



lalafonseca
psicóloga



SAÚDE EMOCIONAL
PALESTRAS



**PSICÓLOGA
LARISSA FONSECA
CRP 06/113289**

UMA CONSULTORIA EMOCIONAL

LARISSA FONSECA

Temos uma proposta arrojada e determinada para interagir com o público de forma pessoal. Os convidamos para participar deste projeto estruturado para restaurar a Saúde Mental.

A Palestrante Larissa Fonseca psicóloga clinica traz o conteúdo relacionado à saúde mental forma descontraída e simples.

ATRAIR, ENGAJAR E INTERAGIR

Palestras direcionadas para reflexão e interação, assim como há intenção de mobilizar o reconhecimento da emoção.

Conseguimos personalizar conteúdos, com a identidade visual, conceituação e forma de linguagem (mkt) da empresa.

Os conteúdos são personalizados ao público para se tornar um conteúdo interessante ao público que assiste.



DESTAQUES DA LALA

2021 PARTICIPAÇÃO EM DISCUSSÕES NA **CBN** SOBRE DIVERSOS TEMAS

2021 CONVITES CONSTANTES PARA FALAR EM TV E RADIOS: **GAZETA, EDUCADORA, CBN E GLOBO.**

2020 PARTICIPAÇÃO NO COMITE DE DIVERSIDADE **GOLDMANSACHS** EM TALK COM JORNALISTA JOYCE NASCIMENTO.

TEMAS E TOPICOS SUGERIDOS EM PALESTRAS

JANEIRO BRANCO

TEMA: A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- O QUE É CAMPANHA JANEIRO BRANCO?
- QUANDO SURTIU O A CAMPANHA JANEIRO BRANCO
- ATUALMENTE, TEMOS OS PRINCIPAIS RISCOS À SAÚDE MENTAL
- PRECONCEITO
- SOLIDÃO
- ESTRESSE EXCESSIVO
- PESQUISAS DA OMS SOBRE JANEIRO BRANCO
- COMO SAÚDE MENTAL PODE SER UM REFLEXO NO DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO
- ALERTA NA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA, ESTAMOS VIVENDO UMA MONTANHA RUSSA?
- COMO ME RECONHECER E ME ACOLHER, UTILIZANDO AS FERRAMENTAS CERTAS.



Janeiro Branco é nossa folha em branco para iniciar o ano equilibrados, as metas e objetivos que traçamos para o ano, de nada servem, se não formos equilibrados. Portanto, precisamos de uma principal atenção ao nosso equilíbrio emocional que afeta diretamente nosso comportamento e à forma como reagimos às situações com prontidão, agressividade ou passividade.

Neste ano (2022), estamos enfrentando novamente o nosso poder de flexibilidade. Com a nova onda do covid, passamos a refletir como estivemos nos cuidando. A exaustão ou alívio no confinamento. Os medos existentes aos nossos cuidados e principalmente ao nosso poder de aceitar mais uma vez às imposições do outro.

O quanto conseguimos aceitar facilmente às mudanças que ocorrem na vida?

MARÇO: DIA DA MULHER 1

TEMA: CRESCIMENTO DA MULHER NA SOCIEDADE

- HISTÓRICO - QUEM ERA MULHER SEC 18
- PAPEL DA MULHER: PROCRUAR
- TRANSIÇÃO DA MULHER PARA O MERCADO
- FOGUEIRA SIMBÓLICA.
- ASSIM NASCE A NECESSIDADE DE DAR CONTA DE TUDO
- SENSIBILIDADE NA ESCUTA
- CAPACIDADE EM SER RESILIENTE)
- FEMINISMO X EMPODERAMENTO
- SOU TRANS E MULHER COM MUITO ORGULHO NESTA DATA
- LOUCURA DA TPM?
- MOTIVO: 40% + RISCOS EM TER TRANSTORNOS MENTAIS
- BRUXAS SINÔNIMO PARA SÁBIAS

MARÇO: DIA DA MULHER 2

TEMA: AS MULHERES DA MINHA VIDA

- POR QUE TEMOS UMA DATA INTERNACIONAL DA MULHER
- HÁ UMA IMPOSIÇÃO FÍSICA CORPORAL
- DIFERENÇAS CEREBRAIS - FISILOGIA
- PAPEIS DA MULTE - MULHER: MÃE, DONA DE CASA, PROFISSIONAL.
- AUTOEXIGÊNCIA PROFISSIONAL
- IMPACTO PANDEMIA PARA MULHERES
- DESENVOLVER VÍNCULOS COMO MULHERES (ESCUTAR X OUVIR)
- CONCEITO DE EMPODERAMENTO
- SOU TRANS E MULHER COM MUITO ORGULHO NESTA DATA
- POSSÍVEL EMPODERAR UMA EQUIPE?
- QUEM SÃO AS MULHERES DA SUA VIDA?
- COMO DEMONSTRAR AMOR PELAS MULHERES DA SUA VIDA.
- SEU JULGAMENTO SOBRE SI - COMO VOCÊ SE VÊ.



SETEMBRO AMARELO

TEMA: FAZENDO AS PAZES COM A VIDA



- POR QUE AMARELO?
- PATHOLOGICAL
- RANKING DA DEPRESSÃO NA OMS
- ANSIEDADE X DEPRESSÃO
- BURNOUT PODE LEVAR AO SUICÍDIO?
- GATILHOS EMOCIONAIS
- SINTOMAS DA DEPRESSÃO
- SUPERAR ELA?
- NEUROTRANSMISSORES, O QUE DEVEMOS SABER
- PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA?
- ATIVIDADE QUE PODE NOS AUXILIAR NESSE MOMENTO
- O QUE LEVA ALGUÉM TOMAR ESSA DECISÃO?
- EMPATIA
- CONDUTA DE URGÊNCIA

DIVERSIDADE

TEMA: A ÚNICA ESCOLHA QUE FIZ FOI SER EU MESMO

- LGBTQIA+
- O QUE É DIVERSIDADE? QUAL A IMPORTÂNCIA NA SOCIEDADE
- INCLUSÃO, COMO RECONHECER E ENTENDER O OUTRO
- QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA DIVERSIDADE SOCIAL NO TRABALHO?
- COMO PODEMOS INCLUIR?
- O QUE FAZER PARA MODIFICAR ESSE PADRÃO INCONSCIENTE DENTRO DAS EMPRESAS?
- ASSÉDIO X DISCRIMINAÇÃO
- DIVERSIDADE DE IDADE, EVOLUÇÃO E MUDANÇAS
- LINHA DO TEMPO
- POR QUE EXISTEM COTAS SOCIAIS? DESTINADAS AS QUAIS PESSOAS?
- RACISMO REVERSO, ELE EXISTE ?
- AS FRAGILIDADES EM SER MULHER – O QUE É MENINA? O QUE É MULHER?
- SE ACEITAR E SER ACEITO(A)?





UNIFICAÇÃO DE FORÇAS

TEMA: AMOR

- ATIVIDADES DE CADA GENERO - PRECONCEITO POR QUE?
- VIDA A DOIS O DESAFIO DAS ATIVIDADES
- NOVOS TEMPOS
- MUDANÇA DO PAPEL FEMININO NO MERCADO
- MUDANÇA DO PAPEL MASCULINO NAS ATIVIDADES DO LAR
- DIVISÃO DE TAREFAS POSSIVEIS
- PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO LAR
- EDUCAÇÃO FINANCEIRA NO LAR
- VIDA A DOIS UMA UNIÃO DE FORÇAS

EDUCAÇÃO FINANCEIRA SOB A ÓTICA DE UMA MULHER

TEMA: COMO TER O PODER DE ECONOMIZAR EM CASA

- O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA
- PRIORIDADES
- SONHOS
- CONHECER SEUS GASTOS
- COMO FAZER EDUCAÇÃO FINANCEIRA SEM RECEITA
- COZINHAR UMA ARTE NA ECONOMIA
- DIVIDAS - SURPRESAS?
- PENSAR NO FUTURO
- EXERCICIO DE VIVER ECONOMICAMENTE



SINDROME DE BURNOUT 1

TEMA: ESTOU NO LIMITE

- EMOÇÃO, SENTIMENTO E COMPORTAMENTO, QUAL A DIFERENÇA?
- COMO SABER QUE VOCÊ TEM UM LIMITE?
- O QUE É WORKAHOLIC?
- QUAIS SINTOMAS DEMONSTRAM QUE PASSEI DO LIMITE?
- O QUE É BURNOUT?
- SINTOMAS FÍSICOS
- QUAL A RESPONSABILIDADE DA EMPRESA? COMO INFORMAR QUE ESTOU NO LIMITE.
- ANSIEDADE PODE SER CONFUNDIDA COM BURNOUT?
- COMO SAIR DO LOOP EXCESSO - ANESTESIAS?

SINDROME DE BURNOUT 2

TEMA: A PERCEPÇÃO DE SI NO DO BURNOUT

- O QUE É TER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?
- QUAL SUA RELAÇÃO COM SAÚDE MENTAL? (PROBLEMAS NA SAÚDE MENTAL)
- STRESS ADAPTAÇÃO ORGÂNICA
- DESGASTE POR EXCESSO PROFISSIONAL
- DESGASTE POR EXCESSO EMOCIONAL
- COMO PODEMOS ENTRAR NESTE QUADRO?
- SINAIS BURNOUT
- QUAL A RESPONSABILIDADE DA EMPRESA? COMO INFORMAR QUE ESTOU NO LIMITE.
- PÍLULAS CONTRA BURNOUT - ANESTESIAS SAUDÁVEIS
- COMO AJUDAR ALGUÉM NESSE QUADRO
- COMO ACORDAR PARA VIVER
- ALERTA DE ANESTESIA
- COMO FAZER DO LIMÃO UMA LIMONADA?



SINDROME DE BURNOUT 3

TEMA: SE NÃO ESTOU BEM SOU FRACO

- PERCENTUAL BURNOUT (PESQUISAS)
- ESCOLHAS NA VIDA (LEANDRO KARNAL - VIDEO)
- SÍNDROME DE BURNOUT E A DEFINIÇÃO DE STRESS
- SINTOMAS DO BURNOUT
- QUAL A RESPONSABILIDADE DA EMPRESA? COMO INFORMAR QUE ESTOU NO LIMITE.
- MISSÃO EM PSICOTERAPIA BURNOUT
- QUAL A DIFERENÇA ENTRE BURNOUT, WORKLOVER, WORKAHOLIC
- ACORDAR PARA VIVER
- COMO VOCÊ QUER SUA VIDA?
- QUEM TEM TENDÊNCIA AO BURNOUT
- TRATAMENTO SÍNDROME DE BURNOUT

SINDROME DE BURNOUT 4

TEMA: BURNOUT NÃO É DOENÇA

2022

- O QUE É BURNOUT?
- O QUE MUDA NESTE ANO DE 2022?
- BURNOUT NÃO É DOENÇA?
- QUAIS OS SINTOMAS DO BURNOUT
- SÍNDROME DO ESGOTAMENTO EMOCIONAL, MATERNO, FAMILIAR
- CASOS AUMENTARAM?
- QUAL TRATAMENTO?
- O QUE É WORKAHOLIC
- ANESTESIAS SAUDÁVEIS



SAÚDE MENTAL 1

TEMA: PORQUE É TÃO IMPORTANTE ENTENDER ESTE TEMA?

- SAÚDE MENTAL: POR QUE PRECISAMOS COMPREENDER?
- A MENTE PODE ADOECER O CORPO?
- O QUE É SAÚDE MENTAL?
- POR QUE PRECISAMOS ENTENDER NOSSA MENTE?
- QUEM SOU EU?
- E OS PENSAMENTOS, POR QUE INTERFEREM NO MEU COMPORTAMENTO?
- SOU EXPLOSIVO SIM E DAÍ?
- INTELIGÊNCIA RACIONAL X EMOCIONAL
- SERÁ QUE SOU INFLEXÍVEL OU RÍGIDO?
- PERIGO EM RELAÇÃO AOS PROBLEMAS NA VIDA



SAÚDE MENTAL 2

TEMA: O MUNDO MUDOU? - MUDANÇAS E INTERAÇÕES

- SABER LIDAR COM EMOÇÕES NA PANDEMIA
- QUANDO AS EMOÇÕES PODEM SER UMA QUESTÃO FÍSICA (SAÚDE MENTAL)
- SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL INTERFERE EM SUAS EMOÇÕES
- BONS HÁBITOS PARA DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
- EU CONSIGO ACOMPANHAR AS MUDANÇAS DO MUNDO?
- RELAÇÕES SOCIAIS E O MUNDO ATRAVÉS DA TELA
- SEI QUEM SOU?
- JÁ OUVIU FALAR EM DEPRESSÃO ANSIOSA?
- O NOVO MUNDO É WORKAHOLIC?
- DIFERENÇAS: WORKLOVER X BURNOUT X WORKAHOLIC
- ANESTESIAS SAUDÁVEIS



SAÚDE MENTAL 3

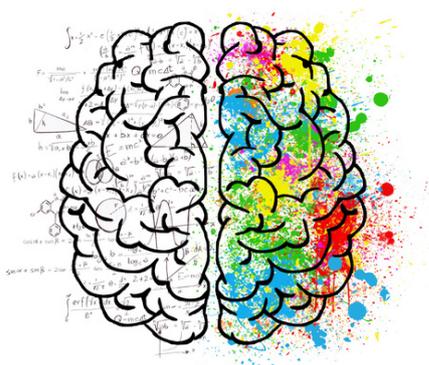
TEMA: IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

- QUAL A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL EM MINHA VIDA?
- AMBIENTE CORPORATIVO E A SAÚDE MENTAL
- LIMITES DA SAÚDE MENTAL
- PARA QUE TERAPIA? QUAL A RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL
- TERAPIA É COISA DE LOUCO?
- SABE DIFERENCIAR EMOÇÃO DE SENTIMENTO?
- E OS PENSAMENTOS, POR QUE INTERFEREM NO MEU COMPORTAMENTO?
- CORTISOL GRANDE VILÃO?
- COMPARAÇÕES COM A PERFEIÇÃO DA VIDA DO OUTRO
- COMO SER FELIZ?
- SEI QUEM SOU?
- POSSO PEDIR AJUDA? COMO? QUANDO? PARA QUEM?



SAÚDE EMOCIONAL 1

TEMA: SAÚDE EMOCIONAL MUNDIAL E BRASIL
PANDEMIA (RESTRICÇÕES, PERDAS DE QUERIDOS)



- BRASIL NA PANDEMIA
- COMO NOSSA MENTE REAGE A RESTRICÇÕES
- COMO NOSSO CORPO REAGE AO RETORNO DO "NORMAL"
- PRINCIPAIS SINTOMAS SAÚDE EMOCIONAL COM O "RETORNO"
- COMO ESTÁ A SAÚDE MENTAL GLOBAL/PAIS?
- LIDAR COM PERDAS - A- LUTO FICOU COMUM? B- COMO LIDAR PERDAS?
- LINDANDO COM LIMITES
- COMO SAÍMOS DO LIMITE DESTES QUADROS?
- ANESTESIAS SAUDÁVEIS
- HÁBITOS QUE PODEM AJUDAR EM TEMPOS DE PANDEMIA
- COMO LIDAR
- VIDA ATIVA ONLINE
- SABIA QUE SEU CORPO DÁ SINAIS QUE ALGO NÃO ESTÁ BEM?

SAÚDE EMOCIONAL 2

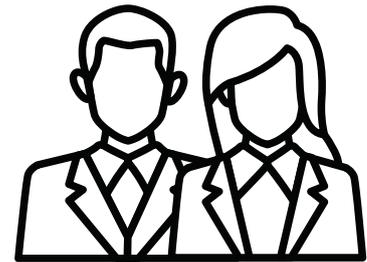
"UM NOVO PROJETO DE VIDA: SER FELIZ!"

- O QUE É SAÚDE EMOCIONAL OMS
- DIFERENÇA DE SAÚDE EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL
- IMPACTO ATUAL DA SAÚDE MENTAL
- QUAL A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL
- O QUE É STRESS EMOCIONAL?
- SINAIS (SINTOMAS) DO STRESS EMOCIONAL – QUADROS COM IMAGENS
- CAUSAS STRESS EMOCIONAL -
- COMO GERENCIAR O STRESS EMOCIONAL
- COMO SE TORNAR RESILIENTE?
- UM PROJETO DE VIDA: SER FELIZ!
- COMO TER MAIS RESILIÊNCIA?

GESTORES

TEMA: GESTOR LIDERANDO EMOÇÕES

- POR QUE SENTIMOS?
- GERIR EMOÇÕES?
- IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
- O QUE É STRESS?
- QUADROS EMOCIONAIS
- O AMBIENTE INTOXICA?
- FELICIDADE NO TRABALHO
- ALGUÉM TERCEIRIZA A FELICIDADE?
- COMO DESENVOLVER AMOR PELA EMPRESA?
- EQUIPE E SUAS PARTICULARIDADES
- COMO POSSO AJUDAR ALGUÉM COM ESTES QUADROS EMOCIONAIS?
- VALORES DA VIDA



VÍCIOS

TEMA: VÍCIOS E COMPULSÕES

- QUAL A DIFERENÇA ENTRE MANIAS, VÍCIOS E COMPULSÕES?
- COMO VENCER VÍCIO E COMPULSÕES?
- COMPULSÃO, MANIA E VÍCIO: PRECISAM DE TRATAMENTO?
- VÍCIO E A FUGA EMOCIONAL
- POR QUE UMA PESSOA SE VICIA?
- COMO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DE VÍCIOS
- O QUE SÃO OS VÍCIOS COMPORTAMENTAIS? – EXEMPLOS DE VÍCIOS COMPORTAMENTAIS
- COMO ESSES VÍCIOS AFETAM NOSSA VIDA?
- COMO ELIMINAR ALGUNS GATILHOS

LUTO

TEMA: PERDA DE UM ENTE QUERIDO



- PARÂMETROS
- DIAGNÓSTICOS - TUDO É DOENÇA?
- QUAIS SÃO SUAS DORES?
- COMO TOLERAR AS DORES DA VIDA?
- LUTO – CADA UM TEM UMA VIVENCIA
- MELHOR ACOLHIMENTO É A EMPATIA
- O RESPEITO DO MOMENTO MONTANHA RUSSA (HORA ESTA RINDO OUTRAS CHORANDO)
- FASES DO LUTO, COMO PASSAR PELA PRIMEIRA FASE
- COMO AGIR, COMO COMUNICAR PESSOAS PRÓXIMAS
- PERDA NO AMBIENTE PROFISSIONAL
- COMO LIDAR COM A PERDA DE ALGUÉM QUERIDO
- O QUE EVITAR NESSE MOMENTO

SONO

TEMA: SONHAR UMA REALIDADE POSSÍVEL

- PESQUISA COMO ESTÁ A INSÔNIA
- POR QUE ESTA DESSA FORMA?
- COMO ESTÁ SEU SONO HOJE?
- A MISTURA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL EM HOMEOFFICE.
- ESGOTAMENTO MENTAL
- MELATONINA – O HORMÔNIO DO SONO
- FASES DO SONO. COMO SABER QUANDO MEU CORPO CHEGOU AO DESCANSO ABSOLUTO, CICLO
- ISOLAMENTO E O AUMENTO DE INSÔNIA
- SONHOS MALUCOS POR QUE?
- COMO TER SONO DE QUALIDADE



PANDEMIA 1

TEMA: VIVÊNCIA POSITIVA NA PANDEMIA

- SAÚDE MENTAL E FELICIDADE?
- REDESCOBERTA DE SI MESMO
- VIVÊNCIA POSITIVA NA PANDEMIA
- NA PRÁTICA O QUE PODEMOS FAZER PARA VIVER ESSE MOMENTO BEM
- DICAS PARA O DIA A DIA - FONTE DE PRAZER
- VOCÊ MUDOU? O MUNDO MUDOU
- COMO APRENDER A VIVER BEM?
- MENSAGEM POSITIVA SOBRE REFLEXÕES DA VIDA



PANDEMIA 2

TEMA: DICAS PARA LIDAR COM O NOVO

- Ansiedade em mudar
- Por que a Sensação de insegurança?
- Ser essencialista é preciso
- Como aprender a priorizar
- Equilíbrio da vida
- Como aprender a viver bem
- Possível viver bem no trabalho?
- Como viver bem no relacionamento
- Viver bem na alimentação
- Anestésias saudáveis



PANDEMIA 3

TEMA: MALABARISMO EMOCIONAL

- COMO LIDAR COM STRESS MEIO A PANDEMIA
- MONTANHA RUSSA (SENSAÇÃO)
- FOBIA X MEDO
- MUDANÇA RADICAL DE ESTILO DE VIDA
- FORMAS DE ANSIEDADE
- CRONOGRAMA DE VIDA
- LIMITAÇÕES DE HOME OFFICE
- COMO SE MANTER PRODUTIVO EM HOME-OFFICE
- BLURRED - MISTURA NO HOME OFFICE + ATIVIDADES DE CASA



PANDEMIA 4

TEMA: O ISOLAMENTO EMOCIONAL

- DADOS DE PESQUISA - AUMENTO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE
- POR QUE O ISOLAMENTO AUMENTA OS QUADROS EMOCIONAIS?
- COMO LIDAR COM STRESS NO ISOLAMENTO SOCIAL
- ANSIEDADE COMO LIDAR COM ALIMENTAÇÃO E CRISES DE ANSIEDADE
- AUMENTO DO CONSUMO ÁLCOOL, DROGAS E MEDICAMENTOS
- INSÔNIA (DICAS PARA ATENUAR SINTOMAS)
- ORGANIZAÇÃO DA ROTINA
- HOME OFFICE X INOFFICE
- LIDAR COM FILHOS E IDOSOS
- IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA



PANDEMIA 5

TEMA: PANDEMIA: A POSSIBILIDADE DE SE RE-CONHECER

2022

- VIVÊNCIA NA PANDEMIA
- LOCKDOWN - ISOLAMENTO E O RE- CONHECIMENTO
- DESCONFORTO EM SE CONHECER
- VIRUS DA ANSIEDADE (O QUE É + AUMENTO DE CASOS)
- HOME OFFICE X WORKAHOLIC
- O EQUILIBRIO DOS EXCESSOS - VIDA PROFISSIONAL X VIDA FAMILIAR X ALIMENTAÇÃO
- QUALIDADE DE VIDA
- PILULAS DA FELICIDADE
- COMO TRANSFORMAR O TÉDIO EM MELODIA?



STRESS

TEMA: ESPELHO LIDANDO COM AS EMOÇÕES

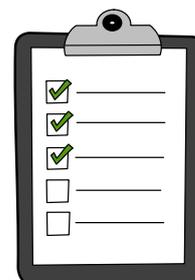
- O QUE É STRESS?
- STRESS PODE SER POSITIVO?
- VOCÊ SE CONSIDERA SOB STRESS?
- CASOS DE ANSIEDADE
- PANDEMIA E QUADROS EMOCIONAIS
- PROBLEMAS SAÚDE MENTAL
- DEPRESSÃO
- ANSIEDADE
- QUAL PROBLEMA DA VIDA?
- SAÚDE MENTAL NÃO TEM RELAÇÃO COM ESTAR FELIZ O TEMPO TODO
- LUZES STRESS
- BURNOUT POR EXCESSO PROFISSIONAL
- BURNOUT POR EXCESSO EMOCIONAL
- BURNOUT - WORKLOVER - WORKAHOLIC
- ANESTESIAS - TAÇA DE VINHO ANTES DE DORMIR?
- ESTADOS EMOCIONAIS ALTERADOS
- COMO POSSO AJUDAR ALGUÉM COM ESTES QUADROS EMOCIONAIS ?
- COMO AJUDAR ALGUÉM DA EQUIPE



METAS E SONHOS

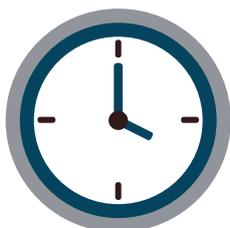
TEMA: METAS DE UM ANO NOVO

- METAS E SONHOS
- MEDO DO FUTURO NOVO, PROCURA POR SI E CAMINHOS
- SABEMOS AVALIAR A FITA MÉTRICA INTERNA DOS NOSSOS SONHOS?
- POSTURA PARA DEIXAR DE SONHAR E REALIZAR
- COMO A OPINIÃO DO PRÓXIMO PODE ME AFETAR
- PAIXÃO E AMOR A CHAVE PARA O SONHO, QUANDO PROCURAMOS FAZER O QUE AMAMOS, VIVEMOS SEMPRE COM A SENSAÇÃO DE SONHO REALIZADO.
- COMO PODEMOS NOS DESCOBRIR?
- O TRABALHO PREENCHE MAIOR PARTE DE NOSSAS VIDAS. FAZEMOS AQUILO QUE AMAMOS?



ADMINISTRANDO MINHA VIDA

TEMA: ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO



- O QUE É GESTÃO DO TEMPO?
- VOCÊ SABE FAZER A GESTÃO DO SEU TEMPO?
- QUAL IMPORTÂNCIA DE GERIR O TEMPO?
- SERÁ QUE SOU PROCRASTINO?
- GESTÃO DO TEMPO NO TRABALHO
- GESTÃO DO TEMPO NA VIDA PESSOAL
- COMO LIDAR COM ATIVIDADES QUE FOGEM DA ROTINA
- DICAS PARA ADMINISTRAR MELHOR SEU TEMPO
- VAMOS FAZER UMA MACARRONADA?

LARISSA H P FONSECA BARBATO

CRP 06/113289 - PSICÓLOGA

ATUAR NA ÁREA CLÍNICA E EMPRESARIAL COMO PALESTRANTE E PSICÓLOGA CLÍNICA PROMOVENDO DIMINUIÇÃO DO STRESS E ANSIEDADE.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- Atualmente: Atuação como psicóloga clínica sob orientação cognitivo comportamental, desde 2009 em consultório particular, com atuação juntamente com neurologia clínica e psicologia da clínica Instituto Paulista de Neurologia, Neuropsicologia e Psicologia na Unidade Vila Clementino: Rua Borges Lagoa 1080, conj 1404. e na Unidade Santana: Rua Dr. César, 72 conj 52;
- Atuação como consultora empresarial psicológica realizando: avaliação de problemas relacionados ao desempenho; questões relacionadas ao relacionamento interpessoal; avaliação de stress e depressão; tratamento psicológico com encontros em grupo; tratamento psicológico com encontros individuais; palestras de sensibilização relacionado ao tema solicitado pelo cliente (empresa) e/ou sugerido pela própria psicóloga de acordo com avaliação prévia.
- Atuação como psicóloga clínica emergencial, terapia breve, resolução de conflitos e rebaixamento do nível de stress em conjunto com programa de saúde emocional em parceria com a Omint Saúde (desde 2017).
- 2008 à 2012: Estágios Supervisionados na Clínica FMU com Atendimento ludoterapêutico infantil; atendimento psicanalítico de adolescentes; Atendimento psicanalítico de adultos; psicodiagnóstico infantil e atendimentos com objetivo de aplicação e interpretação de HTP;
- 2012: Estágio em psicologia clínica na área de Plantão Psicológico com base comportamental na clínica FMU.
- 2012: Estágio no Hospital do Servidor Público Estadual sob supervisão, com orientação comportamental em avaliações para cirurgias e acompanhamento pos cirúrgico.
- 2010: Estágios em psicologia clínica na UNIFESP (Hospital São Paulo) no Ambulatório de Medicina Preventiva para atendimento Psicoterápico sob supervisão do Psiquiatra e Prof. Dr. Mayer Snitcovsky.



MINI CURRICULO

- Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental – ITC;
- Especialização em Psicofarmacologia FMUUSP- Hospital Clinicas;
- Especialização em Hipnoterapia Ericsoniana;
- Especialista em Luto
- Curso de Transtornos Alimentares – Hospital do Servidor Publico SP;
- Curso em Emergências e Terapia Breve Instituto Foccus
- Formação como Palestrante em Oratória - The Speaker
- Consultoria em Relacionamento Interno (Negócios e Gestão) - Formação prévia em Publicidade e Propaganda Belas Artes; Direção de Arte Miami AdSchool ESPM