



26, 27 e 28 de Julho de 2023

## Programação 1ª edição

HORA	26/07/2023 1º Dia	27/07/2023 2º Dia	28/07/2023 3º Dia
8h30	Abertura		
9h	Roda de integração	Saúde mental na prática: adicionando pequenos hábitos para o nosso bem-estar	“Você em foco”
10h30 – 10h45	Intervalo	Intervalo	Intervalo
10h45	Roda de integração	Re programe a sua alimentação: melhore o seu desempenho	“Aqui e agora”: respiração e meditação
12h – 13h20	Almoço	Almoço	Almoço
13h30	Felicidade no trabalho: emoções positivas	Qualidade de vida e saúde	Atividade vivencial: um novo olhar
15h30 – 16h	Intervalo	Intervalo	Sem intervalo
16h	Felicidade no trabalho: significado e propósito	Educação financeira	Atividade vivencial: um novo olhar
17h		Ergonomia física e cognitiva	Término do 3º dia: Coffee break encerramento
18h	Término do 1º dia	Término do 2º dia	