



Sabrina Dourado



# QUEM É SABRINA DOURADO?

- Palestrante há 18 anos . Mais de 1000 palestras realizadas.
- Coach com certificação internacional.
- Consteladora familiar.
- Pós-graduanda em Psicologia positiva, Mindfulness e Neurociência.
- Escritora com mais de 12 livros publicados, dentre eles: SER FELIZ é URGENTE no prelo.
- Advogada.
- Mentora de vida e carreira. Criadora do movimento: o despertar das Leoas.

❤️ 142 💬 37 👤 27

# NÚMEROS DE SABRINA DOURADO



**INSTAGRAM**

**115k**



**FACEBOOK**

**45k**



**YOUTUBE**

**1300**



**LINKEDIN**

**9000**



# ALGUNS TRABALHOS RECENTES



**Trakto Show**

Maceió – 2022

# ALGUNS TRABALHOS RECENTES

**SPEAKER CONFIRMADO**

**SABRINA DOURADO**  
MENTORA DE VIDA E CARREIRA, PROFESSORA E ADVOGADA



TEMA  
**IDEIAS  
CONECTADAS**

**17 DEZEMBRO**  
**SALVADOR | BA**  
HORÁRIO: 09 às 14h  
local: SEBRAE

**TEDx** CampoGrande  
x = independently organized TED event

@tedxcampogrande

50+50 SEBRAE CM2  
COMUNICAÇÃO E DESIGN GRÁFICO

**TEDx**

Campo Grande – 2022



## **Palestras**

### **PALESTRA 01**

**IMUNIDADE EMOCIONAL E SEU SUCESSO REAL- tenha uma mente blindada e mindset inabalável. Torne seu sucesso inevitável.**

Através dessa palestra será apresentado ao PÚBLICO as bases para a construção da imunidade emocional. De nada adianta cuidarmos da nossa imunidade física e não sabermos reconhecer, gerir e lidar com as nossas emoções. Ficamos doentes e fragilizados. Passamos a ter inúmeras dificuldades de lidar com o mundo externo, seja o trabalho, relacionamentos e até conosco. Na palestra, trago ferramentas que podem ser aplicadas, de imediato, para elevar os níveis dessa imunidade emocional



fragilizada/adoecida, quais sejam: autovalorização, paz interior, paciência, gentileza e fé. Levamos a plateia a sentir cada um deles numa palestra musicada e bem pragmática. Por fim, trazemos estratégias para a blindagem da mente e finalizamos com muito alto astral e chamada forte para um mindset inabalável.

## **PALESTRA 02**

### **VIVER É RARO E SER FELIZ É URGENTE**

Nessa palestra, que pode ser feita para o grande público, empresas e seus líderes, eu trago de forma prática a finitude da vida, a importância de nos darmos conta de que estarmos vivos é um presente e que estarmos presentes é maravilhoso. Presentes no trabalho, na família, no nosso dia a dia. Trago exemplos e histórias reais, dentre elas o meu testemunho de ter um filho que nasceu com 34 semanas. Ele nasceu com 2 kg. Teve sua vida por um fio e nos trouxe, de forma visceral, a necessidade de viver a caminhada da vida de forma leve, plena e feliz. Ele teve uma grave infecção na UTI e nos trouxe a raridade do que é estar vivo, saudável e poder experimentar a felicidade hoje, sem tantas condições. Nessa palestra, trazemos o conceito de que é urgente SER FELIZ. Não condicionar o estado da felicidade às aquisições materiais, cargos, promoções ou quaisquer outras condições externas, efêmeras e limitantes. Trago a felicidade como estilo de vida, estado de espírito e para levar o público ao próximo nível, lhes apresento doses práticas para sentir-se FELIZ HOJE.

## **PALESTRA 03**

### **DE UM TIME CANSADO PARA UM TIME ATIVADO**

O cansaço e suas inúmeras consequências. Por onde passamos,



encontramos pessoas exaustas, deprimidas e sem vitalidade. Hábitos, estilo de vida, rotinas avassaladoras são algumas das razões que tem nos adoecido. No ambiente de trabalho, os números ainda mais alarmantes. Times exaustos, não é mesmo? Através dessa palestra, trago minha experiência de empresária e liderança. Experiência de ter liderado um time de mais de 20 pessoas aos 17 anos de idade e das ferramentas que me utilizei, ao longo de mais de 20 anos para que um time esteja ativado, sinérgico, motivado e cheio de gás para seu mover. Trago na palestra as chaves para que o indivíduo se veja de uma forma diferente, aprenda a encher seu “tanque de combustível”. Aprenda a descansar na hora certa, tenha foco e reais motivos para desempenhar seu trabalho com propósito, garra, integridade, capricho e excelência. Ao final, faço uma dinâmica de ativação e o time vai “à loucura” de energia.

#### **PALESTRA 04**

#### **MULHERES E SEUS MÚLTIPLOS PAPÉIS – ABRA MÃO DE DAR CONTA DE TUDO- DESPERTE SUA LEOA.**

Mulher, é contigo que falarei nessa palestra. Mulher de qualquer idade, região, cargo, profissão, mãe, filha, esposa, irmã, neta, tia. MULHER! Nessa palestra, trago a visão sistêmica da potência feminina e a importância de sabermos lidar com os nossos múltiplos papéis de forma mais leve, saudável e longa. Abordo um pouco da história da conquista por espaço e lugares de fala da mulher e, ao mesmo tempo, a necessidade de equalizarmos nossa jornada, sob pena de que adoecemos e não conseguimos sucesso real nas áreas da nossa vida. Faço uma dinâmica inicial para trazer a nossa criança em segurança e sigo trazendo chaves práticas para que a mulher saia desse posto de SUPER MULHER, que tem sido responsável por tanto adoecimento. Sabe-se que a cada 6 minutos 1 mulher deixa seu trabalho, os divórcios estão sendo cada dia mais recorrentes, sem falar nos índices gritantes de mulheres, que são vítimas de violência doméstica. . . .