

Turma Noturna - Arte e Saúde Mental nas Empresas

Data	Tema/Ementa	Docente	Recursos Materiais
<p>12 e 26/08/2026</p>	<p style="text-align: center;">Conteúdo teórico (4h)</p> <p>Saúde mental no trabalho: conceitos, impactos e soluções.</p> <p>Comunicação e escuta ativa: base da segurança psicológica.</p> <p>Arte e expressão como ferramentas de desenvolvimento humano no ambiente de trabalho.</p> <p>O papel do facilitador no cuidado com grupos.</p> <p style="text-align: center;">Vivências Práticas (4h)</p> <p>Escuta Ativa com Obras de Arte – conexão e empatia em grupo.</p> <p>As Camadas que me Habitam – um exercício de autoconhecimento e acolhimento emocional.</p> <p style="text-align: center;">Entregável</p> <p>Roteiros completos das vivências do dia, com objetivos, materiais, passo a passo e perguntas de reflexão, prontos para serem replicados em empresas, grupos e projetos de bem-estar.</p>	<p style="text-align: center;">Vivian Kalchgruber</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel sulfite (A4 – 4 folhas) ● Canetinhas ou lápis de cor ● Caneta preta ou azul (preferencialmente de ponta fina) ● Aquarela (estojo simples) ● 1 Papel Canson (ou papel para aquarela) ● 1 ou mais pincéis ● 1 copinho para água (limpeza dos pincéis) ● 1 paninho ou papel toalha para limpeza do pincel ● 1 folha de papel celofane
<p>09 e 23/09/2026</p>	<p style="text-align: center;">Conteúdo Teórico (4h)</p> <p>Cuidar de pessoas é cuidar da empresa.</p> <p>Como transformar bem-estar em parte da cultura organizacional.</p> <p>Liderança humanizada: o impacto da empatia e da coerência.</p> <p>A arte como linguagem universal para conectar e transformar.</p> <p style="text-align: center;">Vivências Práticas (4h)</p> <p>Mandala da Ergonomia Emocional</p>	<p style="text-align: center;">Vivian Kalchgruber</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel sulfite (A4 – 2 folhas) ● Papel colorido (2- 3 folhas) ● Canetinhas ou lápis de cor ● Caneta preta ou azul (preferencialmente de ponta fina) ● Aquarela (estojo simples) ● Papel Canson (ou papel para aquarela) ● 1 ou mais pincéis ● 1 copinho para água (limpeza dos pincéis) ● 1 paninho ou papel toalha para limpeza do pincel ● Figuras para colagem (revistas ou imagens impressas da internet)



	<p>Um mapa para refletir sobre equilíbrio e limites.</p> <p>Journal Criativo para Liderança Consciente – escrita e reflexão sobre o papel de cada um no ambiente de trabalho.</p> <p>Entregável:</p> <p>Roteiros completos das vivências do dia, com objetivos, materiais, passo a passo e perguntas de reflexão, prontos para serem replicados em empresas, grupos e projetos de bem-estar.</p>		
--	---	--	--