



PALESTRAS

CONTEÚDOS QUE TRANSFORMAM
EQUIPES E IMPULSIONAM NEGÓCIOS

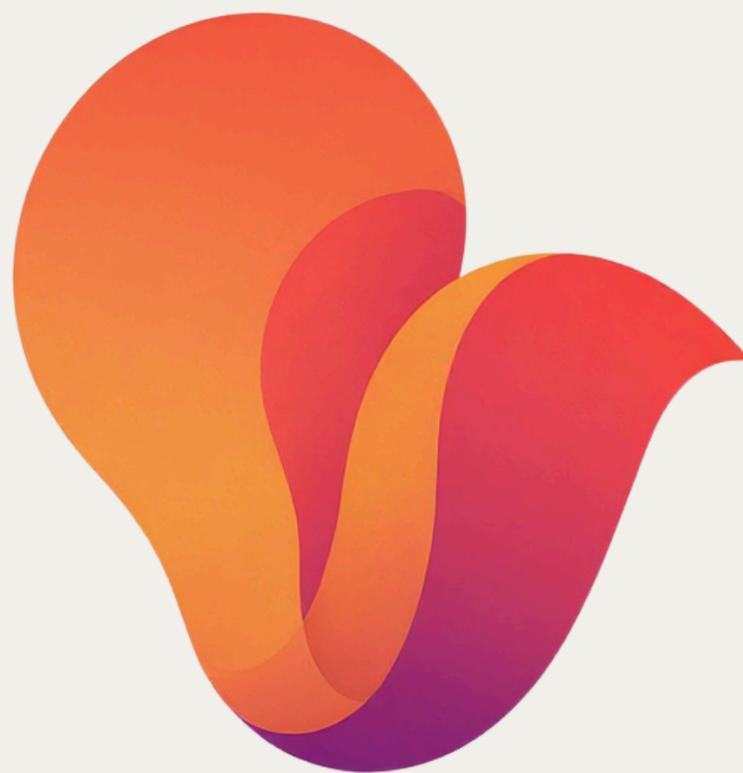
ÍNDICE

1. QUEM SOU
2. RH UP GESTÃO
3. RESUMO DAS PALESTRAS
4. CONTATO



ME CHAMO JULIANA ORNELLAS,
SOU PSICÓLOGA, TÉCNICA EM
SEGURANÇA DO TRABALHO,
COACHING, ESPECIALISTA EM
GESTÃO DE PESSOAS E CEO DA
RH UP GESTÃO

A RH UP GESTÃO



Com mais de 25 anos de experiência em gestão de pessoas, a RH UP Gestão nasceu para transformar empresas por meio de soluções estratégicas em Recursos Humanos.

Nossa missão é desenvolver pessoas e potencializar resultados através de treinamentos e palestras que unem conhecimento prático, sensibilidade humana e impacto real no dia a dia das organizações.

Atendemos empresas de todos os portes e segmentos, sempre com foco em conteúdos que inspiram, engajam e geram mudanças positivas no ambiente de trabalho.

Seja para desenvolver líderes, fortalecer a saúde mental no trabalho ou melhorar a comunicação e o clima organizacional, nossos encontros são planejados para conectar pessoas, propósito e resultados.

TEMAS

SAÚDE
MENTAL

DESENVOLVIMENTO
PROFISSIONAL

SAÚDE DA
MULHER

SUMÁRIO

SAÚDE MENTAL

- Saúde Mental no Trabalho: Fatores de Risco e Proteção
- Prevenção ao Suicídio no Ambiente Corporativo
- Burnout: Identificação, Prevenção e Gestão
- Gestão do Estresse e Autocuidado no Trabalho
- Trabalho, Sentido e Propósito: Conectando Pessoas e Resultados
- Inteligência Emocional como Ferramenta de Saúde Mental
- Comunicação Não Violenta nas Relações de Trabalho

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

- Resiliência e Adaptação em Tempos de Mudança
- Liderança Humanizada e Cuidadora
- Gestão de Conflitos com Foco em Soluções

SUMÁRIO

- Competências Humanas para o Futuro do Trabalho
- Engajamento de Gerações
- Atendimento que Encanta: Excelência e Comprometimento
- Gestão Comercial com foco em resultados
- Liderança com propósito
- O poder na comunicação não verbal
- O que a sua imagem conta sobre você
- Assédio Sexual x Assédio Moral: Como Identificar, Prevenir e Combater no Ambiente de Trabalho
- LGPD e Proteção de Dados: como adequar sua empresa e evitar riscos legais
- Compliance Corporativo: Ética, Conformidade e Sustentabilidade nos Negócios

SUMÁRIO

SAÚDE DA MULHER

- Palavras que Abraçam: O Poder do Apoio e da Empatia no Combate ao Câncer de Mama
- Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) – Prevenção e Cuidados
- Saúde da Mulher - Ontem e Hoje

SAÚDE DO HOMEM

- Saúde do Homem: Prevenção, Cuidado e Qualidade de Vida

LISTA DAS PALESTRAS

- **Saúde Mental no Trabalho: Fatores de Risco e Proteção**

Objetivo: Promover a conscientização sobre os fatores que impactam a saúde mental no ambiente corporativo e apresentar estratégias práticas de proteção.

Descrição: Nesta palestra, exploramos como identificar e reduzir riscos à saúde mental no trabalho, fortalecendo a prevenção e incentivando práticas saudáveis no dia a dia.

- **Prevenção ao Suicídio no Ambiente Corporativo**

Objetivo: Sensibilizar sobre sinais de risco e formas de prevenção, estimulando o cuidado e a empatia nas relações de trabalho.

Descrição: Uma abordagem humanizada sobre um tema delicado, com orientações para identificar sinais, oferecer apoio e criar um ambiente de acolhimento.

- **Burnout: Identificação, Prevenção e Gestão**

Objetivo: Ajudar profissionais a reconhecer sinais da Síndrome de Burnout e implementar medidas preventivas e de recuperação.

Descrição: Apresenta causas, sintomas e estratégias para lidar com o esgotamento profissional, prevenindo impactos na saúde e na produtividade.

-

LISTA DAS PALESTRAS

- **Gestão do Estresse e Autocuidado no Trabalho**

Objetivo: Ensinar técnicas práticas de gestão do estresse e estimular hábitos de autocuidado que melhorem o desempenho e a qualidade de vida.

Descrição: Combina teoria e exercícios práticos para que cada participante desenvolva um plano pessoal de autocuidado e equilíbrio emocional.

- **Trabalho, Sentido e Propósito: Conectando Pessoas e Resultados**

Objetivo: Inspirar colaboradores a encontrar sentido no trabalho, aumentando engajamento e desempenho.

Descrição: Um convite à reflexão sobre propósito profissional e conexão com os valores da empresa, fortalecendo vínculos e resultados.

- **Inteligência Emocional como Ferramenta de Saúde Mental**

Objetivo: Desenvolver a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar emoções no ambiente corporativo.

Descrição: Explora a inteligência emocional como fator-chave para melhorar relações, comunicação e resiliência diante de desafios.

- **Resiliência e Adaptação em Tempos de Mudança**

Objetivo: Fortalecer a capacidade de enfrentar adversidades e se adaptar a novos cenários de forma saudável.

Descrição: Estratégias práticas para manter a motivação e a produtividade, mesmo em contextos de incerteza e transformação.

LISTA DAS PALESTRAS

- **Liderança Humanizada e Cuidadora**

Objetivo: Desenvolver líderes capazes de conciliar resultados com cuidado genuíno pelas pessoas.

Descrição: Aborda competências de liderança humanizada, comunicação assertiva e práticas de valorização da equipe.

- **Comunicação Não Violenta nas Relações de Trabalho**

Objetivo: Capacitar profissionais a se comunicarem com clareza, empatia e respeito, prevenindo conflitos.

Descrição: Apresenta os princípios da CNV e exercícios práticos para melhorar relacionamentos no ambiente corporativo.

- **Gestão de Conflitos com Foco em Soluções**

Objetivo: Ensinar técnicas para lidar com conflitos de forma construtiva, preservando relacionamentos e resultados.

Descrição: Ferramentas práticas para transformar conflitos em oportunidades de melhoria e inovação.

LISTA DAS PALESTRAS

- **Competências Humanas para o Futuro do Trabalho**

Objetivo: Preparar profissionais para as novas demandas do mercado, valorizando habilidades humanas.

Descrição: Destaque para competências como adaptabilidade, empatia, criatividade e colaboração, essenciais para o cenário pós-transformação digital.

- **Palavras que Abraçam: O Poder do Apoio e da Empatia no Combate ao Câncer de Mama**

Objetivo: Sensibilizar e capacitar profissionais para oferecer apoio emocional e comunicação empática a colegas, clientes e familiares em tratamento ou recuperação do câncer de mama.

Descrição: Este treinamento reforça a importância da escuta ativa, da empatia e do uso consciente das palavras no cuidado e no suporte a quem enfrenta o câncer de mama. Os participantes aprendem a reconhecer necessidades emocionais, evitar discursos que gerem desconforto e criar conexões que inspiram força e esperança.

LISTA DAS PALESTRAS

- **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) – Prevenção e Cuidados**

Objetivo: Conscientizar os participantes sobre a importância da prevenção das doenças sexualmente transmissíveis, promovendo informação clara e segura para a adoção de comportamentos preventivos, contribuindo para a saúde e qualidade de vida dos colaboradores.

Descrição: A palestra abordará o que são as doenças sexualmente transmissíveis, como ocorrem as formas de transmissão, seus principais sinais e sintomas, formas de prevenção e a importância do diagnóstico precoce. Serão discutidos mitos e verdades sobre o tema, orientações de cuidado pessoal e a relevância da responsabilidade individual e coletiva para a saúde no ambiente corporativo.

- **Saúde da Mulher - Ontem e Hoje**

Objetivo: Promover uma reflexão sobre a evolução do cuidado com a saúde da mulher ao longo do tempo, destacando avanços médicos, mudanças sociais e desafios ainda presentes, com foco na promoção do bem-estar físico, mental e emocional das colaboradoras.

Descrição: A palestra irá contextualizar como a saúde da mulher era tratada no passado, abordando limitações de acesso, tabus e lacunas de informação, até chegar ao cenário atual, marcado por avanços tecnológicos, maior acesso a exames, prevenção e tratamentos especializados. Também serão discutidos temas como saúde reprodutiva, climatério, menopausa, prevenção de doenças, saúde mental e conciliação entre vida pessoal e profissional.

LISTA DAS PALESTRAS

- **Saúde do Homem: Prevenção, Cuidado e Qualidade de Vida**

Objetivo: Promover a conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce de doenças que afetam a saúde do homem, especialmente o câncer de próstata, incentivando hábitos de vida mais saudáveis e a realização de exames preventivos.

Descrição: A palestra abordará a importância da prevenção e do diagnóstico precoce na saúde do homem, destacando as principais doenças que o afetam, com foco no câncer de próstata. Serão discutidos hábitos saudáveis que contribuem para a qualidade de vida, a relevância dos exames preventivos e do autocuidado, além da quebra de tabus que ainda dificultam a procura por atendimento médico.

- **Engajamento de Gerações**

Objetivo: Promover a compreensão sobre as diferentes gerações no ambiente de trabalho e como engajá-las de forma eficaz, fortalecendo a colaboração, a motivação e a produtividade.

Descrição: A palestra aborda as características de cada geração presente nas empresas, seus valores, expectativas e formas de engajamento. Serão apresentadas estratégias práticas para a gestão da diversidade geracional, incentivando a integração, a comunicação assertiva e o aproveitamento das potencialidades individuais e coletivas.

LISTA DAS PALESTRAS

- **Atendimento que Encanta: Excelência e Comprometimento**

Objetivo: Sensibilizar os participantes sobre a importância de um atendimento humanizado, proativo e de qualidade, capaz de gerar encantamento, fidelização e diferencial competitivo para a empresa.

Descrição: A palestra aborda os pilares da excelência no atendimento, a postura profissional, a comunicação assertiva, a empatia e o comprometimento como fatores-chave para superar expectativas e construir relacionamentos duradouros com clientes internos e externos.

- **Gestão Comercial com foco em resultados**

Objetivo: Capacitar gestores e equipes comerciais a estruturarem processos mais estratégicos e eficientes, alinhando metas, indicadores e ações práticas para alavancar resultados.

Descrição: A palestra aborda os pilares da gestão comercial moderna: definição de metas realistas, acompanhamento de indicadores, motivação da equipe, estratégias de vendas e relacionamento com clientes. Com uma visão prática e aplicada ao dia a dia, promove reflexões sobre como transformar a área comercial em um motor de crescimento sustentável para a empresa.

LISTA DAS PALESTRAS

- **Liderança com propósito**

Objetivo: Inspirar líderes e gestores a desenvolverem uma liderança mais consciente, alinhada a valores e propósito, promovendo impacto positivo nas pessoas e nos resultados da organização.

Descrição: A palestra aborda os princípios da liderança com propósito, destacando a importância de alinhar valores pessoais e organizacionais para engajar equipes, fortalecer a cultura corporativa e gerar resultados sustentáveis. Serão apresentadas reflexões, exemplos práticos e estratégias para que os líderes desenvolvam uma gestão mais humana, inspiradora e orientada para o futuro.

- **O poder na comunicação não verbal**

Objetivo: Demonstrar como expressões, postura e gestos influenciam percepções, relacionamentos e resultados no ambiente corporativo.

Descrição: A palestra mostra como a linguagem corporal impacta a forma como somos vistos, revela intenções e fortalece a comunicação. Com exemplos práticos, os participantes aprendem a usar sinais não verbais de forma consciente para transmitir credibilidade, empatia e segurança.

LISTA DAS PALESTRAS

- **O que a sua imagem conta sobre você**

Objetivo: Refletir sobre a importância da imagem pessoal e profissional como ferramenta estratégica de posicionamento, mostrando como ela influencia na forma como somos percebidos no mercado e nas oportunidades que conquistamos.

Descrição: O tema aborda como a imagem transmite mensagens mesmo sem palavras, destacando que ela pode fortalecer ou enfraquecer a credibilidade. Será mostrado como alinhar a imagem à identidade profissional, gerando confiança, autoridade e coerência entre quem somos e o que mostramos.

- **Assédio Sexual x Assédio Moral: Como Identificar, Prevenir e Combater no Ambiente de Trabalho**

Objetivo: Promover a conscientização e o esclarecimento sobre as diferenças entre assédio sexual e assédio moral no ambiente de trabalho, apresentando conceitos, exemplos práticos, consequências legais e medidas preventivas, a fim de fortalecer a cultura organizacional baseada no respeito, ética e segurança psicológica.

Descrição: O conteúdo oferece uma abordagem precisa e sensível sobre as diferenças entre assédio sexual e assédio moral no ambiente de trabalho, destacando suas definições, consequências legais e impactos na saúde mental e na produtividade. Serão abordados como identificar essas condutas, as responsabilidades de colaboradores e líderes, e as estratégias efetivas — incluindo canais de denúncia e políticas internas — para prevenir e eliminar comportamentos abusivos, promovendo uma cultura organizacional pautada no respeito, na ética e na segurança psicológica.

LISTA DAS PALESTRAS

- **LGPD e Proteção de Dados: como adequar sua empresa e evitar riscos legais**

Objetivo: Capacitar gestores e colaboradores sobre a importância da LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados) no ambiente corporativo, destacando boas práticas para garantir a conformidade legal, proteger informações estratégicas e reduzir riscos de penalidades.

Descrição: O conteúdo tem como foco apresentar os principais aspectos da LGPD e sua importância na proteção de dados pessoais nas empresas. Aborda boas práticas para adequação, responsabilidade no tratamento de informações e como o cumprimento da lei fortalece a confiança entre empresa, colaboradores e clientes.

- **Compliance Corporativo: Ética, Conformidade e Sustentabilidade nos Negócios**

Objetivo: Apresentar aos participantes a importância do Compliance como ferramenta estratégica para garantir ética, transparência e conformidade legal nas organizações, fortalecendo a cultura empresarial e reduzindo riscos.

Descrição: O conteúdo abordará os pilares do Compliance, a relação com ética e governança corporativa, prevenção de riscos legais e reputacionais, e como implementar práticas eficazes dentro das empresas. Também serão discutidos exemplos práticos, normas regulatórias e a conexão entre Compliance e a sustentabilidade do negócio no longo prazo.

SOLICITE UM ORÇAMENTO!



Juliana Ornellas

(11) 941192176

diretoria@rhupgestao.com.br

www.rhupgestao.com.br

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