



GERMINANDO PROJETOS E ATITUDES

Rubem Alves

“Não haverá borboletas se
a vida não passar por
longas e silenciosas
metamorfose”





RAIZ

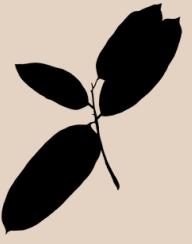
Árvore típica da região do Amazonas, o Cumaru destaca-se por seu perfume e solidez. Pautamos nossa filosofia na força e versatilidade da natureza.

SOLO

Apoiar atitudes e competências que respondam à essência do ser humano. Visão integrada do ser: Corpo, Mente e Espírito.

SEMENTES

Em todos os serviços, alio os saberes técnicos às experiências de vida, tão ricas e fundantes.





SEMENTES



CURSOS

PALESTRAS

RODAS DE CONVERSA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDO



SEMENTES

Principais temas:



Ansiedade e Estresse
Saúde Integrativa
Perdas e Lutos
Saúde Emocional
Qualidade de Vida

Comunicação Não-Violenta
Inteligência Emocional
Segurança Psicológica
Mindfulness (Atenção plena)





PALESTRAS

"O cultivo de si no cotidiano: escutando as próprias necessidades com atenção plena"

"Lidando com a ansiedade em meio à tempestade"



RODAS DE CONVERSA

Atividade leve e extremamente potente. A confiança construída no grupo favorece o exercício da fala e da escuta. Em tempos de tanta teoria, optamos por parar para degustar o sabor da experiência.





CURSOS

Cursos/workshops/trilhas de cuidado presenciais e remotos para todos os níveis hierárquicos. Cursos de 4 e 8 semanas, que unem conteúdo teórico e vivencial.



Mindfulness no Cotidiano

Como cultivar a atenção plena no cotidiano por meio da investigação interna de emoções, pensamentos e sensações.

Jornada das Marés

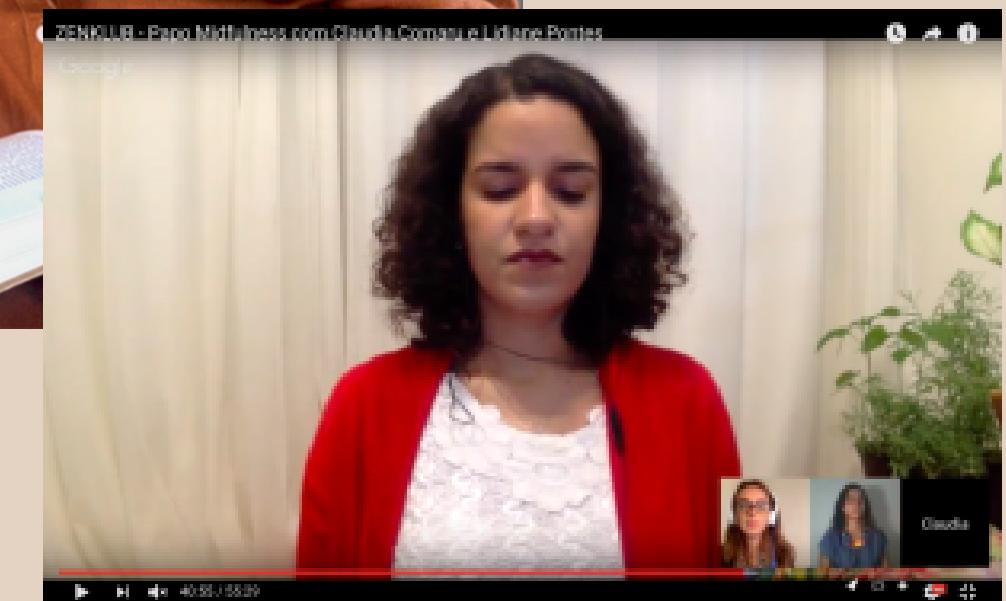
Vamos conhecer o caminho das emoções, os gatilhos emocionais e os recursos de enfrentamento cotidianos para lidar com as situações.

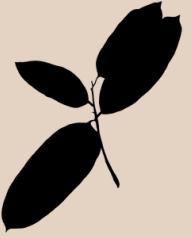




PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

- Lives
- Pílulas de cuidado
- Textos para comunicação interna, campanhas de saúde mental.





EXPERIÊNCIAS



Transunion

Palestra “Lidando com a Ansiedade em tempos de tempestade”.

Sesc Osasco

Curso para colaboradores e comunidade externa.

General Electric

Workshop de Mindfulness para colaboradores.



EVENTOS



Apresentadora da mesa Racismo Ambiental no
2º Fórum Senac de Sustentabilidade



Palestras



CURRÍCULO

Psicóloga (PUC-RJ). CRP 06/132006.

Doutora em Psicologia Clínica (PUC-SP), Mestre em Ciências da Saúde (FIOCRUZ).

Especialista em Saúde do trabalhador (FIOCRUZ) e Cuidados integrativos (UNIFESP). Facilitadora de grupos de Mindfulness (UERJ-UNIFESP).

Pesquisadora voluntária do Laboratório de Estudos em Luto e Intervenções em Cuidados Paliativos (LELICP/UNIFOR).

Coordenadora do Comitê de Espiritualidade ABMLuto. Foi Diretora de Comunicação da Associação Brasileira Multiprofissional sobre o Luto no biênio 2023-2025.

Psicoterapeuta de adultos e idosos, presencial e online. Consultora em saúde mental e bem estar em instituições. Autora de capítulos de livros, artigos e outros materiais informativos.





FALE COMIGO

Conte comigo na criação de
projetos sob medida
para a sua empresa.



[@clacomaru](https://www.instagram.com/clacomaru)



[@clacomaru](https://www.linkedin.com/in/clacomaru)



[11 96488.0925 \(WhatsApp\)](https://wa.me/5511964880925)



claudiacomaru.com.br



contato@claudiacomaru.com.br



