PALESTRANTE

LEILANI DE PAULA

Treinadora Física e Comportamental

Terapeuta NPG

sobre

Leilani de Paula é treinadora física e comportamental, comunicadora e mentora de mulheres. Formada em Educação Física e pós-graduada em Pilates e Fisiologia do Treinamento de Força, criadora do método Pilates Flow. Trabalha com Ginástica Laboral, Inteligência Emocional Sistêmica e Neuropsicogenealogia.

Há mais de 30 anos despertando e conscientizando através do autoconhecimento e do movimento.

Diferenciais profissionais

- Atua como educadora física, com experiência direta em observar como **corpo e mente** interagem e influenciam no **desempenho**;
- Atua com **vivências corporais e práticas integrativas**, indo além da ginástica laboral tradicional;
- É **mentora** de mulheres e guia jornadas de reconexão **física, mental, emocional e espiritual**, despertando mudanças profundas que ultrapassam a motivação passageira;
- Atua **preventivamente**, buscando **curar e transformar**, e não apenas aliviar sintomas.

ciclo de treinamento

PSI | Programa de Saúde Integrativa

PSI - PROGRAMA DE SAÚDE INTEGRATIVA:

Equilíbrio emocional e produtividade sustentável no ambiente de trabalho

O PSI - Programa de Saúde Integrativa é um ciclo de treinamentos que tem como propósito promover o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual dos colaboradores, fortalecendo sua capacidade de autorregulação diante do estresse cotidiano. Por meio da consciência corporal e da respiração consciente, o treinamento atua diretamente na redução do estresse e da ansiedade, melhora a qualidade do sono, a disposição, a concentração, a disciplina, o foco, a clareza mental, a produtividade, o trabalho em equipe, além de estimular hábitos e comportamentos mais saudáveis, dentro e fora da empresa.

1 encontro ao mês por 12 meses

método contínuo

Valor sob consulta. O conteúdo pode ser adaptado de acordo com as necessidades específicas da empresa.

LEILANI DE PAULA
Treinadora Física e Comportamental

A transformação exige tempo e consistência:

- **21 dias** para iniciar a mudança;
- **90 dias** para estruturar novos hábitos;
- **180 dias** para consolidar comportamentos sustentáveis.

O **PSI** segue um modelo de acompanhamento progressivo, baseado em **ciclos de aprendizado contínuo**, que respeitam o tempo biológico e neurológico necessário para criar novos padrões mentais e comportamentais.

Mais do que palestras, o **PSI** é uma **mentoria corporativa** em formato de **treinamento**, conduzida por uma profissional que une **teoria, prática e vivência real**, criando vínculo e engajamento com os participantes.

Resultados para o Colaborador

- ✓ **Redução** perceptível de **estresse**, **tensão corporal** e **fadiga mental**;
- ✓ **Aumento do foco**, da clareza e da energia para as atividades diárias;
- ✓ **Melhoria das relações** intra e interpessoal e da capacidade de **comunicação** assertiva;
- ✓ Desenvolvimento da **inteligência emocional** e da **consciência corporal**;
- ✓ Ampliação da **percepção de valor, propósito e bem-estar** no ambiente profissional.

Transformação para a Empresa

- ✓ **Melhoria no clima organizacional** e na **comunicação** entre equipes;
- ✓ **Aumento da produtividade** e da capacidade de **concentração**;
- ✓ **Diminuição de afastamentos** por estresse, ansiedade e esgotamento;
- ✓ **Maior engajamento** e sensação de **pertencimento** dos colaboradores;
- ✓ Fortalecimento da **cultura de bem-estar e sustentabilidade** humana dentro da organização.

palestras

Liderança e Saúde Mental

PALESTRAS | TEMAS

- Hábitos e comportamentos que sabotam a liderança
- Liderança com autoconfiança
- Construindo uma equipe de sucesso através da análise corporal
- Como liderar sem adoecer: o poder do feminino integrado

duração aproximada: 1h30

Valor sob consulta. O conteúdo pode ser adaptado de acordo com as necessidades específicas da empresa.

parcerias e participações

ACIL

GAZIN
SEMIJOIAS

Melhor FM 82.9

Sicredi

DERMIQUE

iS RADIO & PODCAST

CS
Carmen Steffens

AINDA
Associação Integrada de Deficientes e Amigos

FAROL de Limeira

Leilani também é coautora do livro:
“Autoamor: vivendo a grandiosidade de ser você mesma”

Editora Chave Mestra, 2025

LEILANI DE PAULA
Treinadora Física e Comportamental

LANÇAMENTO
NACIONAL
AUTOAMOR

Empresas que cuidam de **pessoas**, colhem engajamento, lealdade e **resultados**.

Vamos conversar sobre como levar essa transformação para sua empresa?

LEILANI DE PAULA
Treinadora Física e Comportamental

LEILANI DE PAULA

Treinadora Física e Comportamental

contato@leilanidepaula.com.br

@leilanidepaula.personal

(19) 99199-1550

www.leilanidepaula.com.br