

# CURSO GESTÃO DO TEMPO NA ÁREA DA SAÚDE

## Coordenação:

LAYDYANE FERREIRA - CEO AYO | Organização Especializada em Felicidade e Propósito para Pessoas e Negócios

DRA. PAULA ARANTES – Neurorradiologista do InRad/HC/FMUSP, com PhD e pós-doc em Mapeamento Cerebral. Médica do Centro de Medicina Integrativa Mente-Corpo da FMUSP



## Programação:

Módulo 1		
<b>Introdução</b>		
01	Boas-vindas e dicas para aproveitar o curso	Laydyane / Paula
02	Por que organizar o tempo?	Paula Arantes
03	Aptidão para mudança	Paula Arantes
<b>Consciência: tempo x bem-estar x limitações</b>		
04	Visão Geral da Felicidade	Laydyane Ferreira
05	FIB x tempo	Laydyane Ferreira
06	Felicidade x tempo x saúde	Laydyane Ferreira
07	Uma visão geral sobre o tempo - Parte 1	Laydyane Ferreira
08	Uma visão geral sobre o tempo - Parte 2	Laydyane Ferreira
09	Crenças limitantes do tempo	Laydyane Ferreira
10	Exercícios: Crenças limitantes do tempo	Laydyane Ferreira

Módulo 2		
<b>Diagnóstico: Saúde - ser integral</b>		
11	Diagnóstico nas áreas da vida	Paula Arantes
12	Exercícios: Autopercepção das Áreas da Vida	Paula Arantes
13	Coragem para a mudança	Paula Arantes
<b>Preparação: Como estruturar o tempo?</b>		
14	Estruture seu tempo	Laydyane Ferreira
15	Relógio x Bússola	Laydyane Ferreira
16	Desperdiçadores do Tempo	Laydyane Ferreira
17	Exercícios: Estruture, Matriz, Desperdício	Laydyane Ferreira
18	Agenda, sua melhora amiga!	Laydyane Ferreira

# CURSO GESTÃO DO TEMPO NA ÁREA DA SAÚDE

<b>Módulo 3</b>		
Preparação: Autocuidado e ferramentas		
19	A importância do Estilo de Vida	Paula Arantes
20	Necessidades básicas - Parte 1	Paula Arantes
21	Necessidades básicas - Parte 2	Paula Arantes
22	Corpo e mente	Paula Arantes
23	Exercício de relaxamento	Paula Arantes
24	Ferramentas para a ação	Paula Arantes
25	Exercícios: Ferramentas para a ação	Paula Arantes
Recaída: prevenir é melhor que remediar		
26	Motivação e Mecanismos de Recompensa	Paula Arantes
27	Bases neurais da Procrastinação	Paula Arantes
28	Reavaliando sempre	Paula Arantes
29	Exercícios: motivação e procrastinação	Paula Arantes

<b>Módulo 4</b>		
Ação: agora é com você		
30	Multitarefa e circuitos cerebrais	Paula Arantes
31	Plasticidade Neural	Paula Arantes
32	Confiança e Comunicação	Laydyane Ferreira
33	Delegação e Liderança situacional	Laydyane Ferreira
34	Exercício: delegação	Laydyane Ferreira
Manutenção: Transcendendo o Tempo		
35	Cristalização de padrões	Paula Arantes
36	Gerencie sua energia e não o tempo	Laydyane Ferreira
37	Encerramento	Paula Arantes
38	Material suplementar	Laydyane / Paula