATO DE CORAGEM**

PALESTRA QUE QUEBRA TABUS E ABRE ESPAÇO PARA O DIÁLOGO SAUDÁVEL SOBRE EMOÇÕES, LIMITES E BEM-ESTAR.

04 **EMOÇÕES QUE GERAM RESULTADOS: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DIA A DIA PROFISSIONAL**

APLICAÇÕES PRÁTICAS DA IE EM SITUAÇÕES REAIS DE TRABALHO: CONFLITOS, REUNIÕES, PRESSÃO E PRODUTIVIDADE.

05 **CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DOS RESULTADOS: SAÚDE MENTAL E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO.**

REFLEXÃO SOBRE BURNOUT, EXAUSTÃO EMOCIONAL E O PAPEL DA IE NA PREVENÇÃO E NO BEM-ESTAR PROFISSIONAL.

06 **EMOÇÃO E PRODUTIVIDADE: O QUE SENTIMOS IMPACTA O QUE ENTREGAMOS**

COMO OS ESTADOS EMOCIONAIS INTERFEREM NA ENTREGA, FOCO, COMUNICAÇÃO E ENGAJAMENTO.

PALESTRAS

JAIRA SOUSA

07 **SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: UM OLHAR QUE TRANSFORMA**

COMO PROMOVER EQUILÍBRIO EMOCIONAL E PRODUTIVIDADE SAUDÁVEL.

08 **VOCÊ ESTÁ BEM OU APENAS FUNCIONANDO?**

REFLEXÃO SOBRE AUTOPERCEPÇÃO, ESGOTAMENTO E RESGATE DO BEM-ESTAR.

09 **EDUCAR COM EMOÇÃO: O PROFESSOR TAMBÉM SENTE**

SAÚDE EMOCIONAL DO EDUCADOR COMO BASE PARA O PROCESSO DE ENSINO

10 **ADOLESCENTE TAMBÉM SENTE: ENTENDER PARA ACOLHER**

PALESTRA SOBRE SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: ANGÚSTIAS, REDES SOCIAIS, IDENTIDADE E BULLYING. ***(INDICADA TAMBÉM PARA JOVENS APRENDIZES NAS EMPRESAS)***

11 **FAMÍLIA QUE CUIDA, FILHO QUE FLORESCE**
SAÚDE MENTAL NA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS.

12 **“A CIÊNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA REDUZIR ERROS, AUMENTAR FOCO E ENTREGAR MELHORES RESULTADOS”**

"Falar sobre saúde mental e inteligência emocional não é um luxo — é uma urgência. É reconhecer que por trás de cada crachá, uniforme ou caderno, existe uma mente que sente, uma história que pulsa e um coração que também cansa.

Meu papel como palestrante não é trazer fórmulas prontas, mas acender luzes internas. É lembrar que sentir não é fraqueza, é sinal de humanidade. Que pedir ajuda é sinal de força, não de falha. E que quando aprendemos a olhar para dentro com gentileza, conseguimos viver, trabalhar e conviver com mais empatia, equilíbrio e verdade.

Você não precisa dar conta de tudo. Mas precisa aprender a se escutar. Porque quem cuida de si, transforma tudo ao seu redor."

Jáira Sousa Palestrante
@Jaira_bessa
61 99565-9066