

WELLNESS EMOCIONAL

SUPER MENTORIA



WWW.MULHERESCOMVIDA.COM
GERAL@MULHERESCOMVIDA.COM

A **Super Mentoria Wellness Emocional** foi pensada para mulheres que desejam transformar profundamente a sua vida emocional e física. Esta mentoria, personalizada e individual, é focada na criação de um plano exclusivo de autocuidado, autoconhecimento e desenvolvimento emocional, com suporte direto e dedicado de especialistas.

Principal Objectivo

Ajudar mulheres a alcançarem equilíbrio emocional, físico e mental, desenvolvendo autoestima, autoconfiança e segurança emocional de forma individualizada.





ESTRUTURA DA MENTORIA

1. Duração

- 3 meses, de encontros semanais individuais.
 - Cada encontro terá a duração de 1h30 a 2 horas, realizado presencialmente ou online.
-

2. Formato

- Sessões personalizadas, adaptadas às necessidades e objetivos individuais.
 - Atividades práticas, exercícios entre sessões e acompanhamento contínuo.
 - Acesso a todos os grupos de apoio.
-

3. Público-alvo

- Mulheres que procuram uma transformação emocional e física.
- Preferem atenção exclusiva e personalizada.

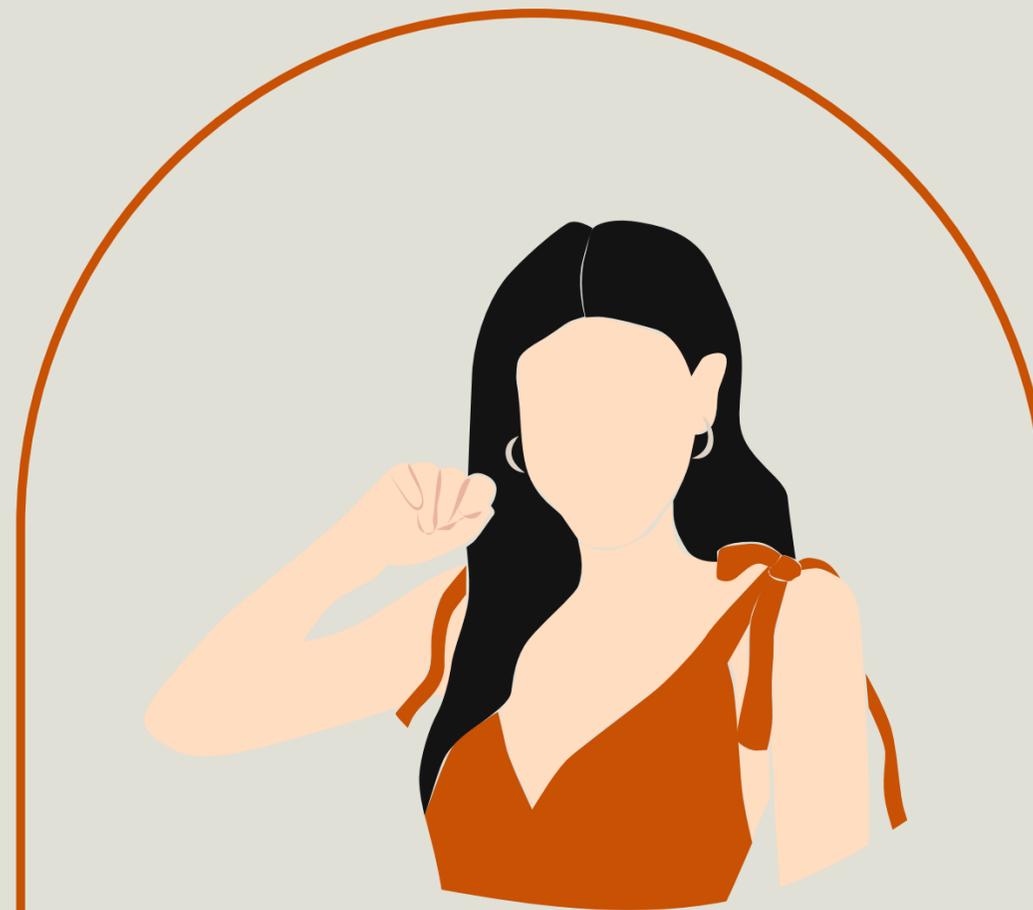
MÓDULOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1: Fundamentos do Wellness Emocional

Objetivo: Introduzir o conceito de wellness emocional e criar uma base para a jornada de transformação.

Conteúdo:

- O que é wellness emocional?
- Identificação de áreas da vida que precisam de atenção.
- Autoavaliação inicial: emoções, corpo e mente.
- Prática: exercício de reflexão sobre os desafios e metas pessoais.



Módulo 2: Reconstruir a Autoestima e a Autoconfiança

Objetivo: Trabalhar crenças limitadoras e desenvolver uma autoconfiança sólida.

Conteúdo:

- Identificação de pensamentos e comportamentos que impactam negativamente a autoestima.
- Exercícios práticos para reforçar o amor-próprio.
- Desenvolvimento de um “mantra pessoal” para autoconfiança.
- Prática: Construção do “Diário da Autoestima”.

MÓDULOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 3: Comunicação Assertiva e Inteligência Emocional

Objetivo: Aprender a lidar com emoções e melhorar a comunicação de forma assertiva.

Conteúdo:

- Identificação de padrões emocionais e comportamentais.
- Técnicas de regulação emocional.
- Como comunicar com clareza e empatia em diferentes situações.
- Prática: Simulação de cenários adaptados ao dia a dia.



Módulo 4: Cuidados com o Corpo – Relaxamento e Alongamento

Objetivo: Promover o bem-estar físico e alívio do stress através de técnicas personalizadas.

Conteúdo:

- A relação entre corpo e emoções: identificar tensões físicas relacionadas com o stress.
- Sessão individual com especialista: alongamentos e técnicas de relaxamento para prática diária.
- Orientação para criar uma rotina de autocuidado físico em casa.

MÓDULOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 5: Realçar a Beleza Exterior

Objetivo: Fortalecer a relação com a própria imagem e valorizar a sua beleza única.

Conteúdo:

- Consultoria personalizada de auto maquiagem e cuidados básicos com a pele.
- Análise de estilo pessoal: aprender a usar roupas e acessórios que refletem a sua essência.
- Sessão prática com dicas de penteados simples e adaptados ao dia a dia.



Módulo 6: Alimentação e Nutrição Equilibrada

Objetivo: Introduzir hábitos alimentares saudáveis que impactem positivamente o bem-estar emocional e físico.

Conteúdo:

- Alimentação consciente: como criar uma relação positiva com a comida.
- Dicas práticas para incorporar uma nutrição equilibrada.
- Sessão individual com especialista em alimentação: análise e sugestões personalizadas.

MÓDULOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 7: Desenvolvimento de Metas Pessoais

Objetivo: Estruturar um plano para alcançar objetivos pessoais e manter o progresso emocional e físico.

Conteúdo:

- Como definir prioridades e metas claras.
- Ferramentas para criar um plano de ação simples e eficaz.
- Prática: Construção do “Mapa da Transformação”.



Módulo 8: Revisão e Consolidação

Objetivo: Rever as aprendizagens e fortalecer o compromisso com o autocuidado e o crescimento pessoal.

Conteúdo:

- Reflexão sobre as mudanças alcançadas ao longo da mentoria.
- Revisão do “Mapa da Transformação” e ajustes, se necessários.
- Atividade final: Escrever uma carta para si mesma com incentivos e metas para o futuro.

APOIO ADICIONAL

Durante toda a mentoria, terá, para além do acompanhamento das duas mentoras:

1. Sessões individuais com especialistas:
 - Relaxamento e alongamento.
 - Consultoria de imagem e maquilhagem.
 - Nutrição e alimentação saudável.
2. Acompanhamento contínuo:
 - Relatórios semanais de progresso.
 - Disponibilidade para tirar dúvidas entre sessões (por e-mail ou whatsapp/mensagens).
3. Materiais personalizados:
 - Guias e exercícios exclusivos.
 - Materiais para acompanhamento de metas e hábitos saudáveis.
4. Grupos de interajuda
 - Possibilidade de frequentar todos os grupos de interajuda.

Mulheres com Vida



Mulheres com Vida

DIFERENCIAIS DO PROGRAMA

- Exclusividade e personalização: todo o conteúdo é adaptado às necessidades e metas da participante.
- Consultoria direta com especialistas em áreas-chave para o bem-estar emocional e físico.
- Estratégias práticas e aplicáveis ao dia a dia, com foco nos resultados reais e duradouros.

WWW.MULHERESCOMVIDA.COM
GERAL@MULHERESCOMVIDA.COM





RESULTADOS ESPERADOS DA SUPER MENTORIA

WELLNESS EMOCIONAL

No final da mentoria, espera-se que a participante alcance os seguintes resultados:

1. Transformação Emocional

- Maior autoestima: Sentir-se mais confiante na sua própria pele, valorizando quem é e as suas conquistas.
- Segurança emocional: Desenvolver habilidades para lidar com emoções difíceis e desafios com equilíbrio.
- Inteligência emocional: Saber identificar, compreender e regular as suas emoções de forma saudável.

2. Desenvolvimento Pessoal

- Clareza de objetivos: Definir metas pessoais realistas e um plano concreto para alcançá-las.
- Autoconfiança fortalecida: Reconhecer o seu valor e potencial em diferentes aspectos da vida.
- Melhoria na comunicação: Ser mais assertiva ao expressar as suas ideias e sentimentos, criando relacionamentos mais positivos e saudáveis.

3. Bem-Estar Físico e Mental

- Redução do stress: Aplicar técnicas de relaxamento e alongamento para aliviar tensões do dia a dia.
- Hábitos saudáveis: Incorporar práticas alimentares equilibradas e rotinas de autocuidado no quotidiano.
- Maior vitalidade: Sentir-se mais disposta, com energia e bem-estar físico e emocional.

4. Valorização da Beleza Pessoal

- Autoimagem positiva: Sentir-se mais bonita e confortável consigo mesma, refletindo isso na sua aparência.
- Estilo próprio: Aprender a usar maquilhagem, roupas e penteados que realcem a sua beleza natural e combinem com sua personalidade.

5. Sustentabilidade da Transformação

- Ferramentas práticas: Desenvolver hábitos e práticas que possam ser mantidos ao longo do tempo.
- Comprometimento consigo mesma: Estar motivada a continuar a investir no seu bem-estar emocional e físico mesmo após o fim da mentoria.

Mulheres com Vida



RESULTADO FINAL:

UMA MULHER MAIS EQUILIBRADA, SEGURA E
REALIZADA, A VIVER DE FORMA PLENA E AUTÊNTICA,
COM A CONFIANÇA NECESSÁRIA PARA ENFRENTAR OS
DESAFIOS E APROVEITAR O MELHOR DA VIDA.