

Programa Você em Foco



Dados e Conteúdo atualizado em outubro de 2023.



PROGRAMA VOCÊ EM FOCO

2

Com início em outubro de 2018, promovemos palestras que tratam de temas relevantes e atuais para a vida pessoal e profissional, ampliando o repertório, sensibilizando para o cuidado com a saúde plena e para a humanização das relações. Esse Programa abrange todos os funcionários da Organização nacionalmente além de extrapolar as barreiras da Organização, atingindo também familiares e amigos dos nossos funcionários.

São apresentadas, a seguir, as ações do Programa Você em Foco no último ano:

LIVES 2022

- **Empoderamento feminino:** O Programa Você em Foco, trouxe um bate-papo inspirador em homenagem ao Dia Internacional da Mulher. Nessa conversa, duas mulheres “empoderadas”, cada uma com sua história de vida e seus desafios debateram sobre escolhas, protagonismo feminino, empoderamento, e rede de apoio, reforçando a relevância dessa discussão na sociedade. Contamos com a interação de duas funcionárias do Grupo de Afinidade BS – Pilar Gênero, que participaram ao vivo do painel. A *live* contou com 314 participações.
- **Tratar o corpo para beneficiar a mente:** O Programa Você em Foco trouxe um encontro com debates importantes para os funcionários do Grupo Segurador. Dr. Pedro Schestatsky - neurologista, professor de medicina da UFRGS e empreendedor de novas tecnologias em saúde - deu dicas práticas sobre como cuidar do nosso cérebro por meio de atividades com o corpo, explicando a importante relação entre a saúde neurológica, as emoções e o físico.

Dr. Pedro falou sobre a importância de criarmos hábitos para driblar a procrastinação e o sedentarismo e explicou que a saúde cerebral é peça chave quando o objetivo é atingir a longevidade.

O médico neurologista também ensinou exercícios para estimular novas ligações neurais, como inverter o braço do relógio, escovar os dentes com a outra mão e tentar descobrir um novo caminho para o trabalho, além de ressaltar a ciência por trás do seu método: “acredito na mudança de pequenos hábitos: tire a tv do quarto, troque o despertador do celular por um tradicional, diminua o uso de elevadores. Atualmente, vivemos em uma era tecnológica e abundante. Precisamos nos movimentar, agir, mudar.” A live contou com 408 participações.

- **Cuidando das nossas emoções:** O programa Você em Foco proporcionou uma palestra importante sobre o que é o burnout e como evitar esse distúrbio emocional em nosso dia a dia.

A psicóloga e integrante do programa Juntos Pela Saúde, Sharon Feder, falou sobre como é vital mantermos o monitoramento da nossa saúde emocional para evitar que o estresse se torne algo prejudicial no corpo físico. “O estresse tem a capacidade de ocasionar a baixa da imunidade, nos tornando vulneráveis de forma mental e física. Assim, o burnout é considerado um distúrbio, já que é causado pelo desequilíbrio hormonal (acúmulo do estresse), e afeta as condições imunológicas do corpo.”

Sharon enfatizou que os cuidados para a prevenção do burnout são simples e diários, tais como: ter boas noites de sono, uma rede de apoio, buscar ajuda e aprender técnicas de relaxamento.

E para ilustrar um desses métodos, a analista da área de Comunicação Interna do Grupo Bradesco Seguros, Maitê Castello, ensinou uma técnica simples de respiração que pode ser praticada em poucos minutos no dia a dia. “A meditação, assim como a prática de atividades físicas, é uma ação que precisa de constância. Da mesma forma que não vamos à academia apenas uma vez e entramos em forma, nossa mente precisa de treinamento, disciplina e dedicação. Mas é algo mais simples do que parece e que pode ser feito por todos”, explica Maitê.

A live contou com 612 participações.

PROGRAMA VOCÊ EM FOCO

- **Diversidade: O que você tem a ver com isto?** O programa Você em Foco apresentou uma importante palestra sobre diversidade e inclusão. A live, que foi transmitida para funcionários, parceiros de negócios, familiares e amigos, contou com a abertura da diretora de Recursos Humanos, Universeg e Ouvidoria da Bradesco Seguros, Valdirene Soares, que ressaltou a importância de termos um ambiente diverso, inclusivo e seguro para todos.

Em seguida, o especialista e consultor em diversidade e inclusão, Guilherme Bara, iniciou o bate-papo falando sobre sua história e desafios profissionais como deficiente visual. “Quando interagimos com alguém com deficiência, costumamos reduzir a pessoa a essa característica e temos muita dificuldade de desviar a nossa atenção disso.”

Ele enfatizou que é importante que a diversidade seja um assunto conversado e tratado com recorrência, para favorecer que o ambiente de trabalho se torne cada vez mais inclusivo para todos, com uma convivência de cuidado e respeito ao próximo. A diversidade, também, contribui com novas formas de pensar e novas perspectivas, que são elementos essenciais para inovação e produtividade.

Por fim, o encontro ainda contou com a participação dos coordenadores dos pilares Etnia, LGBTI+ e PCD dos Grupos de Afinidade (em estruturação) do Grupo Bradesco Seguros, respectivamente: Aline Divino, coordenadora de Suporte de Processos da área de Operações, Rodrigo Souza, analista de Suporte de Recursos Humanos, e Jessica Cominato, consultora de Recursos Humanos.

A live contou com 291 participações.

PROGRAMA VOCÊ EM FOCO

- **Conexão com saúde mental – Estimule o cérebro ao seu favor:** O Programa Você em Foco encerrou a temporada de encontros de 2022 com mais um debate importante. Dessa vez, o Dr. Fernando Gomes, neurocirurgião, neurocientista e comunicador em saúde, falou sobre saúde mental e seus desafios no cenário atual. O diretor do segmento Rede da Organização de Vendas do Grupo Bradesco Seguros, Francisco Rosado, abriu o encontro e discursou sobre a importância do programa como um momento de cada um olhar para as suas próprias questões, se colocar em foco. Em seguida, Dr. Fernando explicou as consequências e respostas mentais à pandemia que vivemos nos últimos anos. Para ele, falar sobre o assunto é essencial. E, durante o evento, compartilhou conhecimentos e forneceu instrumentos para que possamos superar as crises com saúde e entender melhor nossas emoções, utilizando todas as “camadas” do cérebro a nosso favor. O neurocirurgião explicou, ainda, o importante papel da resiliência, do autoconhecimento e do fortalecimento da autoestima, mostrando como podemos estimular nossas diversas inteligências. A live contou 384 participações.

LIVES de 2023

Palestra: **Felicidade em Foco: o cérebro como guia**

Palestrantes: Dr. Fabiano Moulin

O programa Você em Foco promoveu a primeira live do ano com o tema “Felicidade em Foco: o cérebro como guia. Dr. Fabiano Moulin - médico neurologista pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), especialista em cognição e comportamento e membro titular da Academia Brasileira de Neurologia - explicou sobre como o corpo e o cérebro estão constantemente conectados e integrados com o processamento das emoções e a influência disso na nossa felicidade.

PROGRAMA VOCÊ EM FOCO

“A emoção é um diálogo entre o corpo e o cérebro em busca de sincronia. Da mesma forma que utilizamos nossos sentidos para nos integrarmos às pessoas e aos ambientes, utilizamos nossas emoções para nos mantermos integrados com nós mesmos”, destacou Dr. Fabiano. Durante a palestra, ele ressaltou a importância de estarmos atentos aos nossos sentimentos e sempre buscarmos compreender o porquê do despertar de cada uma de nossas emoções, pois isso nos guia para a inteligência emocional e para um potencial para lidar com frustrações, crises e demais dificuldades.

Além disso, o palestrante falou sobre como as tecnologias podem interferir no processamento das emoções. Segundo o médico, os conteúdos que consumimos ao longo do dia na TV, smartphones etc., podem ajudar a desregular nossos níveis hormonais, dificultando nosso contato com as emoções negativas.

O evento contou, também, com a presença de Bernardo Castello, diretor da Bradesco Vida e Previdência, que realizou a abertura da live e comentou sobre a importância do programa Você em Foco e sobre o valor desses momentos de cuidado, abrindo espaço para a discussão de temas tão relevantes.

Palestra: O que a segurança psicológica tem a ver com os times de alta performance

Palestrantes: Mariana Holanda

Evento discute a importância da segurança psicológica

Realizada em 14 de junho pelo Universeg, em parceria com a Unibrad, a live do Você em Foco trouxe o tema: “O que a segurança psicológica tem a ver com os times de alta performance”.

A segurança psicológica é uma metodologia que ganhou destaque recentemente por ter uma relação direta com o desenvolvimento de times de alta performance, além de estar conectada à prevenção de adoecimentos mentais e emocionais.

PROGRAMA VOCÊ EM FOCO

7

Durante a apresentação, Mariana Holanda, que é psicóloga e referência no assunto, falou sobre a necessidade de se criar um ambiente corporativo confiável para obter times mais criativos, motivados, inovadores e com melhores entregas. Ela propôs ferramentas para concretizar esse objetivo, por meio de práticas e processos diários para criar vínculos entre as pessoas da equipe.

A palestrante salientou que a segurança psicológica passa pelo processo de gestão em conjunto, em que todos têm a responsabilidade de criar um ambiente onde as pessoas se sintam pertencentes, acolhidas e confortáveis para opinar.

E os benefícios desse trabalho em grupo são: melhores tomadas de decisão, mais facilidade em lidar com problemas, autodesenvolvimento, maior possibilidade de inovar e aprimoramento contínuo. E quanto mais diverso o time, mais acentuados são esses pontos positivos.

Por fim, Mariana explicou que não existe uma receita pronta, já que os times são diferentes e formados por pessoas diferentes. Mas, alguns ingredientes básicos que levam à segurança psicológica são: organização apoiadora (normas e processos da empresa que influenciam o desempenho das equipes), prática (exercitar rituais de time), comportamento da liderança, além de confiança e respeito.

Palestra: Liderança e equipes Exponenciais: Como construir confiança, engajar equipes e obter bons resultados no cenário de digitalização

Painelista Vc em Foco: Tonia Casarin

Painelista Vc Conectado: Thomáz Ribas

Mediador: Giuliano Generali

Os programas Você em Foco e VC Conectado apresentaram a live “Liderança e equipes exponenciais: como construir confiança, engajar equipes e obter bons resultados no cenário de digitalização”.

A diretora de Recursos Humanos, Universeg, Sustentabilidade e Ouvidoria, Valdirene Soares, fez a abertura do evento dando destaque à importância das habilidades técnicas e comportamentais se complementarem para nos tornarmos pessoas e profissionais melhores.

Giuliano Generali, superintendente executivo de Canais Digitais do Grupo Bradesco Seguros, intermediou a discussão sobre o reconhecimento das pessoas como fator número um para o desenvolvimento da transformação digital e de equipes exponenciais.

O palestrante Thomáz Ribas mostrou que os três principais pontos de atenção para o sucesso de uma organização são o desenvolvimento da liderança, a cultura organizacional e a resistência à mudança, além de reforçar que todos os caminhos para se tornar uma empresa ágil estão ligados às pessoas.

“Líderes ágeis tomam melhores decisões em ambientes complexos, pois desenvolvem a capacidade de pensar e agir, têm seu ciclo de aprendizagem, com mente e ações adaptativas”, explica Thomáz. Ele destaca, ainda, que “bons líderes precisam aprender, desaprender e reaprender, sempre se questionando de que forma é possível melhorar”.

Tonia Casarin trouxe os principais desafios e tendências para a liderança do futuro, reforçando que o que se espera de um líder hoje não é o mesmo de antes. Entre as principais tendências estão: acreditar em um propósito, priorizar o autodesenvolvimento, preocupar-se com o impacto no mundo, colocar o ser humano no centro, focar no bem-estar e qualidade de vida, entre outros.

“Somos seres inteiros, as nossas decisões pessoais impactam no nosso profissional. Hoje, reconhecemos as pessoas como seres humanos e não apenas como profissionais”, ressalta. Ela compartilha a ideia de que “liderança é uma escolha que fazemos todo dia. E quando escolhemos ser líder, precisamos ter coragem para errar e para seguir esse caminho que não tem um modelo certo, e que muitas vezes exige uma mudança de comportamento e de rumo”.

A palestrante também abordou a questão da segurança psicológica, do quanto não ter medo de errar e ser repreendido no ambiente de trabalho proporciona uma agilidade enorme nas equipes e na Organização como um todo.

Após as apresentações, os palestrantes e o mediador tiveram um bate-papo muito interessante com base nas diversas perguntas enviadas pela audiência.

PROGRAMA VOCÊ EM FOCO

PROGRAMAS

MINDFULNESS

O Mindfulness ensina técnicas para a pessoa não pensar tanto no passado nem no futuro, focando apenas no que ela está fazendo no momento, além de ser uma grande jornada de autoconhecimento. Foi para trazer essa prática aos funcionários, que oferecemos um programa de meditação, como parte do programa Você em Foco, ministrado de forma virtual pela consultoria Lotus Godiva.

Baseado em um conjunto de técnicas ou exercícios mentais (meditação Mindfulness), o programa foi desenvolvido em um contexto universitário-científico e dissociado da religião ou misticismo e pode ser adaptado a cultura de qualquer país com respaldo acadêmico.

O programa tem quatro semanas, com sessões que possuem duas horas de duração, as sessões ocorreram uma vez por semana, durante o período de trabalho.

Este programa tem sido praticado em todo o mundo, com resultados cientificamente comprovados, no que se refere à saúde e ao aumento da produtividade em ambientes corporativos.

Turma 1 - de 18/04/23 até 09/05/23 (toda terça-feira) das 9h às 11h

PROGRAMAS

SER PRESENTE

Ministrado de forma presencial pela Alba Consultoria, o treinamento proporcionou uma experiência vivencial do corpo para o autocuidado.

Ministrado de forma presencial pela Alba Consultoria, o treinamento oferece uma experiência vivencial do corpo para o autocuidado. Uma experiência imersiva com o objetivo de promover aos participantes ferramentas e experiências práticas de autoconhecimento e uma percepção e escuta sensível do corpo, em busca do estado de presença. É evidenciada a importância do corpo como uma fonte energética e um regulador para o equilíbrio emocional.

O encontro potencializa o olhar do participante sobre si e os espaços a serem ocupados, abrindo o olhar para novas dimensões do ser na empresa, no mundo e na vida.

Turma 1 – Presencial em Curitiba – fevereiro/2023

ÉTICA E LITERATURA

Por mais que pareçam assuntos distintos e distantes, ética e literatura têm uma forte relação com a rotina corporativa. A leitura de clássicos promove reflexões sobre questões essenciais da existência humana que se conectam com nosso comportamento pessoal e profissional.

Foi pensando nisso que, em conjunto com a ISE Business School, a Bradesco Seguros, por meio do Você em Foco, ofereceu a seus líderes o Programa Ética e literatura, que atua no propósito de ampliar e aprimorar o processo de tomada de decisão, com finalidade de contribuir diretamente para o resultado da Organização. O programa propiciou a humanização e o desenvolvimento do autoconhecimento através de leitura e discussão dos clássicos da literatura universal, contribuindo para despertar a visão globalizada, a liderança e a negociação, ampliando o repertório e intensificando as competências para o mundo atual.

Na edição de 2023, os líderes da leram o livro “A Hora e Vez de Augusto Matraga”, de Guimarães Rosa e contou com a participação de 30 líderes.

CINE LIDERANÇA EM AÇÃO

Implementamos o Cine Liderança em Ação para liderança para discussão sobre a competência Liderança. A iniciativa teve o objetivo de proporcionar um ambiente de discussão por meio da análise de filmes, além de desenvolver uma jornada de aprendizado unindo a comunicação visual, auditiva e a memória.

Turma 1 - Encontros:

Por que nós fazemos o que fazemos?

- Steve Jobs, 2015 (Google Play) - não confunda com Jobs, 2013
- Invictus, 2009 (HBO Max; Prime vídeo)

O que significa sucesso para nós?

- Moneyball, o homem que mudou o jogo, 2011 (NETFLIX)
- Estrelas além do tempo, 2016 (DISNEY PLUS)

Como devemos agir para garantir o sucesso?

- Sully, o herói do rio Hudson, 2016 (Prime vídeo)
- King Richards, Criando campeãs, 2021 (Youtube e Google Play)

ÓLEOS ESSENCIAIS

Ministrado de forma presencial pela consultora Bianca Vilela, o treinamento foi pensado com base na necessidade de mudar para atingirmos a alta performance profissional e pessoal

Bianca Viella trouxe para os participantes os benefícios que a terapia com óleos essenciais pode trazer para o nosso bem-estar e desempenho.

Bianca, que é palestrante, produtora de conteúdo, consultora em saúde corporativa e autora do livro RESPIRE, apresentou reflexões sobre os nossos hábitos de saúde, abordamos temas como compulsão alimentar, consciência corporal, e mostrou como é possível melhorá-los por meio do uso de óleos essenciais.

Os participantes puderam entender o funcionamento dos óleos e suas principais aplicações, além de descobrirem benefícios desse uso contínuo para a alta performance, para a manutenção de um corpo ativo e saudável e para a melhora na qualidade do sono, concentração e foco. E para que pudessem vivenciar esses benefícios, elas recebem um kit de Óleos Essenciais.

 **bradesco seguros**
Com Você. Sempre.