

Soluções em Bem-Estar Organizacional e Liderança

Um guia prático para a construção de ecossistemas corporativos saudáveis, de alto desempenho e sustentáveis

O bem-estar e a saúde mental deixaram de ser benefícios passivos para se tornarem pilares estratégicos de sustentabilidade. Organizações e instituições que cuidam das suas pessoas e do seu ambiente relacional não apenas retêm talentos e reduzem custos com o absentismo — elas constroem culturas capazes de prosperar no longo prazo.

O Diagnóstico e a Nossa Abordagem

Porquê Intervir Agora?

A exaustão silenciosa (burnout), o ruído na comunicação e a falta de alinhamento com a cultura organizacional geram custos invisíveis: alta rotatividade, queda na produtividade e perda de envolvimento.

A Tríade Infinito Bem-Estar

O nosso trabalho atua na causa raiz desses desafios através de três dimensões integradas:

1.Dimensão Emocional & Mental: Promoção da inteligência emocional, resiliência e autorregulação com base na Psicologia Positiva e no Modelo PERMA.

2.Dimensão Física & Vitalidade: Gestão da energia individual e coletiva, prevenção do esgotamento e literacia em saúde integral.

3.Dimensão do Ambiente Relacional & Cultural: Otimização dos processos de comunicação, segurança psicológica nas equipas e estruturação dos ecossistemas de trabalho (físicos, digitais e relacionais).

Formatos de Trabalho e Programas (B2B)

Oferecemos três modalidades de intervenção, adaptáveis à maturidade e necessidade da sua organização

1.

Formações & Workshops Práticos (Curta Duração)

- **Objetivo:** Ações de alto impacto e sensibilização imediata.
- **Temáticas:**
 - Liderança de Dentro para Fora: Mapeamento de Forças e Autorregulação.
 - Neurociência da Produtividade: Gestão de Energia e Foco sem Esgotamento.
 - Comunicação & Segurança Psicológica nas Equipas.
- **Duração:** Sessões de 2h, workshops de meio dia (4h) ou dia inteiro (8h).

Formatos de Trabalho e Programas (B2B)

2.

Programas Imersivos de Média Duração (1 a 3 Meses)

- **Objetivo:** Mudança comportamental e consolidação de novos hábitos organizacionais alinhados a cultura empresarial.
- **O que inclui:**
 1. Avaliação inicial e mapeamento de necessidades da equipa/lideranças.
 2. Ciclo de 4 a 6 workshops práticos intervalados.
 3. Materiais de apoio, ferramentas digitais e planos de ação individuais.
 4. Reunião de avaliação de resultados com o RH/Direção.
- **Duração:** 1 a 3 meses (tempo real e cronograma entregue após diagnóstico inicial)

Formatos de Trabalho e Programas (B2B)

3.

Consultoria Estratégica & Diagnóstico Sistémico (3 a 6 Meses)

- **Objetivo:** Redesenho ou afirmação de cultura, clima relacional e experiência do colaborador (Employee Experience).
- **O que inclui:**
 1. Escuta ativa e diagnósticos de clima/fatores de risco psicossocial.
 2. Consultoria para o ambiente relacional e processos de trabalho.
 3. Acompanhamento individual/mentoria para a linha de liderança.
 4. Relatório final com indicadores de impacto e plano de continuidade.
- **Duração:** 3 a 6 meses (tempo real e cronograma entregue após diagnóstico inicial)

O Passo a Passo da Implementação (Como Trabalhamos)

Para garantir que o investimento traz resultados reais, seguimos uma metodologia em 4 etapas claras:

[1. Diagnóstico] —> [2. Desenho] —> [3. Implementação]
—> [4. Medição]

- **Etapa 1** — Alinhamento & Diagnóstico: Reunião estratégica para mapear os principais desafios da equipa, cultura ou município.
- **Etapa 2** — Desenho Customizado: Criação do cronograma, escolha dos conteúdos e definição dos indicadores de sucesso (KPIs).
- **Etapa 3** — Ativação & Capacitação: Realização dos workshops, mentorias ou intervenções diretas no ecossistema de trabalho.
- **Etapa 4** — Consolidação & Impacto: Entrega de relatório de fecho, avaliação da perceção de bem-estar e recomendações estratégicas para o futuro.

Tabela de Investimento

(Valores de Referência)

Os valores abaixo servem como base de investimento e podem sofrer ajustes conforme a dimensão da equipa, nível de personalização e localização geográfica.

Intervenção	Descrição / Entregáveis	A partir de
Palestras & Keynotes	Sessão de sensibilização de 60 a 90 min (presencial ou online).	€ 650
Workshop Prático (Meio Dia)	Formação imersiva de 4h para até 20 participantes + material de apoio.	€ 1.200
Programa de Liderança (1 Mês)	Mapeamento VIA + 3 Sessões de Mentoria em Grupo para Líderes + Materiais.	€ 2.500
Programa Imersivo para Equipas (3 Meses)	Diagnóstico inicial + 4 Workshops + Acompanhamento + Relatório de Impacto	€ 4.800
Outras opções personalizadas	Projeto continuado (3 a 6 meses) de diagnóstico, cultura e ecossistema relacional.	Projeto Tailor Made Sob Consulta

Perfil da Consultora & Contactos Directos



Aline Brandão | Estrategista em Bem-Estar Organizacional & Relações Públicas

Com mais de uma década de experiência no estudo da otimização de ambientes e do habitar, Aline aliou o seu percurso às Ciências do Comportamento, especializando-se em Psicologia Positiva (VIA Institute / PERMA), Neurociências e Medicina Narrativa.

Atua na ponte entre o desenvolvimento humano e a sustentabilidade das organizações, ajudando líderes e instituições a criarem ambientes onde é verdadeiramente possível prosperar.

Agende uma Conversa de Diagnóstico

Antes de qualquer proposta formal, realizamos uma conversa estratégica de 30 minutos (sem compromisso) para compreender os desafios da sua empresa ou município.

 E-mail: alineinfinetobemestar@gmail.com

 Website: <https://alinebrandaobr.wixsite.com/site>

 WhatsApp / Telefone: [.\(351\) 913913515](https://api.whatsapp.com/send?phone=5531913913515)

 Atendimento: Lisboa e Região | Projetos Nacionais e Internacionais