



# Mindfulness para Empresas

Como a atenção plena pode trazer  
benefícios aos colaboradores  
Um programa desenvolvido por  
Jessica Multini

# Sumário

A Facilitadora .....	2
Programas .....	3
Mindfulness para Empresas: Práticas Básicas .....	4
Mindfulness para Empresas Fundamentos Básicos .....	5
Programa Mindfulness e Bem-Estar .....	6
Programa Mindfulness e Ações Sustentáveis .....	7
Por que Mindfulness para Empresas funciona? .....	8
Por que Mindfulness nas Empresas com Jessica Multini? .....	9
Contato .....	10



## Facilitadora Jessica Multini

Jessica é facilitadora de mindfulness, designer e empreendedora. É praticante de meditação e Mindfulness há 10 anos e, com base em estudos e sua experiência, oferece práticas de Mindfulness no Brasil, Europa, Estados Unidos, Indonésia e qualquer outro lugar, por meio de aulas online. Assim, já proporcionou os benefícios do Mindfulness para muitos indivíduos no Brasil e no mundo.

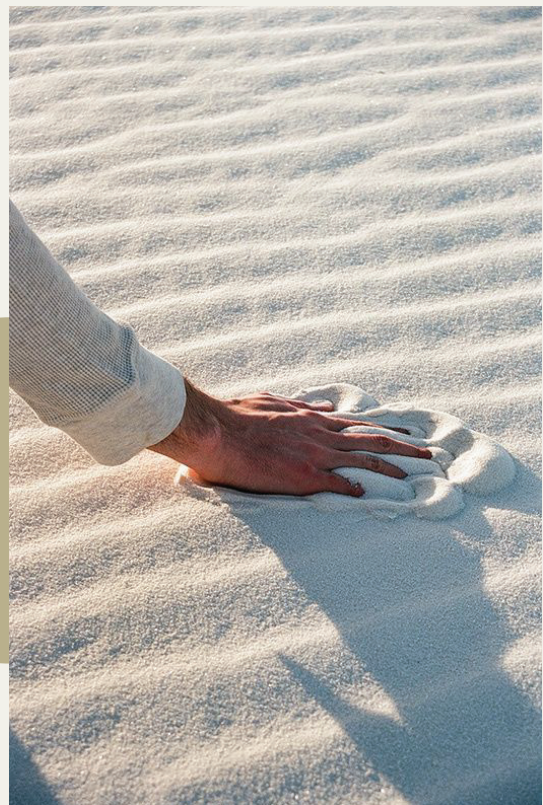
Além de se dedicar à facilitação mindfulness, Jessica é empreendedora e designer na marca MEISOU, uma marca autoral, desenvolvida inspirada em criar objetos cheios de significado e intenção, objetos esses que são como lembretes para que as pessoas que os usam incorporem mindfulness e meditação no dia a dia delas. Além disso, colabora com marcas conscientes desenvolvendo produtos sustentáveis.

Jessica é formada como Facilitadora de Mindfulness pela UCLA's Mindful Awareness Research Center e tem sua certificação emitida pela IMTA. Também é facilitadora qualificada como Trauma-Sensitive Mindfulness Professional por David Treleaven.

# Programas

Os programas de Mindfulness para Empresas com Jessica Multini proporcionam a oportunidade de criar uma cultura de atenção plena e resiliência, além de inspirar os colaboradores a desenvolverem inteligência emocional, corporal e social no ambiente de trabalho.

Os programas podem ser realizados online ou presencialmente, de acordo com os protocolos da empresa.



# Mindfulness para Empresas: Prática Básica



Este programa consiste em práticas diárias ou semanais de meditações guiadas, com duração de 30 minutos cada, desenvolvidas para serem aplicadas no ambiente de trabalho (online ou presencial).

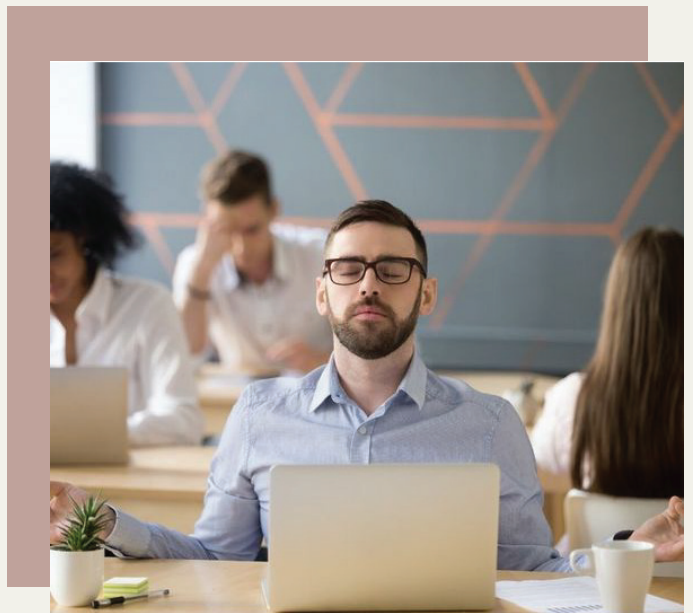
Ele permite que a empresa inclua mindfulness como parte do programa de atividades da empresa e dá a oportunidade de promover o bem estar físico e contribuir para a saúde mental dos colaboradores.

Além das meditações, iremos explorar conteúdos sobre Mindfulness no ambiente de trabalho, desenvolver a cultura de Mindfulness entre os colaboradores, benefícios da prática dentro e fora da empresa e também aprender a integrar essa prática no dia a dia.



Alguns dos temas abordados neste programa:

- Aumento de foco
- Administrando Estresse
- Lidando com ansiedade
- Lidando com emoções difíceis
- Cultivo da criatividade e produtividade
- Habilidades de comunicação baseadas em Mindfulness
- Cultivo de hábitos saudáveis e bem-estar



## Mindfulness para Empresas: Fundamentos Básicos

O foco deste programa é introduzir as práticas de Mindfulness e meditação na rotina de trabalho por um período de 4 semanas. Dessa forma, os colaboradores terão oportunidade de se aprofundar em fundamentos básicos e incorporá-los no dia a dia, aproveitando os benefícios de maneira mais aprofundada.

Alguns dos temas abordados neste programa:

- Fundamentos básicos de meditação e mindfulness, incluindo definições tradicionais e simples com instruções fáceis e acessíveis de como meditar
- Benefícios da prática comprovados cientificamente, como praticar mindfulness e como pode ajudar no ambiente de trabalho
- Técnicas e melhores práticas para desenvolver uma prática de meditação e mindfulness consistentes
- Técnicas para aplicar em momentos de estresse e como administrá-lo

As sessões serão ministradas semanalmente, por 1 hora, e incluem meditação guiada. Podem ser online ou presencial, de acordo com os protocolos da empresa.

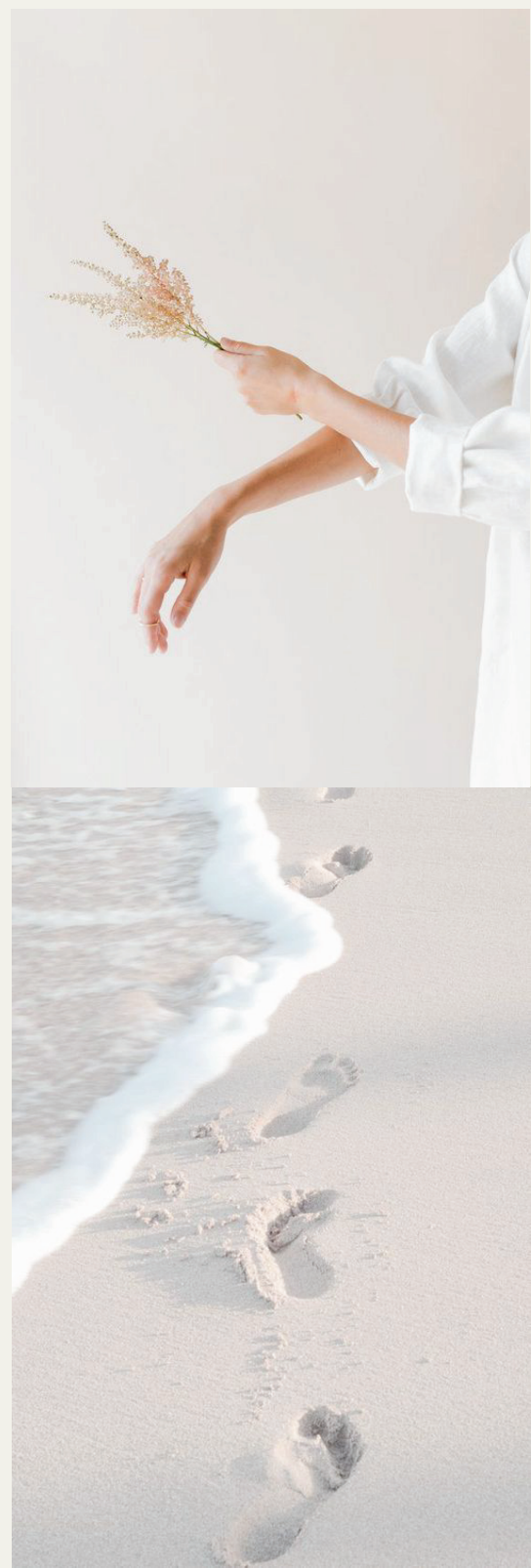
# Mindfulness para Empresas: Mindfulness e Bem-Estar

Este programa foi desenvolvido para oferecer sessões semanais de 1 ou 1+ hora com conversa, instruções e apresentações, meditações guiadas, mindfulness no trabalho e temas específicos sobre bem-estar.

As sessões foram criadas para serem divertidas, interativas, inspiradoras e educativas, com a experiência baseada em mindfulness.

Alguns dos temas abordados neste programa:

- Introdução ao Mindfulness
- Mindfulness no ambiente de trabalho
- Ciência e benefícios do Mindfulness
- Administrando estresse com a meditação
- Ferramentas de autocuidado e redução de estresse
- Práticas de gentileza e compaixão no trabalho



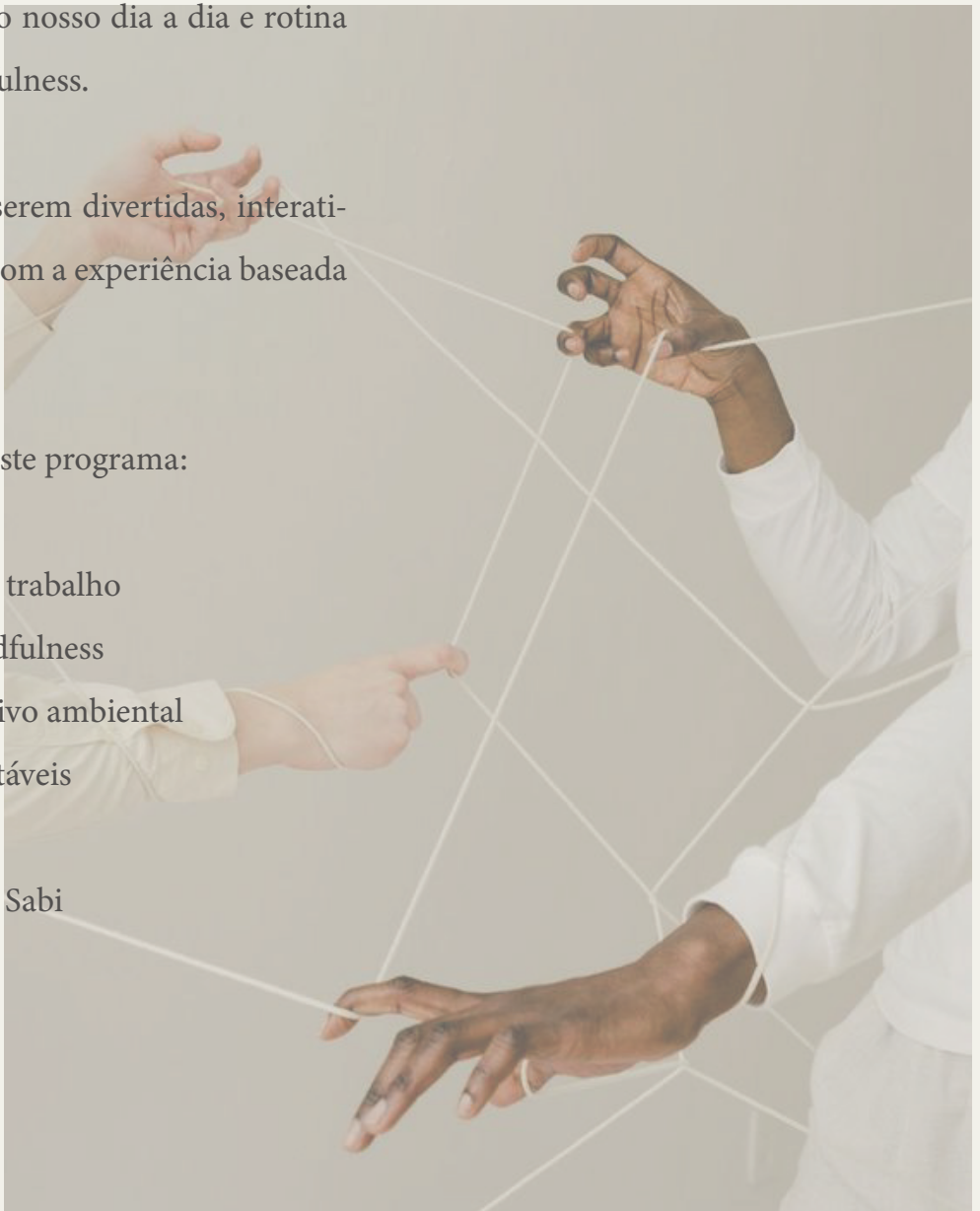
# Mindfulness para Empresas: Mindfulness e Ações Sustentáveis

Este programa foi desenvolvido para oferecer sessões semanais de 1 ou 1+ hora com conversa, instruções, meditações guiadas, mindfulness no trabalho e como desenvolvermos ações sustentáveis no nosso dia a dia e rotina profissional por meio do mindfulness.

As sessões foram criadas para serem divertidas, interativas, inspiradoras e educativas, com a experiência baseada em mindfulness.

Alguns dos temas abordados neste programa:

- Introdução ao Mindfulness
- Mindfulness no ambiente de trabalho
- Ciência e benefícios do Mindfulness
- Mindfulness e impacto positivo ambiental
- Desenvolvendo ações sustentáveis
- Consumo Consciente
- Explorando o conceito Wabi Sabi
- Adotando a simplicidade
- Sustentabilidade na empresa





# Por que Mindfulness para Empresas funciona?

Existem habilidades complementares que contribuem para o melhor desempenho dos colaboradores no ambiente de trabalho e na vida fora dele. As “soft skills” podem ser desenvolvidas e lapidadas para o benefício individual e coletivo.

Conheça alguns dos principais benefícios do Mindfulness para os seus colaboradores:

## Melhora:

- Trabalho em equipe
- Foco
- Atenção
- Produtividade
- Criatividade
- Saúde física e mental
- Alegria
- Consciência pessoal e corporal
- Resiliência
- Inteligência emocional
- Capacidade de Liderança
- Sensação de bem-estar
- Compaixão

## Reduz:

- Estresse
- Ansiedade
- Depressão
- Pensamentos compulsivos
- Dias doentes no trabalho
- Inflamação no corpo
- Negatividade
- Pré-conceitos
- Procrastinação
- Auto julgamento



# Por que Mindfulness para Empresas com Jessica Multini?

Os programas citados anteriormente foram desenvolvidos por Jessica Multini com base em anos de estudos e práticas e são personalizados de acordo com as necessidades de cada grupo ou instituição.

Isso significa que, embora o currículo básico seja um ponto de partida apoiado pela ciência, os programas são adaptados para atender as necessidades de cada cliente, com foco em objetivos definidos previamente para alcançarmos os resultados desejados.



# CONTATO

Para solicitar um orçamento para sua empresa, entre em contato informando os programas de interesse, média de colaboradores e datas de interesse:

[hello@jessicamultini.com](mailto:hello@jessicamultini.com)  
Whatsapp: +6281238537548

[www.jessicamultini.com](http://www.jessicamultini.com)