



MIND  SELF

AUTOCONHECIMENTO  
E EQUILÍBRIO EMOCIONAL



## QUEM É A MINDSELF?

Ajudamos empresas de todos os portes e segmentos a **cuidar preventivamente da saúde emocional de seus colaboradores** e no aprimoramento de suas habilidades de inteligência emocional através de um portfolio de práticas e serviços de **meditação e mindfulness**, sem qualquer viés esotérico ou de religiosidade, com metodologia própria e estruturada para a implantação e gestão das iniciativas e com embasamento científico de grandes instituições no mundo como Harvard, Stanford e MIT.



MIND  SELF

MEDITAÇÃO  
E  
MINDFULNESS

Nossa missão é levar a meditação ao mundo corporativo como ferramenta de desenvolvimento pessoal e autoconhecimento para pessoas que jamais imaginaram meditar um dia.”



## UM POUCO DA NOSSA HISTÓRIA

A **MindSelf** é uma startup jovem, fundada em 2018 por dois ex-executivos que decidiram deixar suas carreiras no mundo corporativo para empreender e levar a **meditação como ferramenta de desenvolvimento pessoal** para o mundo corporativo.

Os sócios não se consideram “*gurus de meditação*”, são pessoas comuns que praticam meditação há muito tempo e se dedicaram a estudar mais profundamente o assunto para levar as práticas ao mundo corporativo com **metodologia e processos** adequados para este ambiente.

Utilizaram a meditação em suas carreiras, como executivos em grandes empresas, como uma forma de **cuidar melhor da saúde** e a lidar melhor com o stress, a ansiedade, os conflitos e as pressões presentes no mundo corporativo.

A **MindSelf** leva meditação para profissionais como eles, que nunca imaginaram se ver praticando meditação ou que já tentaram e não conseguiram, e também para os céticos, como eles próprios eram antes de descobrirem e desfrutarem de todos os benefícios desta prática.





# PORTFÓLIO DE SERVIÇOS MINDSELF

Nossos serviços são **flexíveis** e podem ser contratados de forma avulsa ou no formato de um programa, a partir do entendimento de quais iniciativas fazem sentido para a realidade e necessidade de sua empresa.



PALESTRAS

SESSÕES  
DE PRÁTICAS  
GUIADAS  
DE MEDITAÇÃO

APP MINDSELF  
MEDIT

PÍLULAS  
DE MINDFULNESS  
PARA REUNIÕES  
DE NEGÓCIOS

CURSOS DE  
MEDITAÇÃO E  
MINDFULNESS

WORKSHOP  
MINDFUL  
LEADERSHIP

ESTAÇÕES  
MINDSELF DE  
MEDITAÇÃO

AVALIAÇÃO  
DE EQUILÍBRIO  
EMOCIONAL



# PORTFÓLIO DE SERVIÇOS MINDSELF



AO VIVO  
E ONLINE

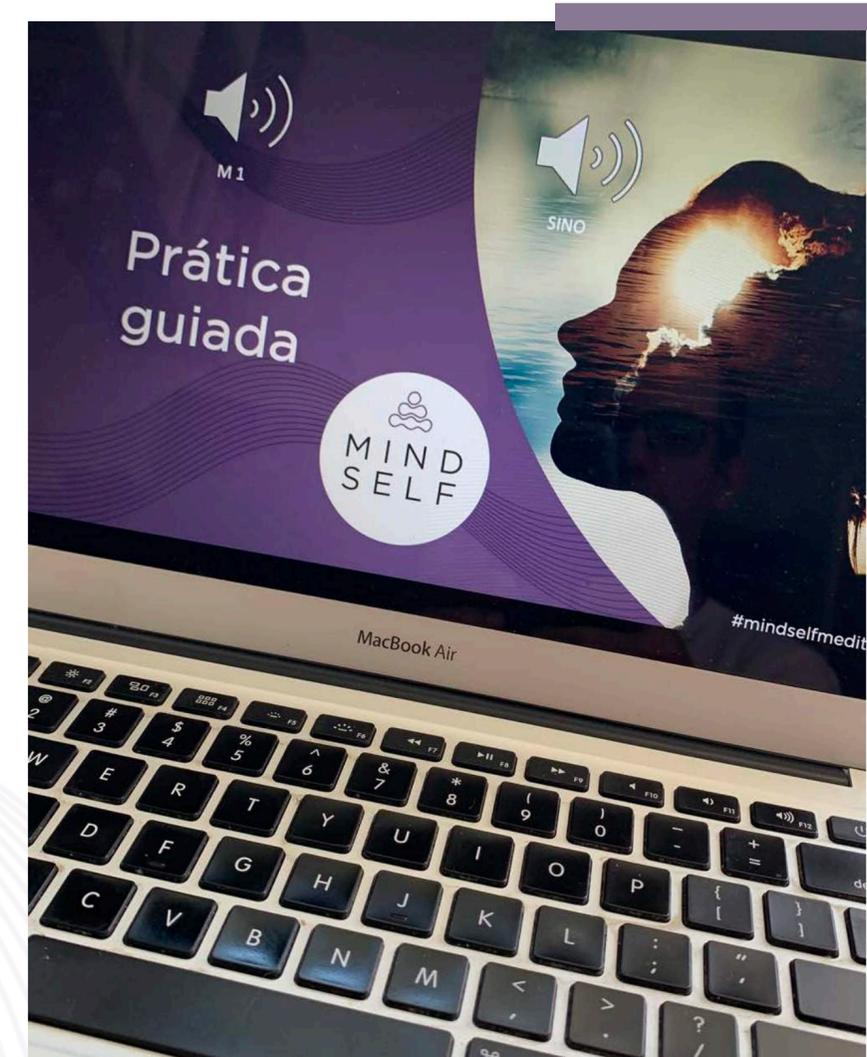
## PALESTRAS

(Meditação, mindfulness, equilíbrio emocional, autoconhecimento, autocuidado, felicidade, etc.)

Despertam a consciência sobre os **benefícios da meditação** que a neurociência tem demonstrado, desmistificando mitos e criando o desejo de se **criar um novo hábito** saudável na vida dos participantes.

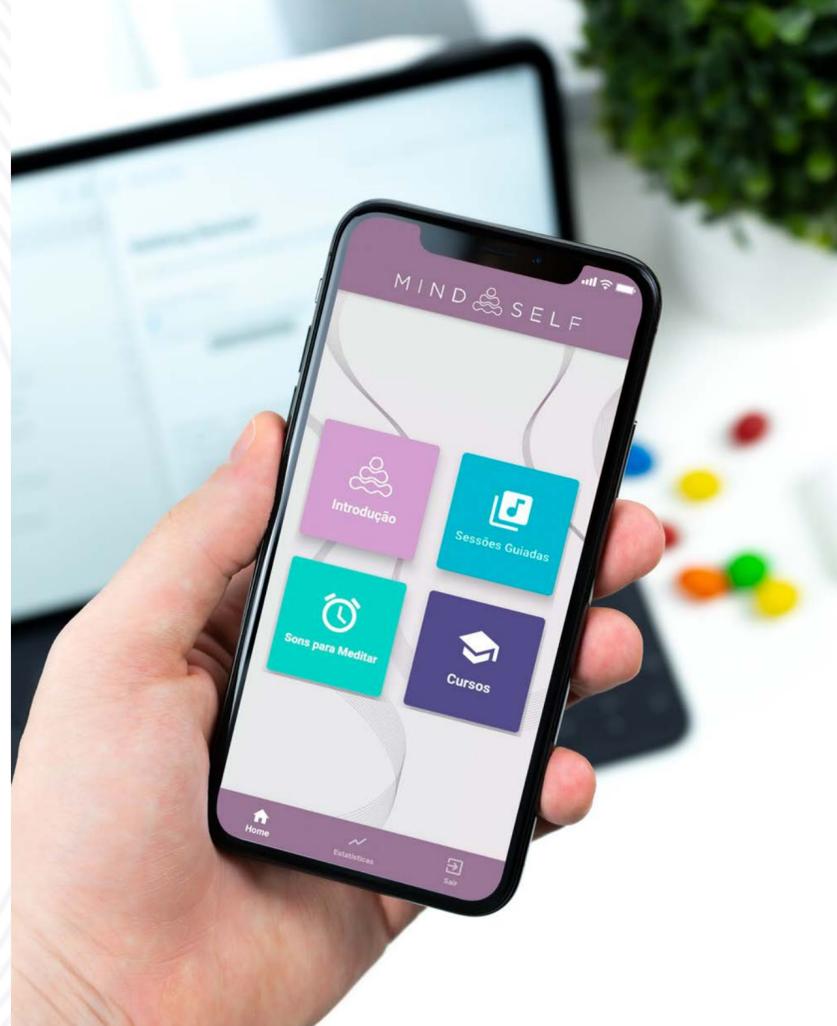
## SESSÕES DE PRÁTICAS GUIADAS DE MEDITAÇÃO

Diferentes **práticas guiadas** de 15 minutos por sessão, realizadas de forma **online e ao vivo**, conduzidas por instrutoras qualificadas e experientes da **MindSelf** e que ajudam na criação do hábito de se meditar.





# PORTFÓLIO DE SERVIÇOS MINDSELF



## APP MINDSELF MEDIT

Disponível para **Android** e **iOS**, ajuda o colaborador a incorporar o **hábito da meditação** em sua vida, permitindo o uso a qualquer momento. **Simple** e **intuitivo**, possui práticas guiadas, sons para meditar e um conteúdo moderno do **Curso MindSelf de Meditação** e mindfulness.

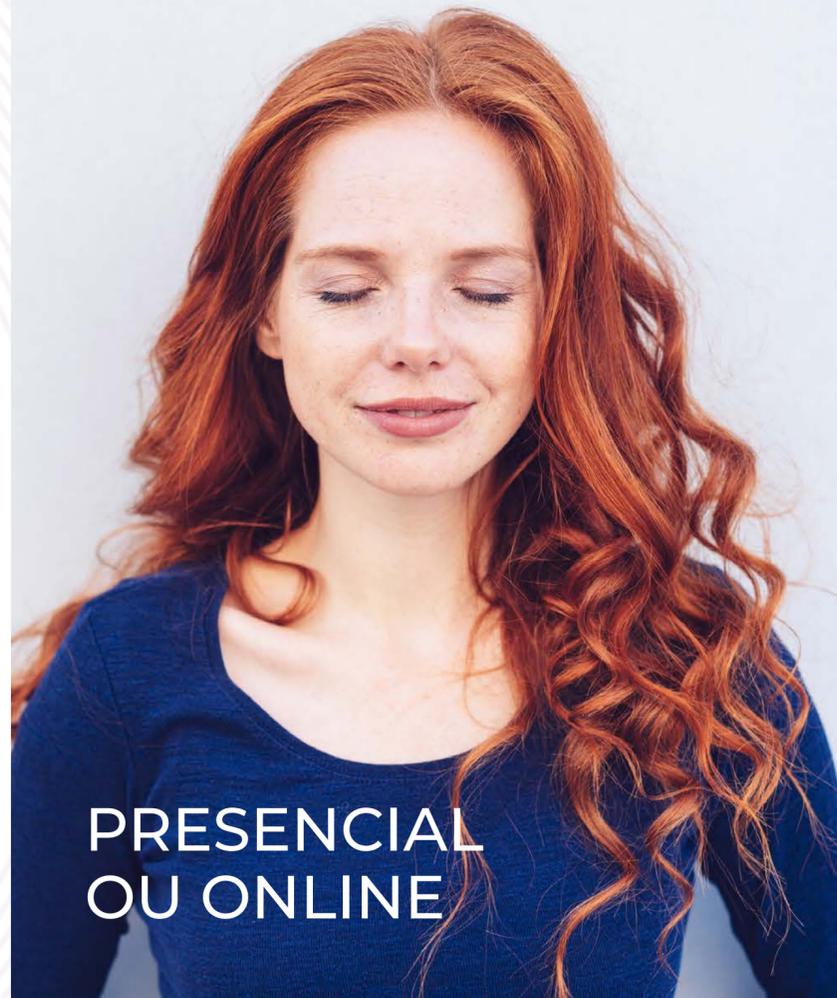
## PÍLULAS DE MINDFULNESS PARA REUNIÕES DE NEGÓCIOS

Breves **sessões de mindfulness** (5-7 min) para serem utilizadas em abertura, intervalo ou fechamento de reuniões de negócios, convenções, etc., realizadas de forma **online** e **ao vivo**.





# PORTFÓLIO DE SERVIÇOS MINDSELF



PRESENCIAL  
OU ONLINE

## CURSOS DE MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

6 aulas de 1h por semana **online** e **ao vivo**, com mais 3 semanas de acompanhamento. Desenvolve o cérebro, ampliando o autoconhecimento e o foco. Melhora a **capacidade de relacionamentos** e de **trabalho em equipe** e nos capacita a lidar melhor com o stress e a ansiedade nesse mundo frenético.

## WORKSHOP MINDFUL LEADERSHIP

4 horas de duração em 2 formatos (meio período ou 2h por dia em 2 dias), online e ao vivo. Mostra como é possível aprimorar **habilidades de inteligência emocional** para uma **liderança mais humana** e presente, com maior capacidade de lidar com os desafios e pressões do dia a dia, a ter mais clareza para tomada de decisões e a cultivar melhores relacionamentos.





TOTEM

CABINE

CUBO

# PORTFÓLIO DE SERVIÇOS MINDSELF

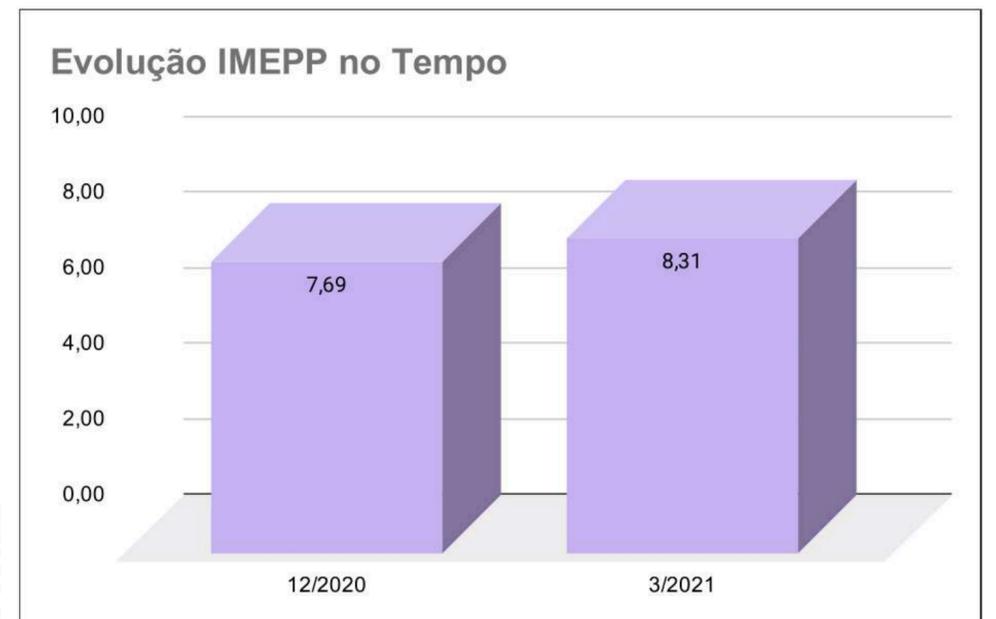
## ESTAÇÕES MINDSELF DE MEDITAÇÃO (CABINES, TOTENS, POLTRONAS E CUBOS)

Permite que o colaborador faça uma **pausa saudável** de 5 ou 10 min durante o dia de trabalho, permitindo que se faça uma prática simples, guiada ou não-guiada dentro da empresa e no horário que desejar. Ocupa um espaço muito pequeno no ambiente.

## AVALIAÇÃO DE EQUILÍBRIO EMOCIONAL (IMEPP – ÍNDICE MINDSELF DE EQUILÍBRIO PESSOAL E PROFISSIONAL)

**Autoavaliação pessoal** sobre aspectos de uma **vida equilibrada**, trazendo consciência sobre o estado atual para provocar reflexão e oportunidades de melhoria ao colaborador. Para a empresa permite o **diagnóstico geral** médio dos colaboradores e a tomada de ação nos pontos mais críticos.

**E-MAIL**  
ayres@mindself.com.br





# METODOLOGIA EXCLUSIVA PARA O MERCADO CORPORATIVO

A **Metodologia 3P5F©** contempla **3 pilares** e **5 fases** e foi desenvolvida com o objetivo de atrair pessoas que não têm o hábito ou nunca se imaginaram praticando meditação e proporcionar boa taxa de engajamento em nossos programas nas empresas. O principal foco é no **engajamento**, na **comunicação** adequada ao **ambiente** e na **formação do hábito** pelas pessoas.

## METODOLOGIA MINDSELF 3P5F©

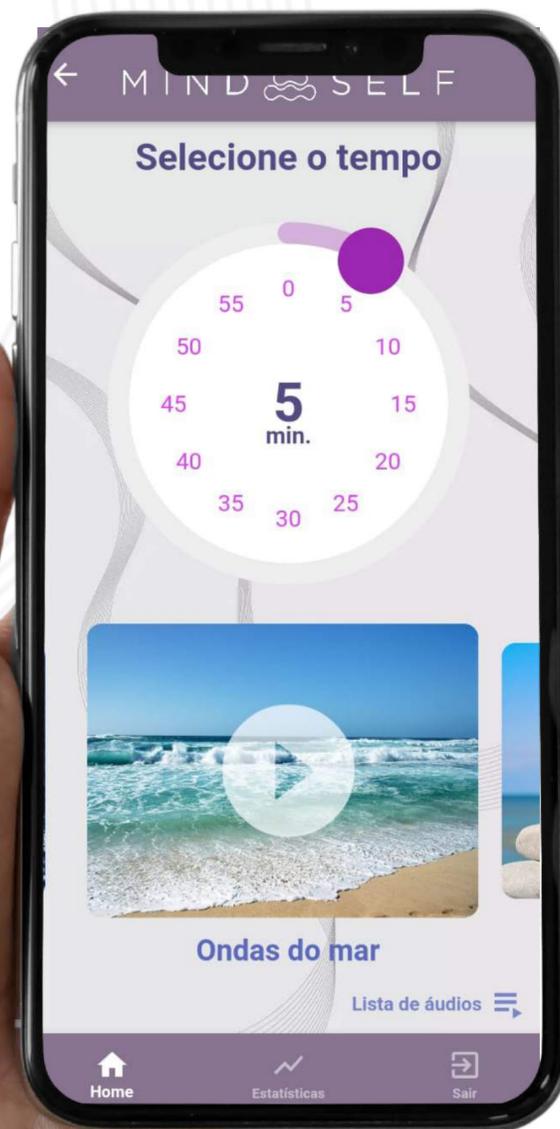




# RESULTADOS ESPERADOS

Segundo a **OMS** - Organização Mundial de Saúde - iniciativas ligadas à saúde mental, especialmente ansiedade e depressão, geram um **ROI médio de US\$ 4 a cada US\$ 1 investido.**

Entre em contato com a MindSelf e descubra que tipo de benefícios seus colaboradores e sua empresa podem alcançar com os nossos programas!



- + ENGAJAMENTO
- + FOCO E CONCENTRAÇÃO
- + CONFIANÇA
- + MOTIVAÇÃO
- STRESS
- ANSIEDADE
- CONFLITOS



## NOSSOS CLIENTES

Confira alguns dos clientes que confiaram na qualidade, seriedade e na **metodologia da MindSelf** para levar mais saúde emocional, qualidade de vida e bem-estar de forma estruturada para seus colaboradores.

*“...promover a saúde mental de nossos times tem sido prioridade. A prática da meditação com a MindSelf foi uma das formas que encontramos que mais fez a diferença.”*

**André Fehlauer – CEO Smiles**

*“...a prática da meditação ajuda a promover mais clareza sobre nossas ações e tomadas de decisão. Os colaboradores têm mais concentração e presença, e ainda ajuda a tornar a rotina mais leve.”*

**Felix Cardamone – CEO ConectCar**





# SÓCIOS FUNDADORES



## WAGNER LIMA

Ex-executivo de consultoria de TI na Accenture, HP e IBM para o Brasil e América Latina e professor de pós-graduação da FIAP/SP. Praticante de meditação desde 2016, possui treinamentos em diferentes práticas. Possui formação internacional em Coaching e Análise de Perfil Comportamental com treinamentos em desenvolvimento humano e inteligência emocional. Bacharel em Ciências da Computação pela Universidade Federal de Uberlândia. Pós-graduado em Marketing pela ESPM/SP e com certificado PMP® em gestão de projetos pelo PMI. Coautor do livro “Ferramentas Visuais para Estrategistas”.



## ALEXANDRE AYRES

Ex-executivo no Itaú Unibanco, Credicard, C&A Modas, CSU Cardsystem e Danone, é praticante de meditação desde 2014, e realizou treinamentos e estudos em diversas práticas de meditação (mindfulness, mindfulness funcional, zen budismo e meditação transcendental-MT).

Formado em Administração, e Pós-graduado em Marketing pela ESPM/SP, com MBA Executivo pela Fundação Dom Cabral/MG e Pós-MBA Executivopela Kellogg School of Management – Chicago/EUA.



O B R I G A D O

-  [mindself.com.br](https://mindself.com.br)
-  [mindself\\_meditacao](https://www.instagram.com/mindself_meditacao)
-  [mindselfmeditacao](https://www.facebook.com/mindselfmeditacao)
-  [mindself](https://www.linkedin.com/company/mindself)
-  (11) 98354-7765
-  [contato@mindself.com.br](mailto:contato@mindself.com.br)

Escaneie o QRCode  
para ter mais informações  
ou siga as nossas  
redes sociais.

