



MIND  SELF

AUTOCONHECIMENTO  
E EQUILÍBRIO EMOCIONAL



# QUEM É A MINDSELF



MIND  SELF

**MEDITAÇÃO  
E  
MINDFULNESS**

Nossa missão é capacitar emocionalmente os colaboradores para que possam lidar melhor com o stress, ansiedade e conflitos, melhorando seu bem-estar para que possam atingir plenamente o seu potencial e melhorar seus resultados.



# NOSSOS CLIENTES

*“...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**

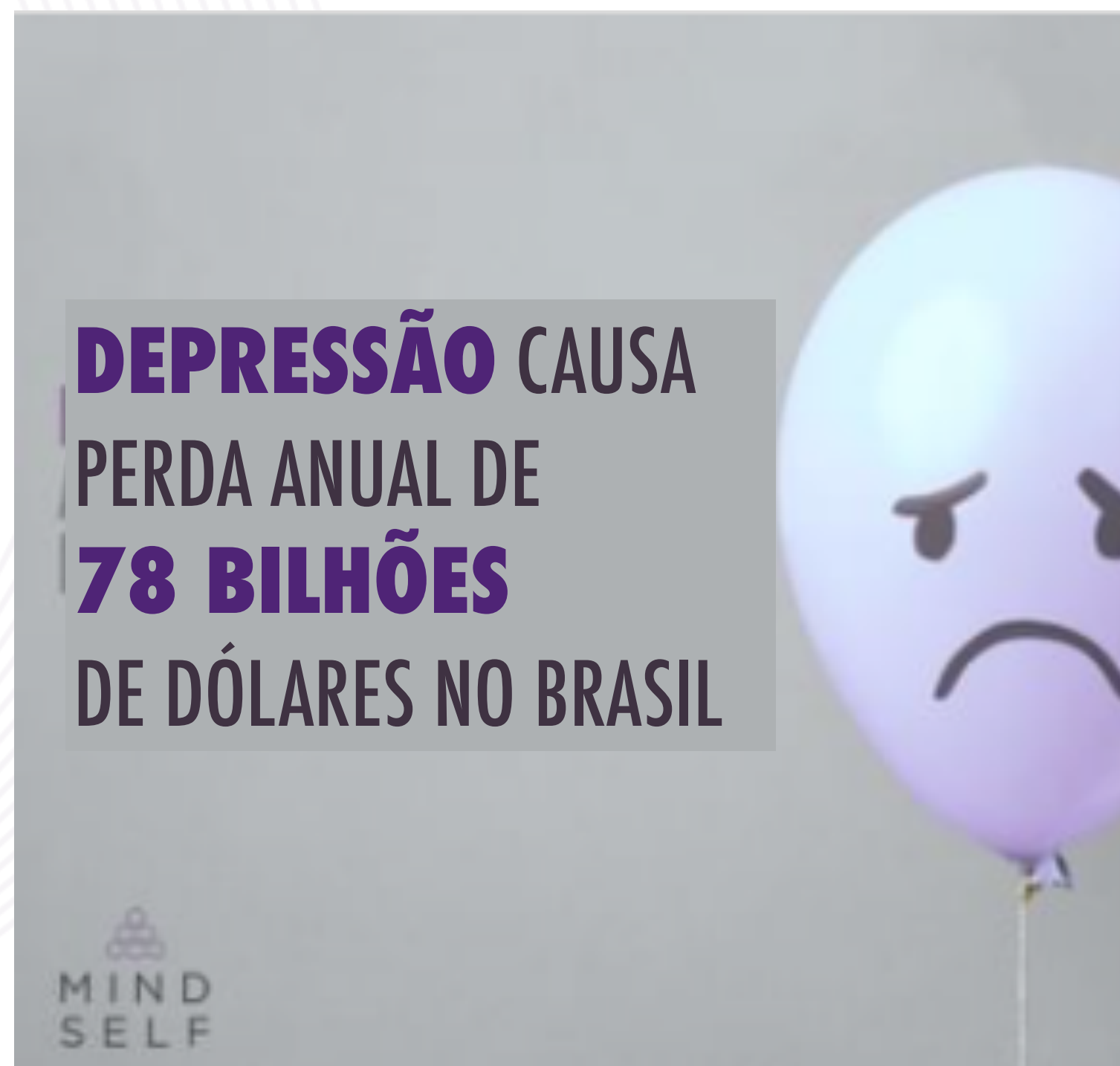
*“...a prática da meditação ajuda a promover mais clareza sobre nossas ações e tomadas de decisão. Os colaboradores têm mais concentração e presença, e ainda ajuda a tornar a rotina mais leve.”*

**Felix Cardamone – CEO ConectCar**





# Custo do Adoecimento



Alto Impacto nos Custos de Saúde,  
Clima e Produtividade



# METODOLOGIA MINDSELF 3P5F©

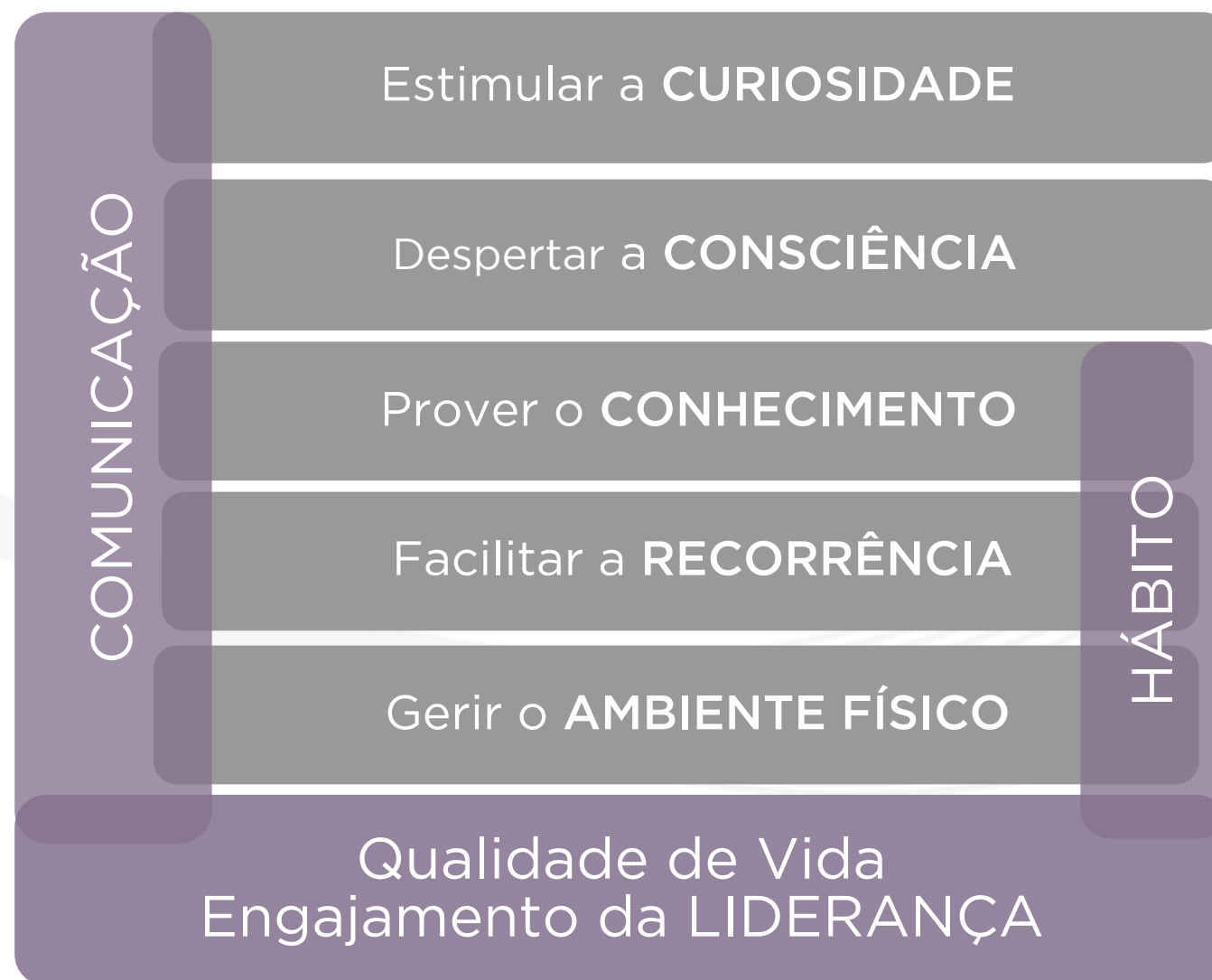
3P  
Pilares

5F  
Fases





# PORTFÓLIO DE SERVIÇOS MINDSELF



IMEPP  
AVALIAÇÃO  
DE EQUILÍBRIO E  
QUALIDADE DE  
VIDA

WORKSHOP  
MINDFUL  
LEADERSHIP

MIND  SELF

CURSOS DE  
MEDITAÇÃO E  
MINDFULNESS

PALESTRAS

SESSÕES  
DE PRÁTICAS  
GUIADAS  
DE MEDITAÇÃO

PÍLULAS  
DE MINDFULNESS  
PARA REUNIÕES  
DE NEGÓCIOS

APP MINDSELF  
MEDIT

ESTAÇÕES  
MINDSELF DE  
MEDITAÇÃO



# AVALIAÇÃO DE EQUILÍBRIO EMOCIONAL - IMEPP ÍNDICE MINDSELF DE EQUILÍBRIO PESSOAL E PROFISSIONAL

IMEPP  
AVALIAÇÃO  
DE EQUILÍBRIO E  
QUALIDADE DE VIDA

- Autoavaliação pessoal sobre aspectos de uma vida equilibrada
- Provoca reflexão de forma rápida
- Preenchimento em apenas 6 minutos.
- Relatório individual e confidencial.
- Acesso pelo celular ou pelo computador.
- Relatórios para gestão consolidado por departamento e nível de cargo
- Desenvolvido baseado no instrumento \*MAAS, no \*\*WHOQOL - World Health Organization Quality of Life e estudos da MINDSELF.



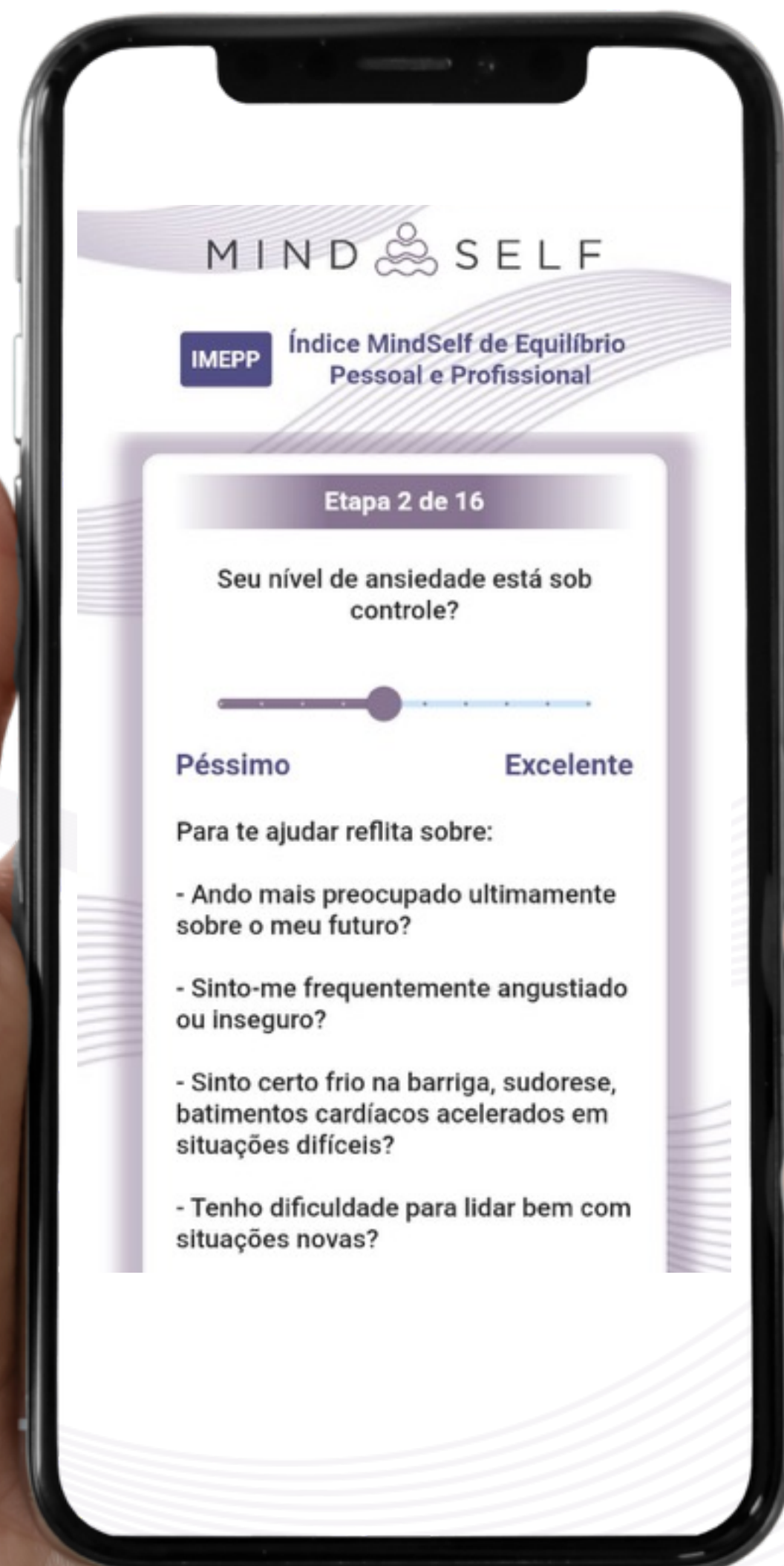
\*MAAS – MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE  
KIRK WARREN BROWN, PH.D. & RICHARD M. RYAN, PH.D.  
The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being.  
Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.

\*\* WHOQOL - WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE  
Instrumento de avaliação de qualidade de vida desenvolvido pela WHO  
Organization, entidade formada por profissionais de saúde de países  
membros das Nações Unidas.



# AVALIAÇÃO DE EQUILÍBRIO EMOCIONAL - IMEPP

## ÍNDICE MINDSELF DE EQUILÍBRIO PESSOAL E PROFISSIONAL





# IMEPP - RELATÓRIO INDIVIDUAL - PARTICIPANTE - PARTE 1

 MIND  SELF

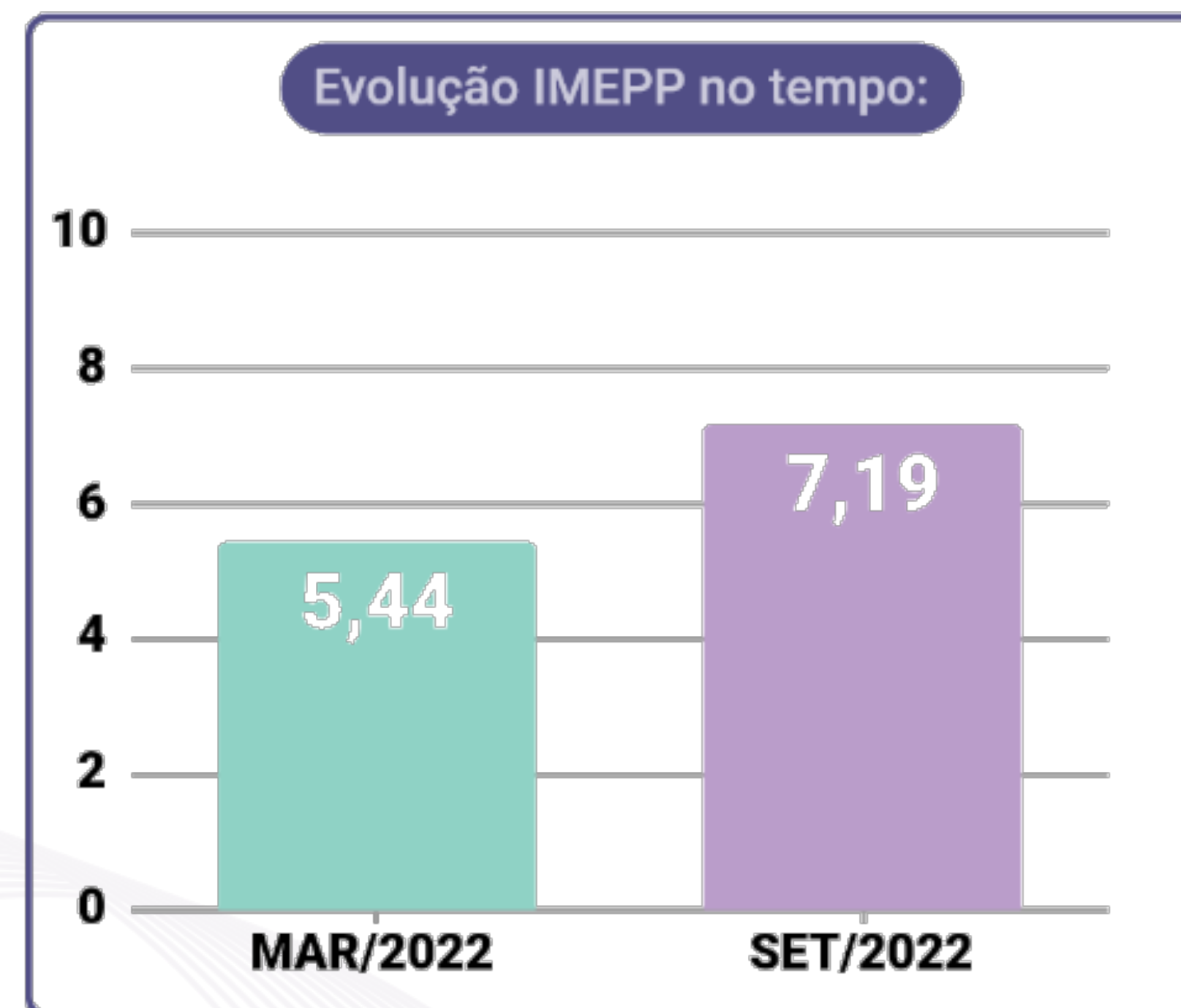
IMEPP - ÍNDICE MINDSELF DE EQUILÍBRIO PESSOAL E PROFISSIONAL

DATA: 27/10/2022

EMPRESA	E-MAIL	IMEPP	AVALIAÇÃO
MINDSELF	ayres@mindself.com.br	7,19	001-2022M09

## ANÁLISE RESULTADO IMEPP

O seu resultado geral demonstra que você já está um pouco acima da média em termos de equilíbrio e qualidade de vida, e isso é muito bom. Você já está de parabéns. Entretanto, se você analisar especialmente os pontos com notas mais baixas você poderá notar que com alguma atenção, disciplina e foco você poderá melhorar ainda mais e dar um salto em sua qualidade de vida. Se você ainda não tem o hábito de meditar, não deixe de considerar começar a praticar essa atividade. Vai lhe ajudar muito (e não demora muito) em melhorar o seu autoconhecimento, a sua inteligência emocional e melhorar suas habilidades de relacionamento. Cuidar do seu próprio autodesenvolvimento é algo que traz muita satisfação e bem-estar. Conte com a MindSelf para lhe ajudar nessa jornada de crescimento na busca por ainda mais equilíbrio e qualidade de vida.





# IMEPP - RELATÓRIO INDIVIDUAL - PARTICIPANTE - PARTE 2

EMPRESA	E-MAIL	IMEPP	AVALIAÇÃO
MINDSELF	ayres@mindself.com.br	7,19	001-2022M09

## COMO ANALISAR SEU GRÁFICO

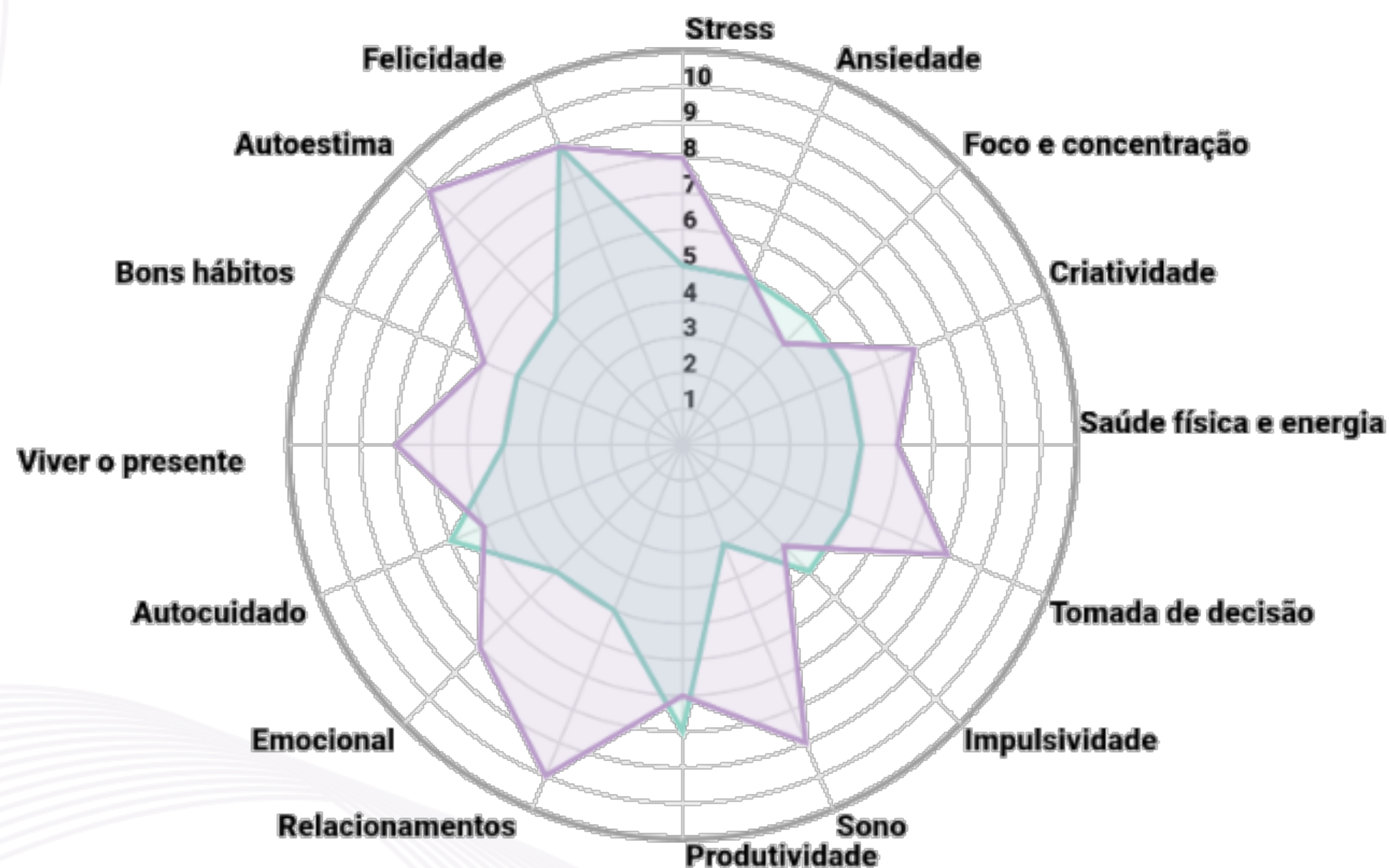
A análise do seu gráfico de dimensões abaixo, deve ser feita em duas etapas:

a) O equilíbrio - o que você deve avaliar aqui é o quanto a figura formada no seu gráfico se parece com um círculo. Quanto mais circular for a sua figura, maior é o seu equilíbrio e o balanço entre todas áreas analisadas. Se a figura formada tem muitas pontas, indicam que há um certo desequilíbrio entre as áreas, ou seja, você pode estar cuidando melhor de uma dimensão e se esquecendo de outras. O grande objetivo nesse caso é analisar essas diferenças procurando dedicar mais atenção para as áreas com notas menores, procurando aproximar essas dimensões de suas áreas mais altas para que o seu gráfico fique mais próximo do seu círculo de equilíbrio.

b) A amplitude - analisar aqui o quanto o seu gráfico é amplo, maior, mais distante do centro (próximos às notas mais altas) ou não. De nada adianta, por exemplo, ter um formato circular mas em um nível muito baixo, como 3 ou 4 (indicando um equilíbrio, mas com pouca qualidade). Isso significaria uma baixa qualidade de vida. Quanto mais amplo for o seu gráfico melhor ele representa a sua qualidade de vida. O ideal é buscar um formato circular, com notas, pelo menos, no nível 6 ou acima em todas as áreas. Isso apontaria um bom equilíbrio emocional e uma boa qualidade de vida.

### Gráfico dimensões IMEPP

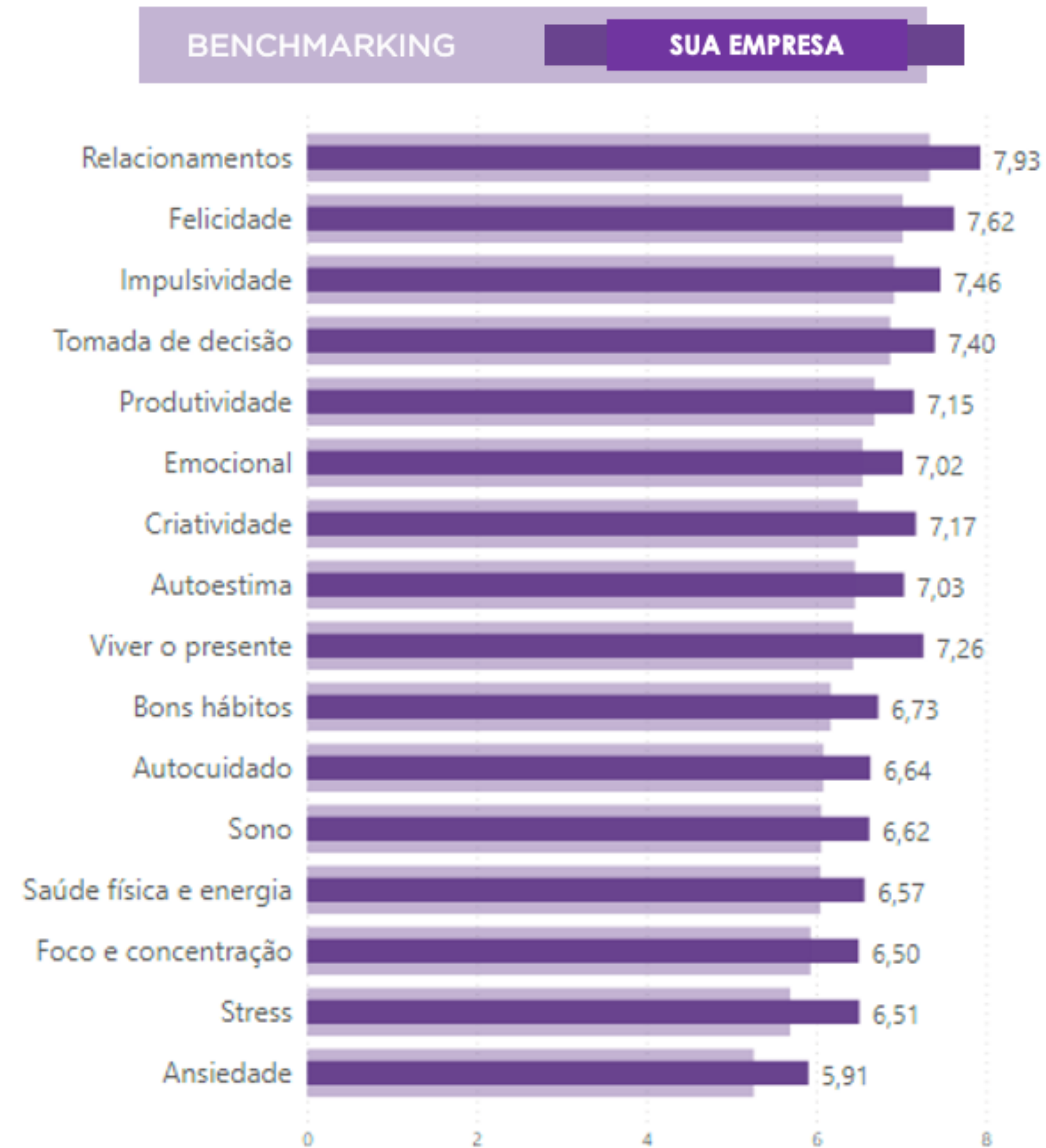
MAR/2022 SET/2022



16 dimensões da sua Qualidade de Vida



## IMEPP - Benchmarking - Base Clientes MindSelf



BENCHMARKING	
IMEPP	Colaboradores
6,37	626
SUA EMPRESA	
IMEPP	Colaboradores
6,97	152

Sua nota de IMEPP superior a base em 100% das dimensões





# WORKSHOP MINDFUL LEADERSHIP

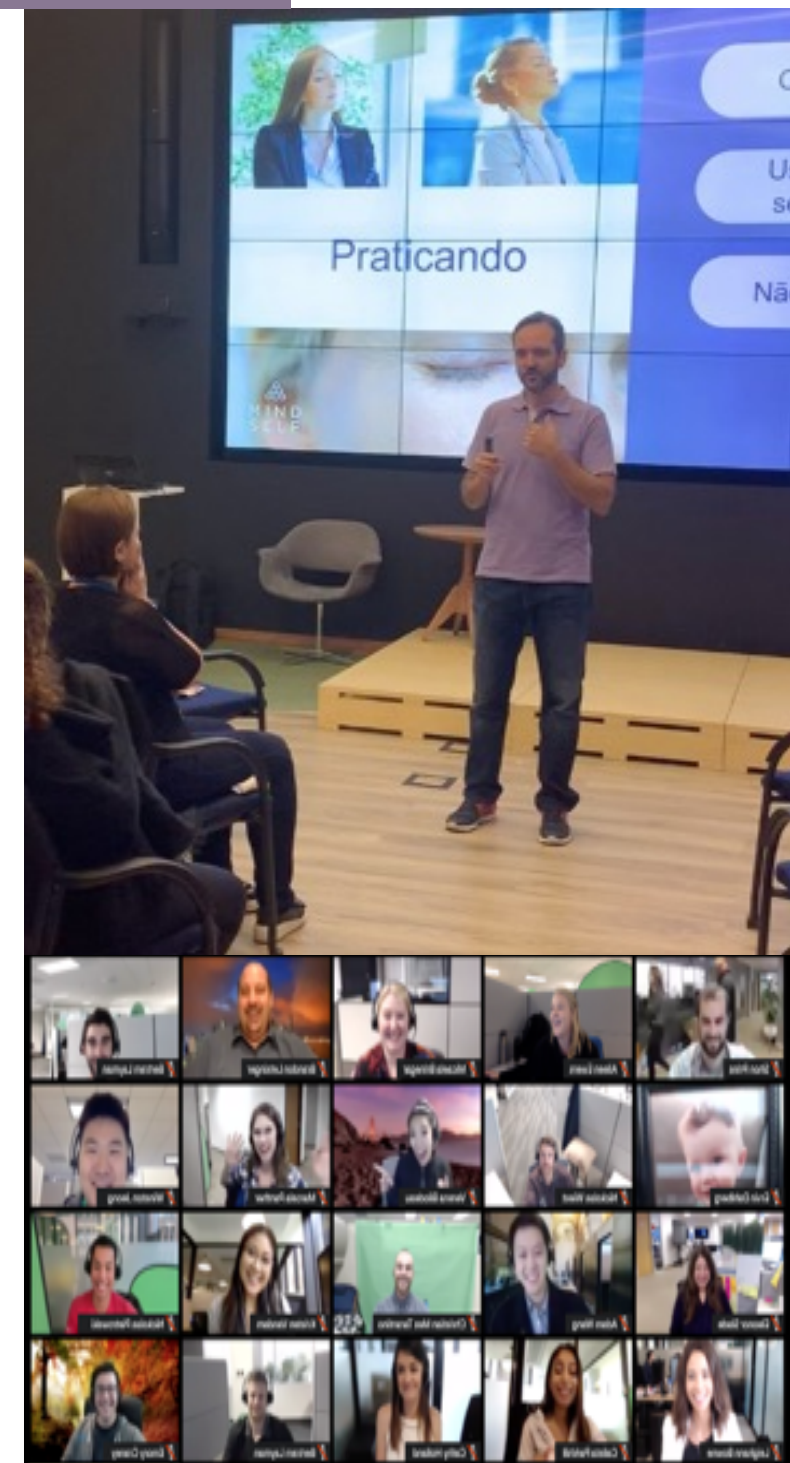
WORKSHOP  
MINDFUL  
LEADERSHIP

4h horas de duração em meio período, online e ao vivo, ou no modelo presencial.

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.

Inclui a participação na jornada MINDSELF de 21 dias de acompanhamento em grupo de WhatsApp com atividades propostas todos os dias.

Até 30 participantes por turma



## Exemplos da Jornada 21 dias

**21 dias** Encerramento  
Jornada do Hábito - 21 dias

Chegamos no final da nossa jornada diária mas apenas no início da prática que pode transformar a sua vida.

Esperamos que tenham ajudado você a encontrar um ritmo e uma motivação para seguir com a meditação e as práticas de mindfulness em sua vida.

Quando necessário, refaça a jornada e tente manter o olhar aberto e curioso para o novo em todos os dias da sua vida.

Está é parte da magia. A possibilidade de se renovar todos os dias!

*"É a prática regular da Meditação que pode transformar a sua vida".*

**02** Alimentação com Atenção Plena

Atividade para o Dia

Antes das refeições, tente se concentrar e respirar profundamente por 3 vezes antes de iniciar a refeição. Procure manter a atenção focada enquanto se alimenta. Texturas e sabores, desfrute do momento.

Questões para Reflexão

Consegue perceber a diferença de sabores quando presta atenção no que está comendo?  
Será que podemos prestar mais atenção no que fazemos e desfrutar de outros bons momentos em nosso dia?

Meditação para hoje

Foco na Respiração - 10 minutos

**14** Onde estou?

Atividade para o Dia

Parar durante várias vezes ao dia e se perguntar:  
Estou realmente focado no que estou fazendo agora?  
Tentar manter a atenção plena em uma única atividade por vez.

Questões para Reflexão

Tenho estado mais focado ou mais disperso em minhas atividades?  
Quando consigo focar minha atenção percebo que meu desempenho é melhor?

Meditação para hoje

Foco na Respiração - 15 minutos

**21** Sua vida, sua liberdade

Atividade para o Dia

Pratique a sua liberdade de escolha. Reveja os 20 cartões anteriores e selecione as 3 atividades que mais gostou de praticar e que realmente você vai decidir incorporar para a sua vida.

Questões para Reflexão

Você tem a consciência de que é o grande responsável por tudo o que acontece em sua vida?  
Suas decisões tem sido mais conscientes, leves e tranquilas consigo mesmo?

Meditação para hoje

Escolha as técnicas que mais lhe agradaram e tente fazer uma delas por pelo menos 20 minutos todos os dias.  
Se quiser, você pode dividir em 2 períodos de 10/12 minutos.





# PALESTRA EQUILÍBRIO EMOCIONAL EM UM MUNDO FRENÉTICO

PALESTRA  
LANÇAMENTO

Contextualiza o mundo atual

A importância do desenvolvimento do autoconhecimento e do autocuidado

Apresenta a meditação como um ferramenta para qualidade de vida.

Benefícios da meditação

Desmistifica mitos que impedem a prática

Tem duração de 60 minutos - on-line e ao vivo.

Prática de 10 minutos ao final

Tem taxa de aprovação de 97% das pessoas com nota 10 para palestra e com indicação para amigos e colegas.



## DEPOIMENTOS DE QUEM PARTICIPOU

*“Foi muito rico poder parar no meio do expediente e sentir seu corpo, sua respiração... quando entendermos o quão necessário é essa experiência, conseguiremos lidar melhor com as coisas no dia-a-dia.”  
Leticia, colaboradora Smiles*

*“ Um momento de conexão e concentração no meio da rotina corrida, o que me deixou mais leve. Ótimo descobrir os mitos que nos impedem de praticar.”  
João, colaborador Banco BV.*



## PROGRAMA DE PALESTRAS MENSAIS COM DIFERENTES TEMAS

Temas ligados a Meditação, Mindfulness, Equilíbrio Emocional, Autoconhecimento, Autocuidado, Felicidade, Qualidade do sono, Prevenção ao Burnout, Formação de Hábito, etc.)

Despertam a consciência sobre os benefícios do autocuidado com a saúde mental.

Hábitos saudáveis

45 ou 60 minutos em diferentes formatos online ou presencial.

PALESTRAS  
MENSAIS



AO VIVO  
E ONLINE





# CURSO “CAPACITAÇÃO EMOCIONAL – TREINANDO O CÉREBRO COM MINDFULNESS PARA OS DESAFIOS DO MUNDO FRENÉTICO”

CURSOS DE  
MEDITAÇÃO E  
MINDFULNESS

4 aulas de 1h15, uma aula por semana, na modalidade on-line

Detalha o desenvolvimento do 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.

Inclui após as aulas, uma jornada de 21 dias de acompanhamento em grupo de Whatsapp com atividades propostas para todos os dias.

Até 30 participantes por turma

Exemplos da Jornada 21 dias

**21 dias** Encerramento  
Jornada do Hábito – 21 dias

Chegamos no final da nossa jornada diária mas apenas no início da prática que pode transformar a sua vida.

Esperamos que tenhamos ajudado você a encontrar um ritmo e uma motivação para seguir com a meditação e as práticas de mindfulness em sua vida.

Quando necessário, refaça a jornada e tente manter o olhar aberto e curioso para o novo em todos os dias da sua vida.

Está é parte da magia. A possibilidade de se renovar todos os dias!

*“É a prática regular da Meditação que pode transformar a sua vida”.*

**Dia 02** Alimentação com Atenção Plena

**Atividade para o Dia**  
Antes das refeições, tente se concentrar e respirar profundamente por 3 vezes antes de iniciar a refeição. Procure manter a atenção focada enquanto se alimenta. Texturas e sabores, desfrute do momento.

**Questões para Reflexão**  
Consegue perceber a diferença de sabores quando presta atenção no que está comendo?  
Será que podemos prestar mais atenção no que fazemos e desfrutar de outros bons momentos em nosso dia?

**Meditação para hoje**  
Foco na Respiração – 10 minutos

**Dia 14** Onde estou?

**Atividade para o Dia**  
Parar durante várias vezes ao dia e se perguntar:  
Estou realmente focado no que estou fazendo agora?  
Tentar manter a atenção plena em uma única atividade por vez.

**Questões para Reflexão**  
Tenho estado mais focado ou mais disperso em minhas atividades?  
Quando consigo focar minha atenção percebo que meu desempenho é melhor?

**Meditação para hoje**  
Foco na Respiração – 15 minutos

**Dia 21** Sua vida, sua liberdade

**Atividade para o Dia**  
Pratique a sua liberdade de escolha. Reveja os 20 cartões anteriores e selecione as 3 atividades que mais gostou de praticar e que realmente você vai decidir incorporar para a sua vida.

**Questões para Reflexão**  
Você tem a consciência de que é o grande responsável por tudo o que acontece em sua vida?  
Suas decisões tem sido mais conscientes, leves e tranquilas consigo mesmo?

**Meditação para hoje**  
Escolha as técnicas que mais lhe agradaram e tente fazer uma delas por pelo menos 20 minutos todos os dias.  
Se quiser, você pode dividir em 2 períodos de 10/12 minutos.



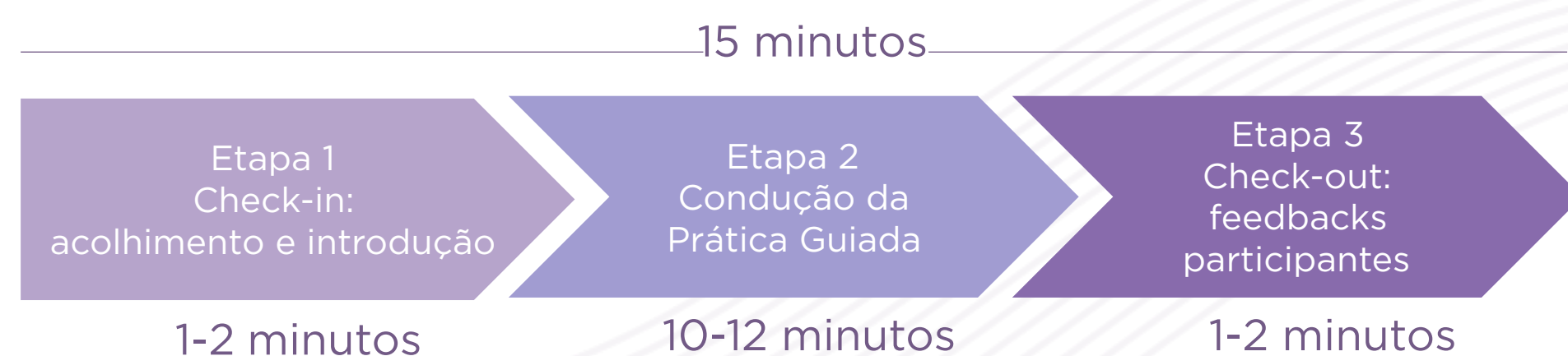
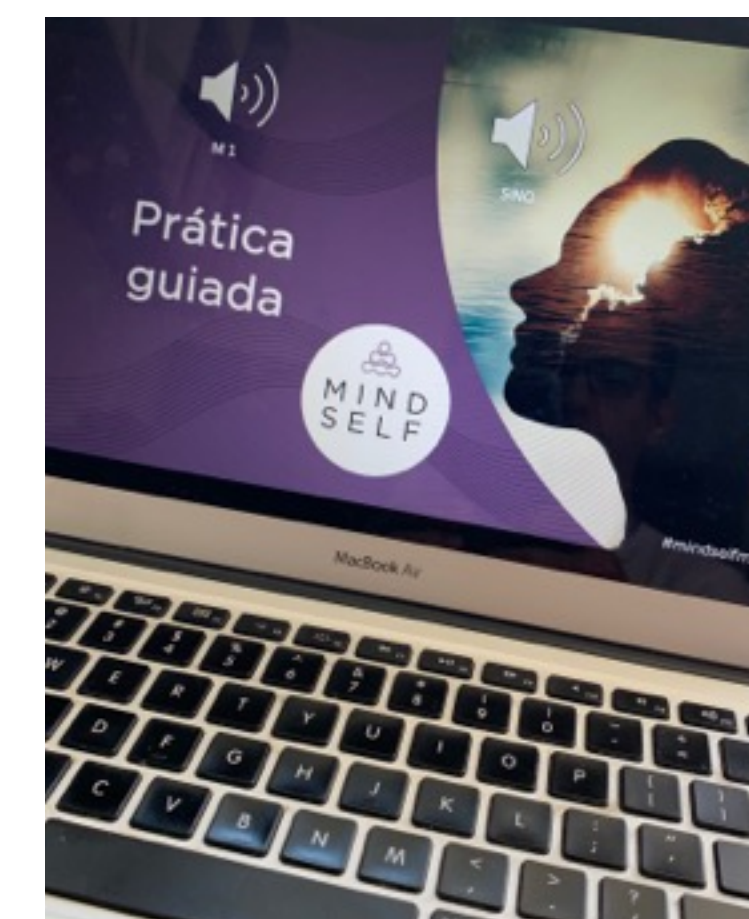
# PROGRAMA DE SESSÕES GUIADAS DE MEDITAÇÃO ONLINE

Diferentes tipos de práticas guiadas de meditação, totalmente isentas de aspectos esotéricos, místicos ou religiosos, com duração de 15 minutos e conduzidas ao vivo por instrutor(a) MINDSELF.

As práticas guiadas em grupo e ao vivo criam um sentimento de pertencimento nos participantes e oferecem a possibilidade de interação com as instrutoras para comentários, feedbacks e dúvidas.

As práticas serão realizadas em salas de vídeo conferência que serão compartilhadas, ou seja, poderão contar com colaboradores de outros clientes MINDSELF mas que tem um sistema de entrada e controle de participantes exclusivo para cada empresa cliente.

SESSÕES  
DE PRÁTICAS  
GUIADAS  
DE MEDITAÇÃO



Horário  
Práticas Guiadas

Dia *	Horário
Segunda-feira	8h
Terça-feira	17h
Quarta-feira	12h
Quinta-feira	18h
Sexta-feira	9h

(\*) exceto em feriados nacionais



# PROGRAMA DE SESSÕES GUIADAS DE MEDITAÇÃO ONLINE

SESSÕES  
DE PRÁTICAS  
GUIADAS  
DE MEDITAÇÃO

MIND SELF

## SESSÕES DE MEDITAÇÃO - MÊS

MINDSELF

01/09/2021

30/09/2021

### INDICADORES PRINCIPAIS

21  
Total de Atividades

430  
Total de Participações

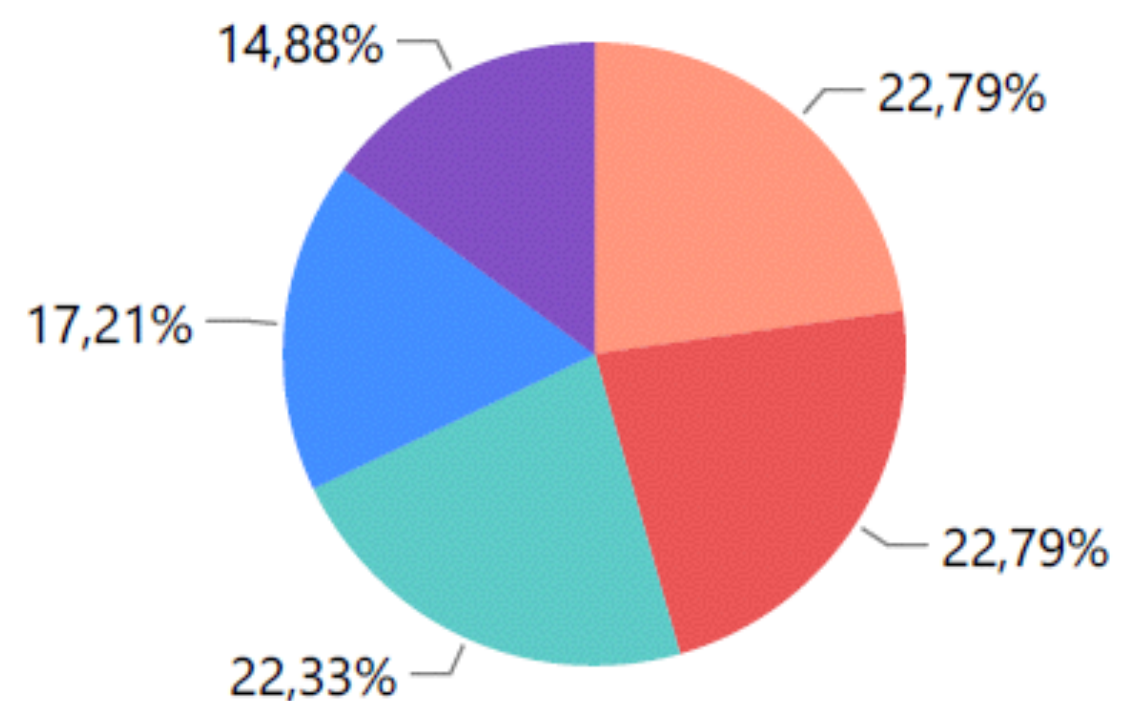
20,48  
Média de Participantes por Atividade

179  
Total de Participantes

2,40  
Média de Participação por Colaborador

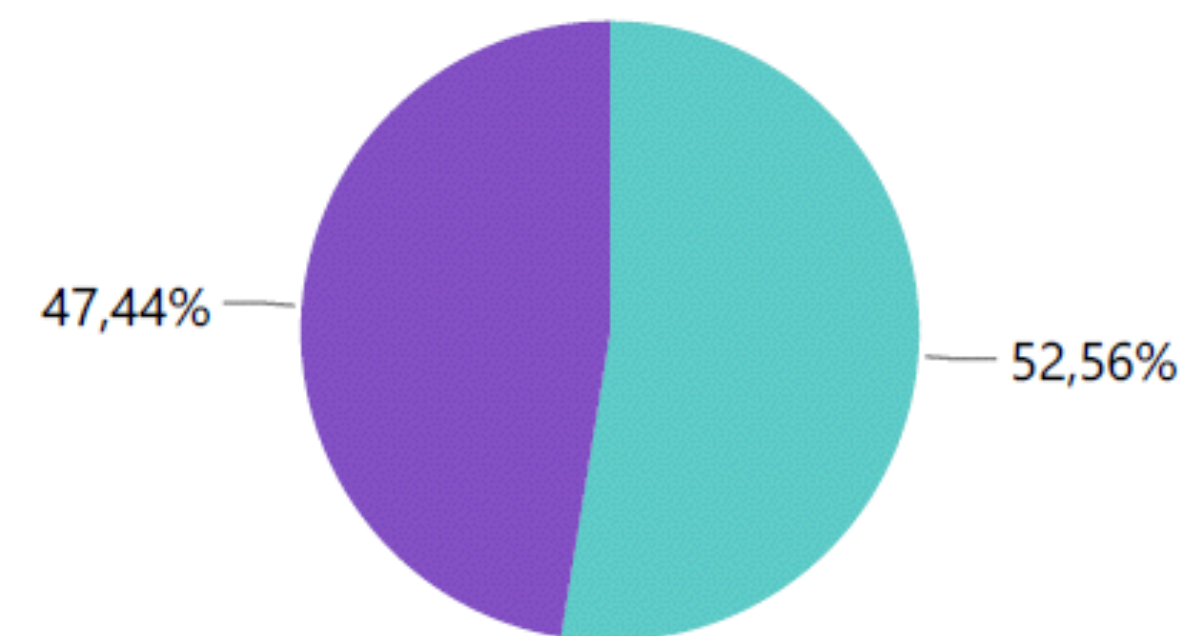
Participação por dia da semana

● Segunda ● Sexta ● Quarta ● Quinta ● Terça

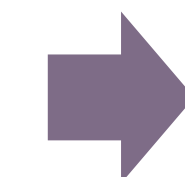
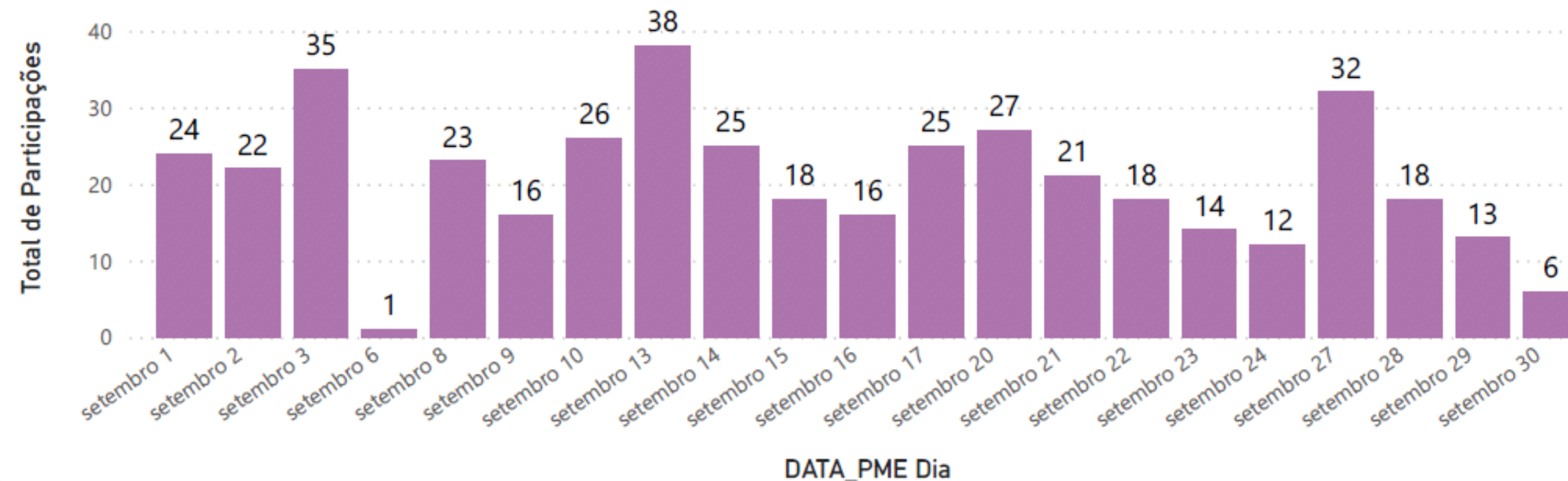


Participação por período

● manhã ● tarde



Participação por Dia

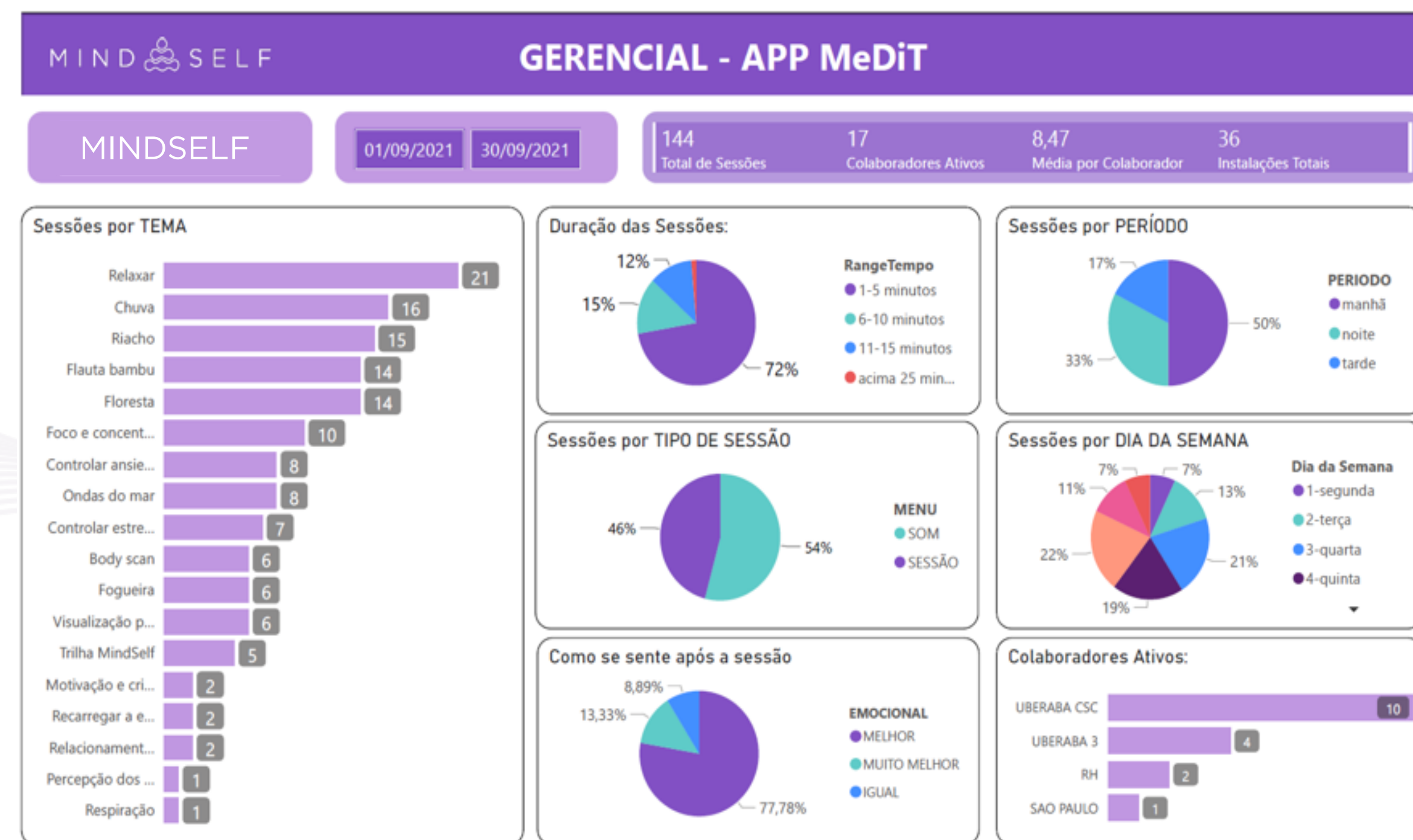
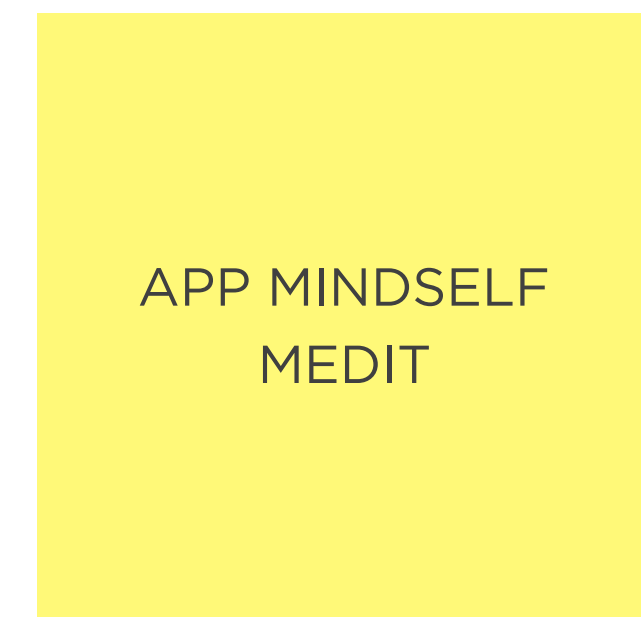




# APP MINDSELF MEDIT

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

Fornece relatório gerencial para acompanhamento da utilização e gestão do engajamento





# Exemplo - Relatório Gerencial - USO APP

MINDSELF

01/01/2021

30/11/2021

4433

Total de Sessões

385

Colaboradores Ativos

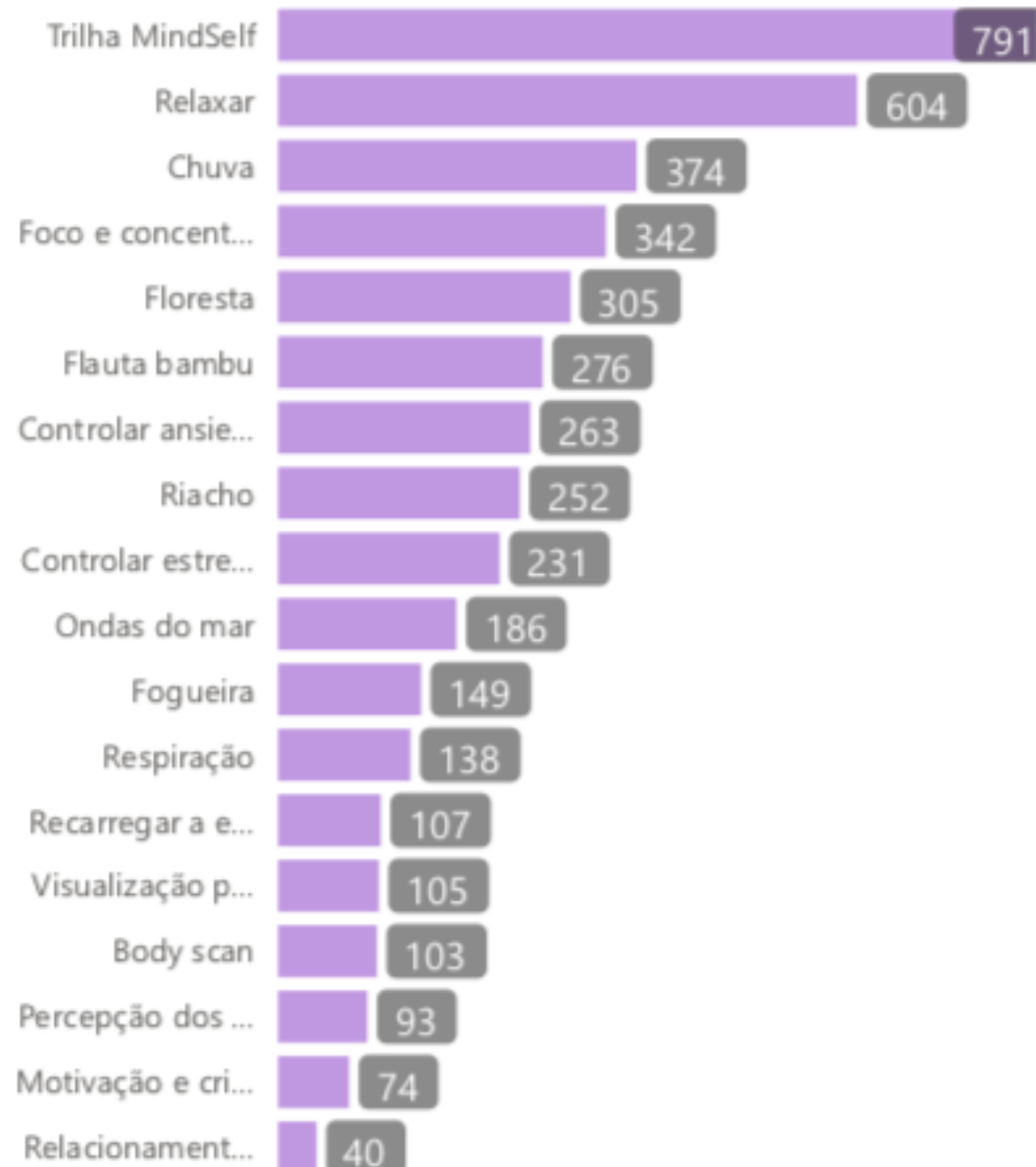
11,51

Média por Colaborador

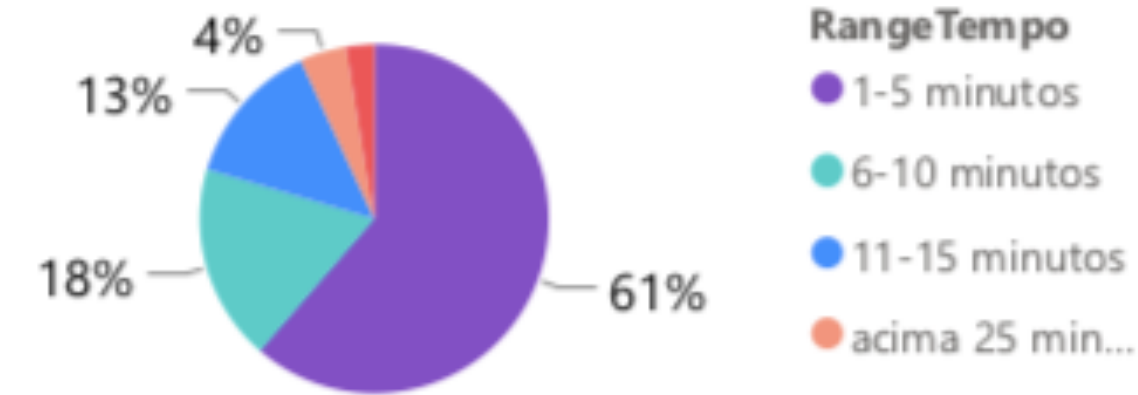
649

Instalações Totais

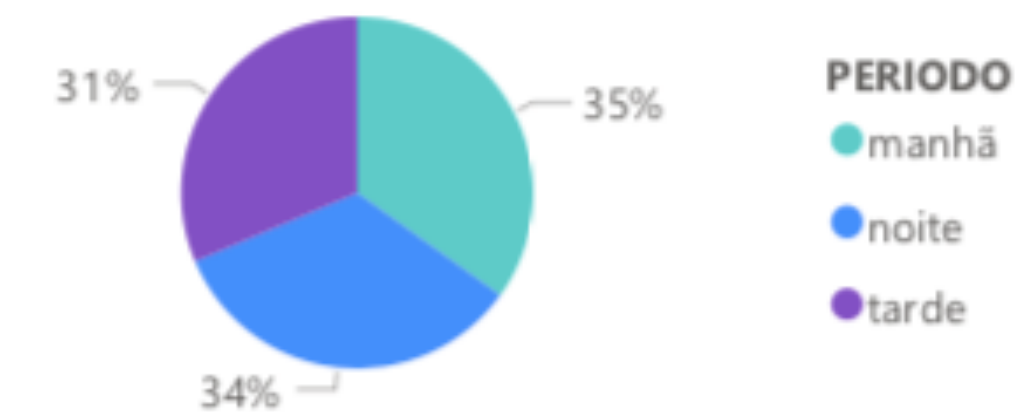
### Sessões por TEMA



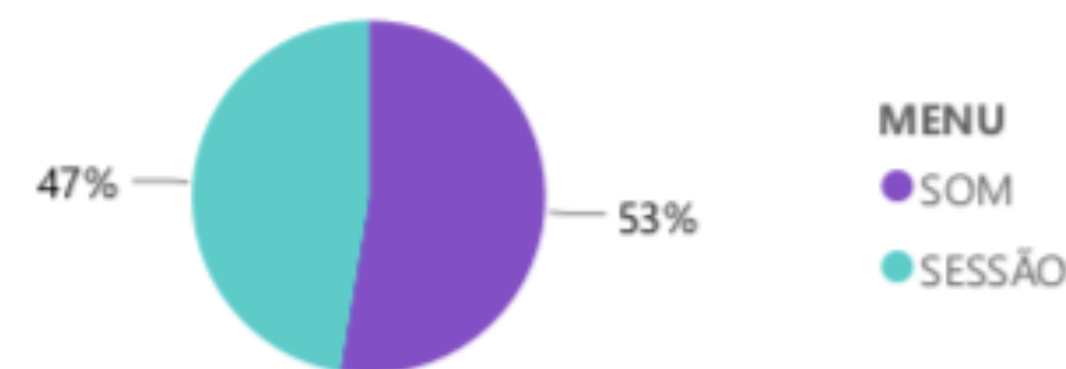
### Duração das Sessões:



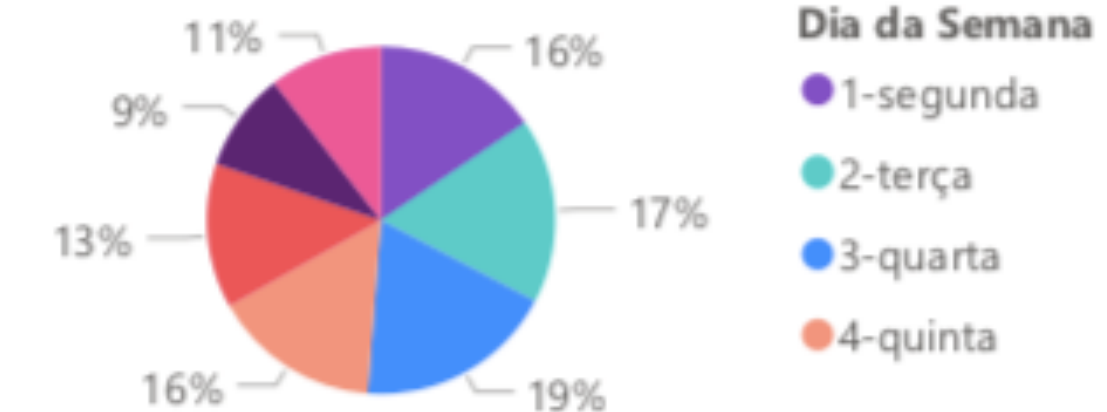
### Sessões por PERÍODO



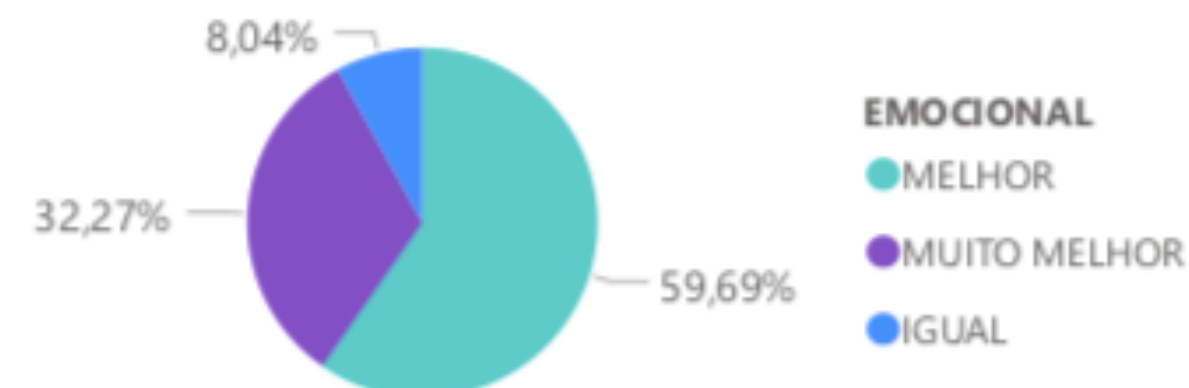
### Sessões por TIPO DE SESSÃO



### Sessões por DIA DA SEMANA



### Como se sente após a sessão



### Colaboradores Ativos:



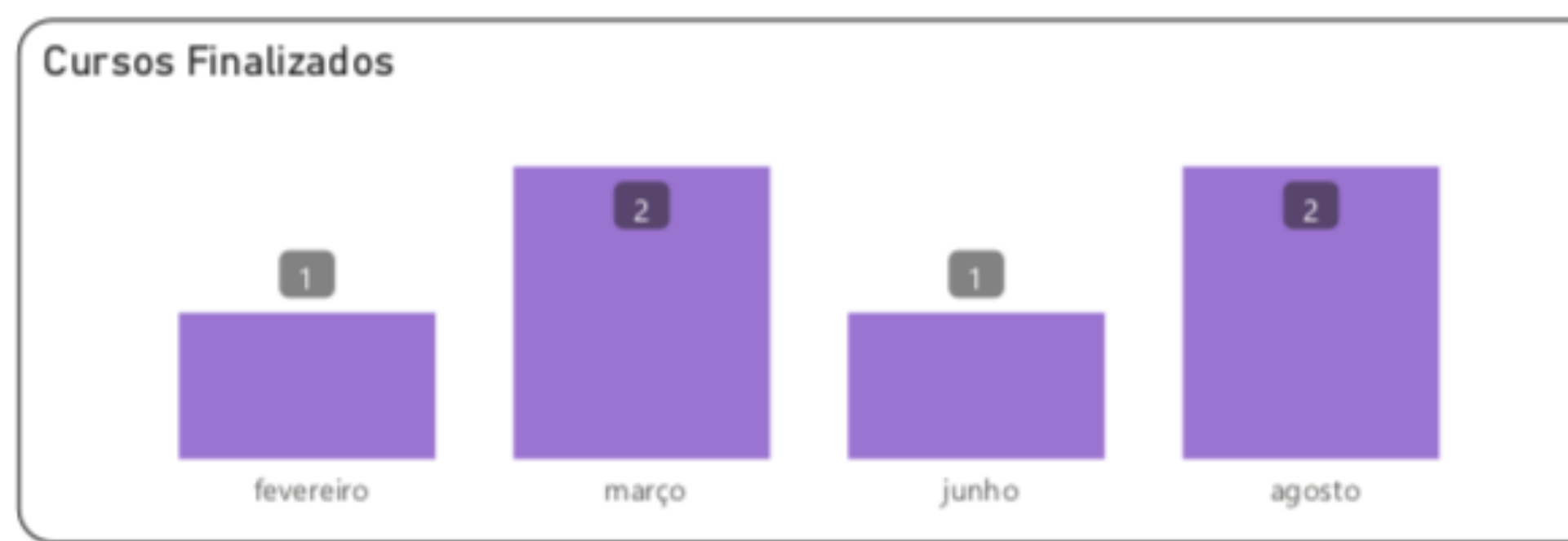
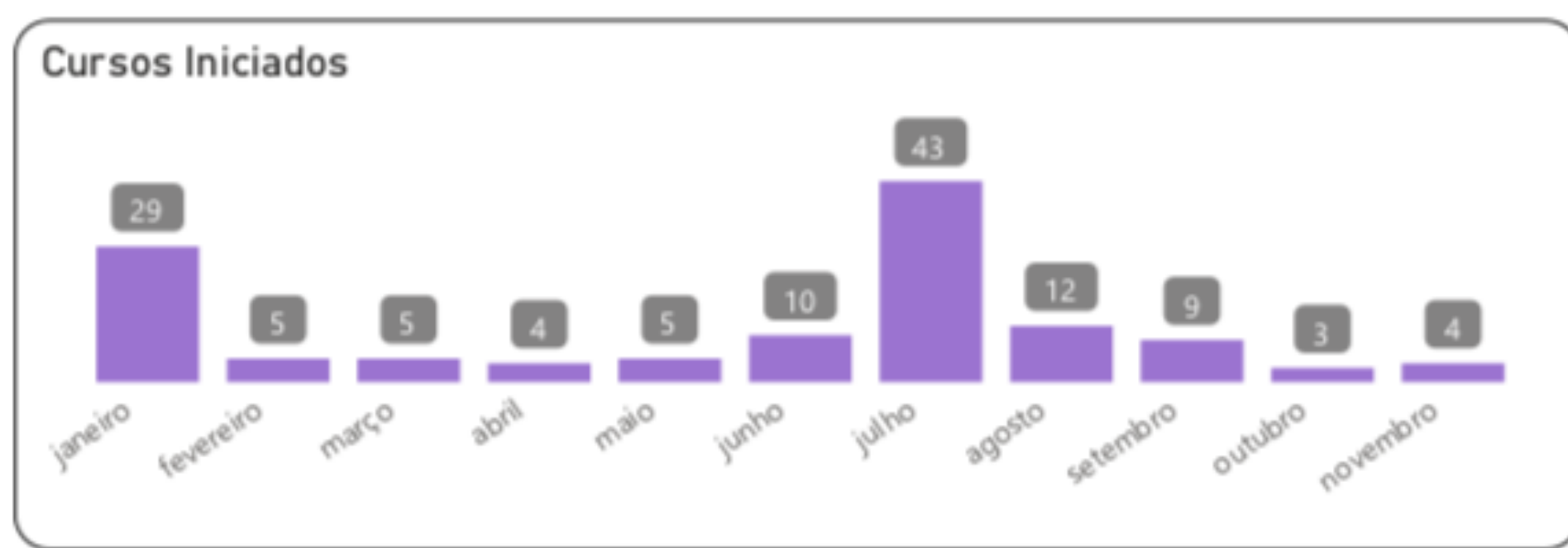
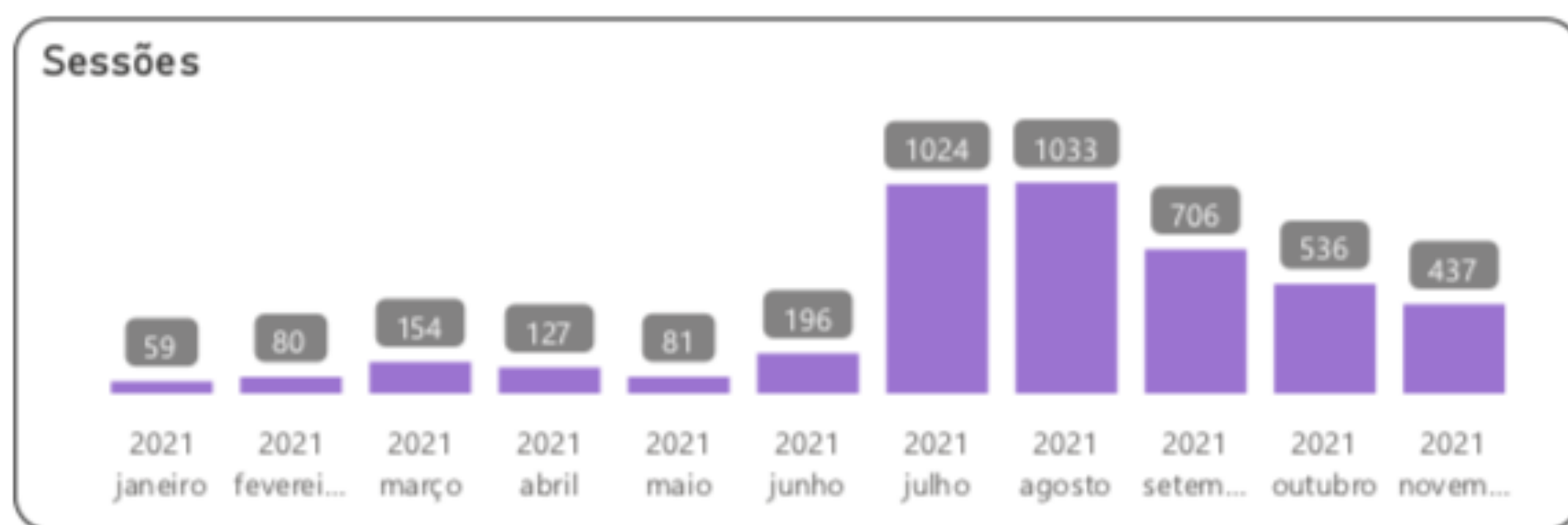
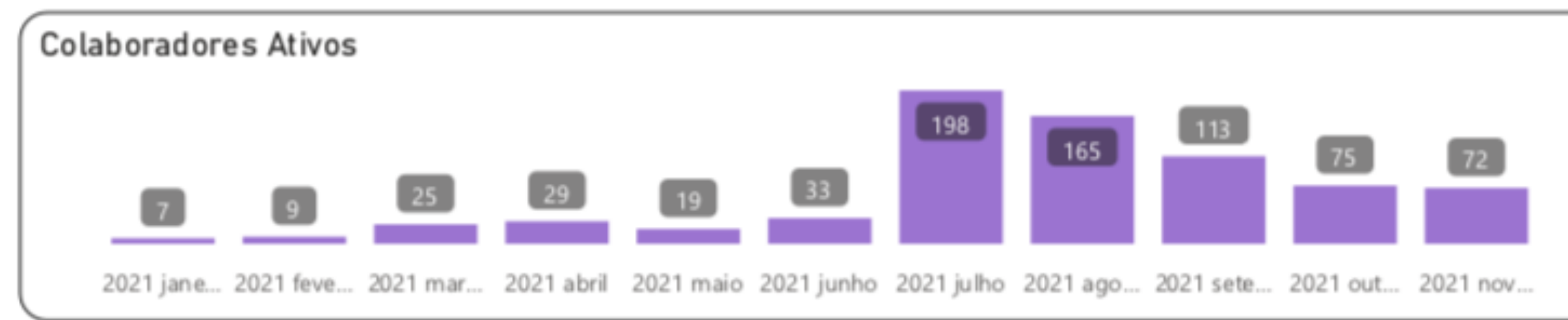


# Exemplo - Relatório Gerencial - USO APP

## MIND SELF GERENCIAL - APP MeDiT

MINDSELF >

2021





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

ESTAÇÕES  
MINDSELF DE  
MEDITAÇÃO

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.

Oferece relatório gerencial que permite a gestão e acompanhamento das práticas pela empresa.

Ocupa um espaço muito pequeno no ambiente, apenas 1,2m<sup>2</sup>



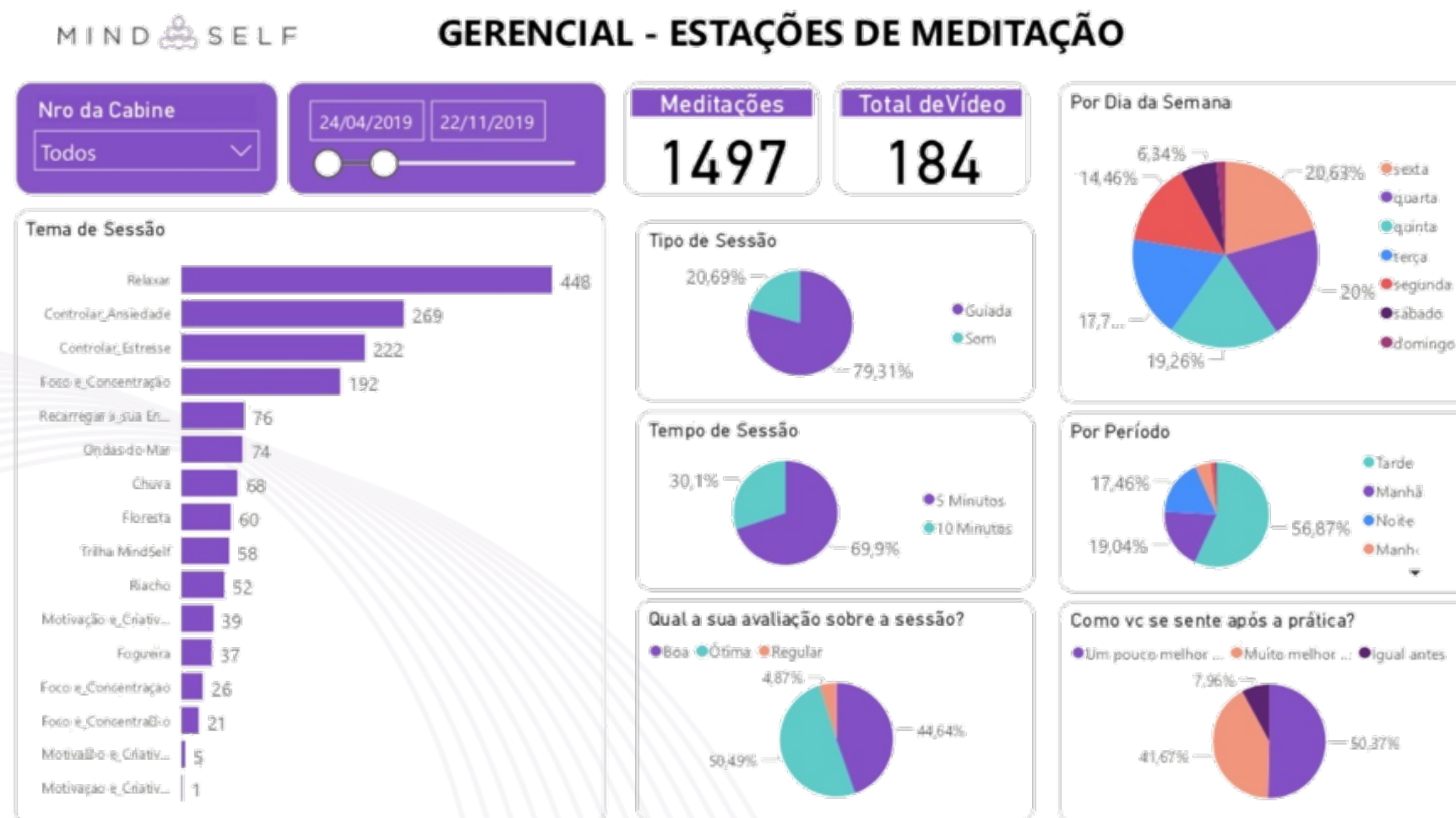
TOTEM



CABINE



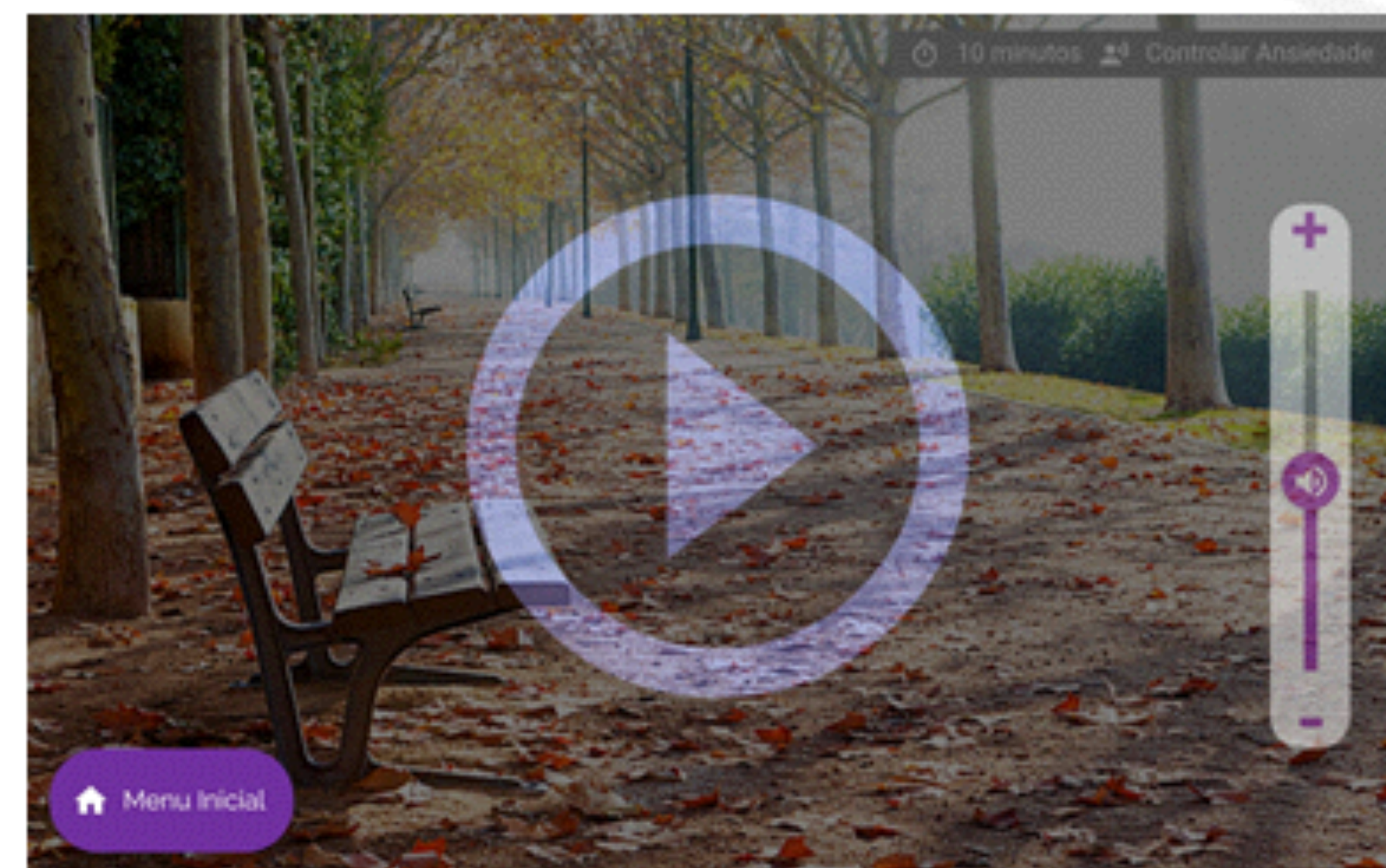
CUBO





# TELAS DO SISTEMA MINDSELF INSTALADO NAS ESTAÇÕES

ESTAÇÕES  
MINDSELF DE  
MEDITAÇÃO



Simple e intuitivo

Apenas 3 toques e  
você já está praticando

Sistema de registro das  
sessões para permitir  
gestão por indicadores



# RELATÓRIO MENSAL PARA GESTÃO DE USO DAS ESTAÇÕES MINDSELF DE MEDITAÇÃO

ESTAÇÕES  
MINDSELF DE  
MEDITAÇÃO

MINDSELF

## GERENCIAL - ESTAÇÕES DE MEDITAÇÃO

Nro da Cabine

Todos

24/04/2019

22/11/2019

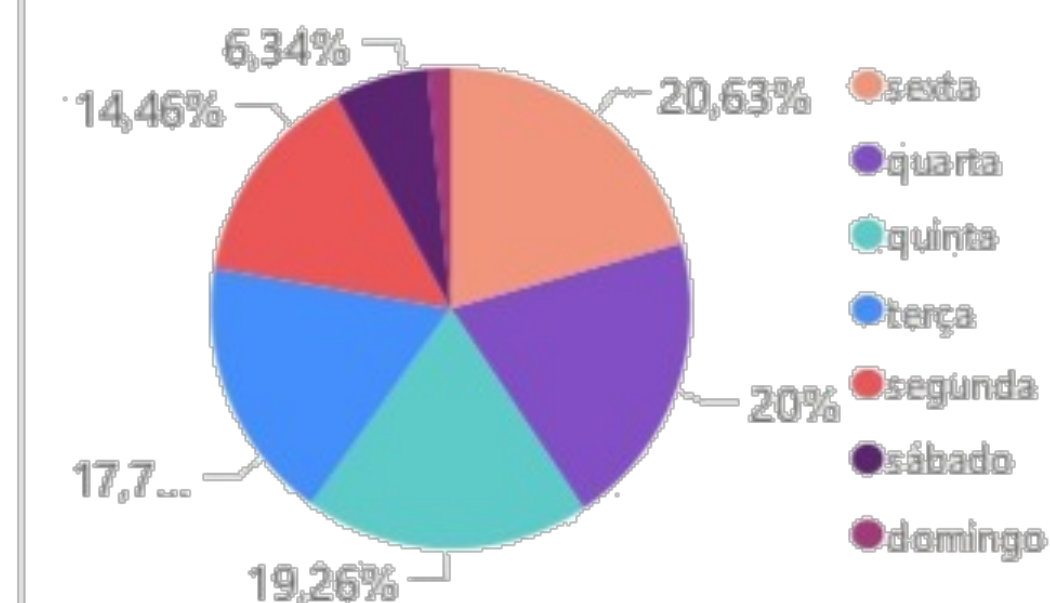
Meditações

1497

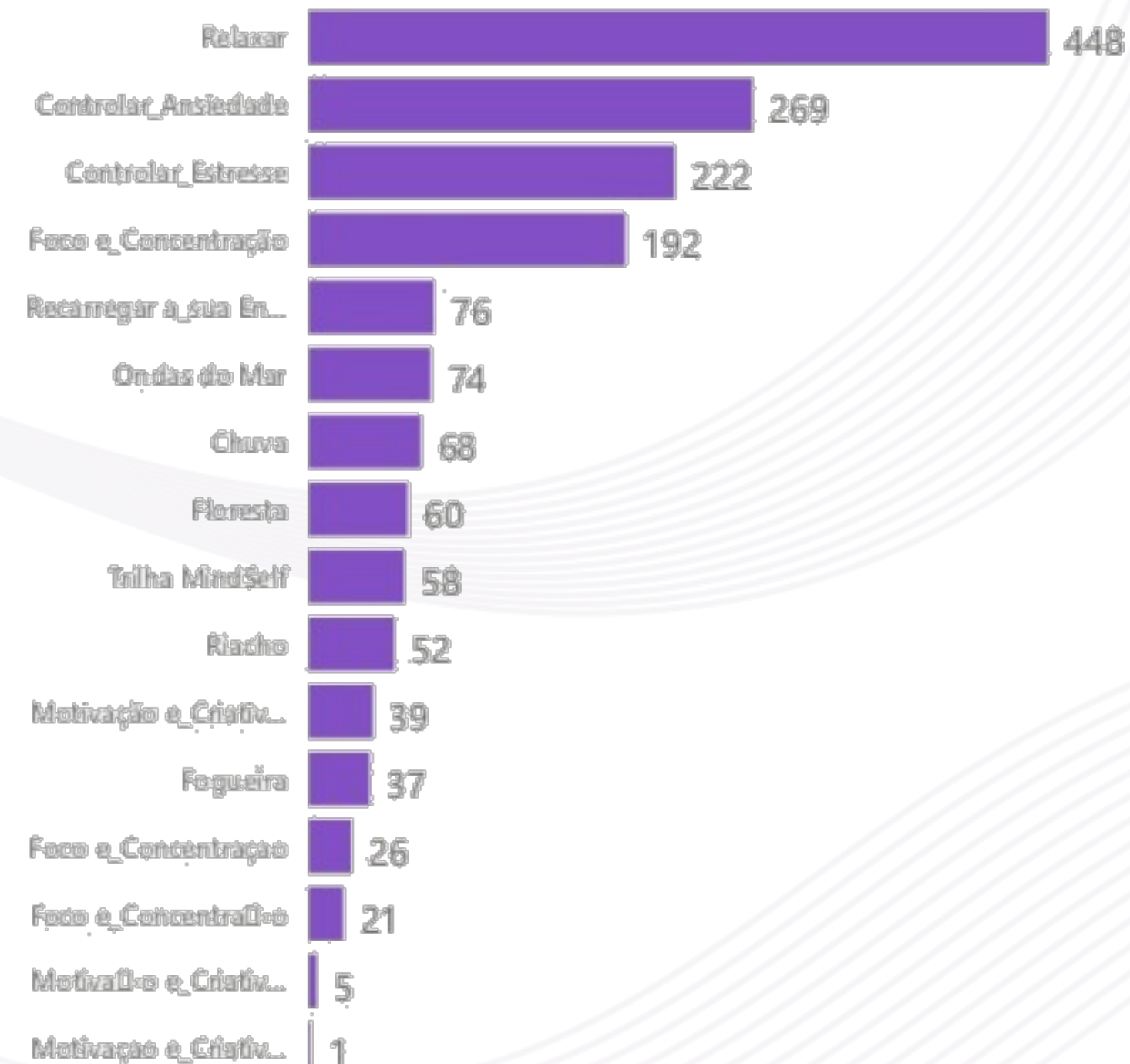
Total de Vídeo

184

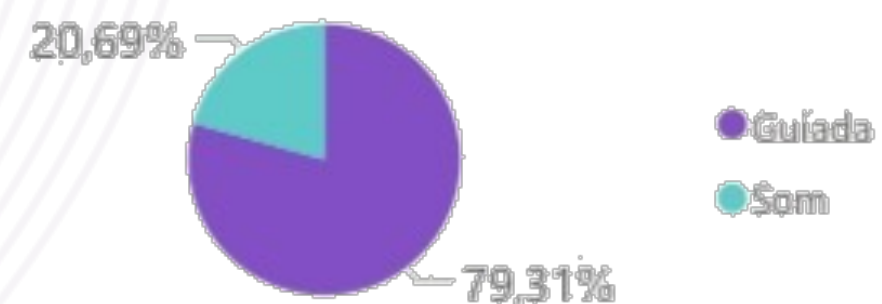
Por Dia da Semana



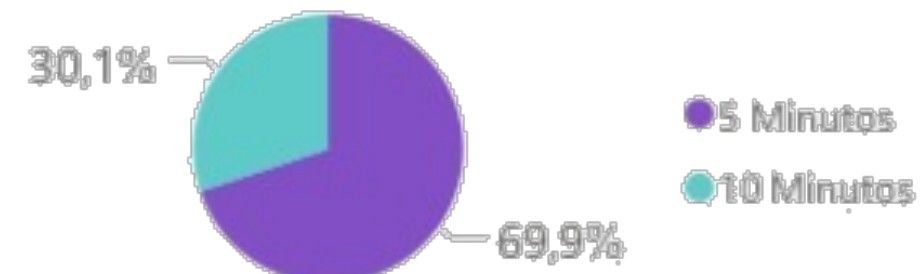
Tema de Sessão



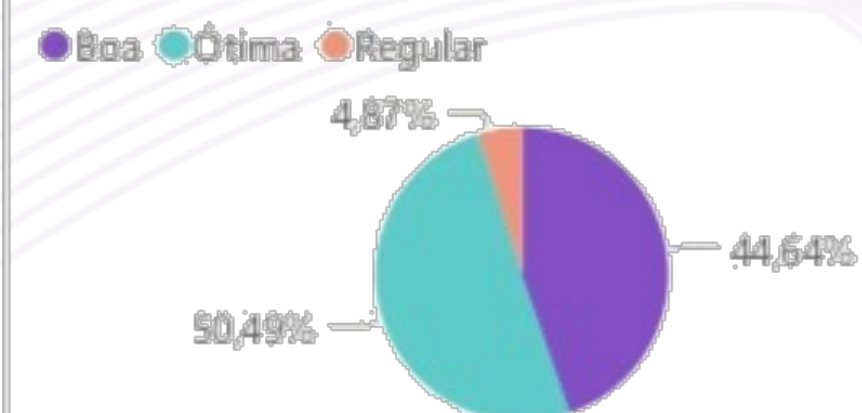
Tipo de Sessão



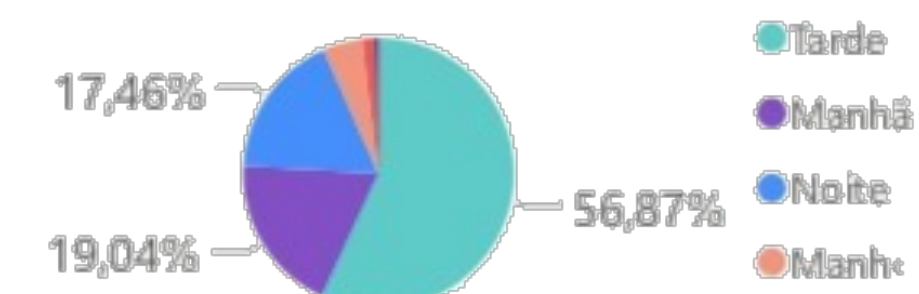
Tempo de Sessão



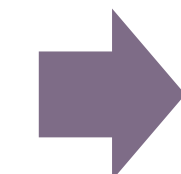
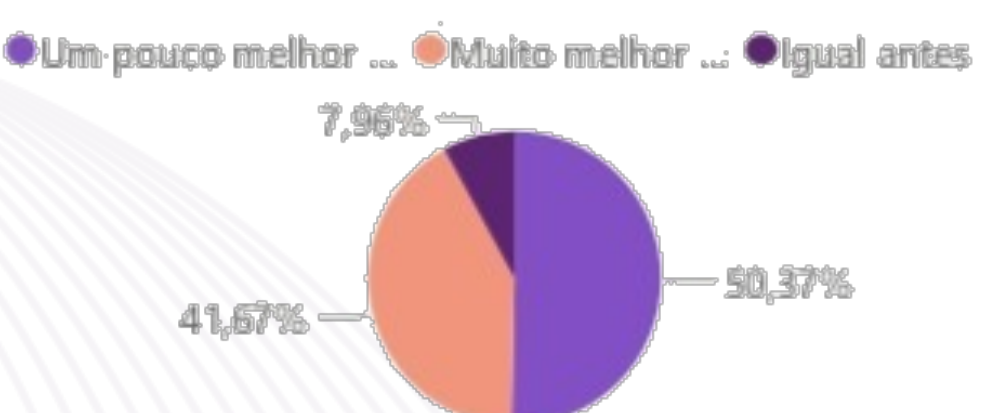
Qual a sua avaliação sobre a sessão?



Por Período



Como vc se sente após a prática?





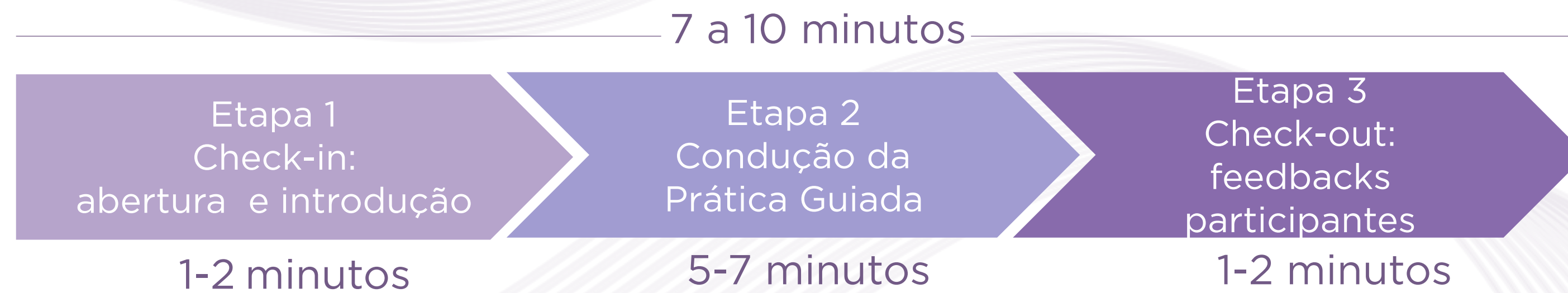
# PÍLULAS DE MINDFULNESS PARA REUNIÕES DE NEGÓCIOS

PÍLULAS DE MINDFULNESS PARA REUNIÕES

Pacote com breves sessões de mindfulness online (5-7 min) para serem utilizadas em aberturas, intervalos ou fechamentos de reuniões de negócios, convenções, etc.,

100% online e ao vivo

São realizadas de forma online e ao vivo e permitem trazer para o dia a dia dos negócios a atividade da meditação, ajudando muito da tarefa de engajar os colaboradores com o tema e divulgar a iniciativa dentro da empresa.





## EXEMPLO DE PROGRAMAS MINDSELF



Serviços Incluídos	Programa Equilíbrio	Programa Premium
Palestra Geral de Lançamento do Programa - traz consciência sobre a importância do tema	✓	✓
Palestra Mensal sobre temas ligados aos benefícios da meditação*	✓	✓
Programa de Meditação Guiada com instrutor (5x na semana - ao vivo)*	✓	✓
IMEPP - Avaliação de Equilíbrio Pessoal e Profissional (Visão Colaboradores Individual e Geral Empresa) 2 medições em 2 meses	✓	✓
IMEPP - Avaliação de Equilíbrio Pessoal e Profissional (Visão Departamentos e Nível Hierárquico) 2 medições em 2 meses	✗	✓
APP MeDIT para colaboradores	✗	✓
Valor do Programa - Mensalidade (Variável em função do porte da empresa)	<a href="#">Consultar</a>	<a href="#">Consultar</a>



# Matriz Concorrência

Atributos - FCS	MINDSELF	Professores de Meditação	Apps meditação	Zenklub	Gympass
Metodologia de Implantação	✓	✗	✗	?	✗
Apoio na estratégia de comunicação	✓	✗	?	?	?
Gestão dos Programas e dos Serviços	✓	✗	✗	?	✗
Focado e especializada	✓	✓	✓	✓	✗
Portfolio completo e integrado	✓	✗	✗	✗	✗
Aplicativo Próprio	✓	✗	✓	✓	✓
Estações de Meditação	✓	✗	?	✗	✗
Nenhum esoterismo ou religiosidade	✓	✗	?	?	✗
Experiência no mundo corporativo	✓	?	?	✓	✓
Foco exclusivo B2B	✓	✗	✗	✗	✓



Capacitação Emocional x Atividade de Bem Estar



# REFERÊNCIA PARA MÍDIA







Que tal  
meditar com a  
MINDSELF?





# SÓCIOS FUNDADORES



## 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.



## WAGNER LIMA

---

Ex-executivo de consultoria de Tecnologia 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® (retired) em gestão de projetos pelo PMI. Coautor do livro “Ferramentas Visuais para Estrategistas”.





O B R I G A D O

-  [MINDSELF.com.br](https://www.MINDSELF.com.br)
-  [MINDSELF\\_meditacao](https://www.instagram.com/MINDSELF_meditacao)
-  [MINDSELFmeditacao](https://www.facebook.com/MINDSELFmeditacao)
-  [MINDSELF](https://www.linkedin.com/company/MINDSELF)
-  [\(11\) 98689-9274](https://wa.me/5511986899274)
-  [contato@MINDSELF.com.br](mailto:contato@MINDSELF.com.br)

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

