

Autocuidado para o **BEM-ESTAR** *produtivo* *por Simone Las Casas*

Estratégias estruturadas de **bem-estar corporativo** para organizações saudáveis, engajadas e de alta performance.





O ambiente de negócios exige

Alta performance

mas a falta de **gerenciamento emocional** e o estresse crônico estão minando os resultados das equipes.

EQUIPES OPERANDO NO LIMITE (BURNOUT)

QUEDA DE ENGAJAMENTO

AUMENTO DE CONFLITOS INTERNOS

BAIXA PRODUTIVIDADE

Ignorar o **bem-estar corporativo** deixou de ser uma questão secundária e passou a ser um gargalo operacional.

Quando o **bem-estar**
não é tratado como *estratégia*

os sintomas aparecem diretamente nos
indicadores de RH e na última linha do
balanço financeiro da empresa.

QUEDA NA QUALIDADE DAS ENTREGAS

ELEVAÇÃO DO TURNOVER E PERDA DE TALENTOS CRÍTICOS

ENFRAQUECIMENTO DA CULTURA ORGANIZACIONAL

AUMENTO DAS TAXAS DE ABSENTEÍSMO



Transformando *autocuidado* em **processo estratégico**.

Meus programas corporativos fornecem as **ferramentas necessárias** para que as equipes gerenciem o estresse e mantenham a alta performance de forma sustentável, gerando **ROI emocional e operacional** para a organização.





Prazer, eu sou

Simone Las Casas

Atuo no desenvolvimento de **bem-estar corporativo**
com foco em **produtividade sustentável**.

Com sólida trajetória em **liderança** e
desenvolvimento humano, sou multi-empresária e
diretora de marketing de duas organizações.
Transformo metodologias de autocuidado em
processos práticos, ajudando empresas a
construírem equipes mais equilibradas e de alta
performance.



Apresentação

comercial

1. Programas de Bem-Estar Corporativo

Consultoria e estruturação de programas contínuos sob medida para os desafios da sua empresa.

2. Treinamentos e Vivências Estratégicas

Processos focados em prevenção de burnout, gestão do estresse e aumento de foco.

3. Palestras Corporativas

O autocuidado como ferramenta de alta performance e liderança.

Resultados *surpreendentes*

Resultados de Curto Prazo

Aumento de foco e energia para entregas mais eficientes e alinhadas com os objetivos da empresa.

Resultados de Longo Prazo

Redução de absenteísmo, diminuição de turnover e consolidação de uma cultura organizacional forte, resiliente e focada em resultados.



○ Impacto Real do Método na Prática



AUTOLIDERANÇA: GESTÃO AUTÔNOMA DE TEMPO, FOCO E METAS.

RESILIÊNCIA EMOCIONAL: INTELIGÊNCIA PARA LIDAR COM A PRESSÃO DE NEGOCIAÇÕES E OBJEÇÕES.

GESTÃO DE ENERGIA: ALTA PERFORMANCE MANTIDA O MÊS TODO, SEM PICOS DE EXAUSTÃO (BURNOUT).



Soraya Madureira

Corretora de Imóveis / Assistente comercial Las Casas Imóveis

Participar do Cuide-se foi uma experiência reveladora. No início achei curioso uma empresa tirar o time comercial da rotina para meditar, respirar e falar sobre sonhos, mas a experiência mudou meu olhar e me fez perceber a importância de cuidar de mim mesma. A Simone teve um papel muito especial, trazendo de volta uma Soraya que estava adormecida pela correria do dia a dia e pelas dificuldades da vida, despertando em mim o desejo de melhorar e reservar um tempo para mim.

A Inteligência Emocional como *Vantagem Competitiva*

Gestão de Estresse: Colaboradores relatam aumento imediato na consciência emocional, resultando em melhor organização da energia e da rotina diária (redução do esgotamento).



Sinergia: Fortalecimento das relações interpessoais e da comunicação. A equipe se tornou mais integrada, empática e conectada com o crescimento do outro.

Marca Empregadora: Alto impacto no sentimento de pertencimento e retenção. Colaboradores expressam orgulho profundo em fazer parte de uma empresa que investe ativamente no bem-estar.



Marcos Gabriel Gomes

Publicitário | Supervisor de Marketing na Ecogranito

“A Simone conduziu o Programa Cuide-Ser com uma profundidade transformadora. Muito além da teoria, ela nos ajudou a aplicar a gestão emocional na prática. A equipe se conectou de verdade, gerando mais empatia, engajamento e um orgulho imenso de pertencer à empresa. O impacto no nosso dia a dia foi surreal.”

Quem já vivenciou
essa *transformação*

CEMIG

Las
Casas

CASACOR
/ MINAS GERAIS

ecogranito®

F
FASANO



Simone Lopes

Empresária | Soulmulhernetworking

“Levar as práticas da Si Las Casas para meu grupo de empreendedoras foi uma experiência transformadora! Em meio à correria e aos desafios da jornada do nosso grupo de empreendedorismo, ter um momento para nos reconectar com o corpo, a mente e a nossa essência foi simplesmente poderoso. Uma verdadeira pausa de autocuidado que nos recarregou de dentro pra fora. Gratidão por essa vivência tão especial!”



*Cada empresa é única, por isso, crio **propostas personalizadas** para eventos pontuais, semanas temáticas ou ações recorrentes.*

Vamos construir uma estratégia de
bem-estar e produtividade sustentável
para a sua equipe?

simonelascasas@gmail.com

[\(31\) 98899-1441](tel:(31)98899-1441)

www.simonelascasas.com.br

[Club Hotmart](#)

