

Luana | Ganzert



*Por +
saúde mental
e emocional*

Quem é Luana Ganzert?

Uma mulher de personalidade forte, decidida, amiga, amorosa e muito criativa.

- Mãe de dois;
- Esposa;
- Empresária e Empreendedora;
- 34 anos;

Formada em psicologia;
Especialista em saúde Emocional e Luto pelo Beck institute (Filadélfia USA) e Compaixão pelo IPQ (Hospital de Psiquiatria da USP).
Pós graduada em Terapia Cognitivo Comportamental (pela Wainer Psicologias), Educação Especial, Psicologia Positiva.

Mentora de desenvolvimento emocional, Escritora Best seller; Treinadora comportamental, Palestrante e autora de jogos terapêuticos.

Com 33% de comprometimento cerebral, após um AVC, motiva e incentiva pessoas “viver a vida, antes que seja tarde de mais”.

[CLIQUE AQUI E ASSISTA](#)

Minha missão é despertar a sua melhor versão, como ser humano e como profissional, gerenciando suas emoções e sendo o melhor que você puder ser em todas as áreas da sua vida.

Estou aqui para te ajudar a tomar decisões importantes em momentos difíceis, a superar crises, e inovar sendo emocionalmente mais saudável através de quatro pilares:

GESTÃO EMOCIONAL

RELACIONAMENTO

COMUNICAÇÃO

AUTOCONHECIMENTO



Como andam as nossas emoções?

As emoções humanas estão passando por tempos de mudança acelerada, devido a uma série de alterações nos valores familiares e sociais. Pesquisas mostram que, em contextos de desafio, como os enfrentados globalmente, há um aumento significativo nos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, estima-se que mais de 264 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de transtornos de ansiedade, enquanto mais de 322 milhões vivenciam depressão, com impactos substanciais na qualidade de vida. Outra pesquisa, sugere uma lista de onze países, onde o Brasil lidera com casos de **ansiedade (63%)** e **depressão (59%)**.

Nesses últimos anos o ser humano vem passando por uma série de incertezas que estão afetando o comportamento, desenvolvimento emocional, os relacionamentos e impactando a vida pessoal e profissional das pessoas, contribuindo para um declínio na saúde emocional de muitos.

Chegamos no momento onde o bem-estar dos colaboradores é um ativo crucial para o



Luana | Ganzert

sucesso profissional, a saúde emocional emerge como um ponto central a ser considerado. Cuidar da saúde mental e emocional dos funcionários não é apenas um ato de humanidade, mas também uma estratégia inteligente para promover um ambiente de trabalho produtivo e saudável.

Mais do que nunca, as empresas estão reconhecendo a importância de promover um ambiente saudável, onde a saúde mental seja priorizada.

Um ambiente de trabalho favorável à saúde mental se traduz em funcionários mais engajados, produtivos e satisfeitos. Estratégias que fomentam o equilíbrio emocional dos colaboradores têm um impacto direto na redução do estresse, no aumento da produtividade e na diminuição do absenteísmo.

Adotar medidas que promovam um ambiente emocionalmente saudável, as organizações não só cuidam de seus colaboradores, mas também colhem os frutos de equipes mais resilientes, produtivas e comprometidas com o sucesso mútuo.

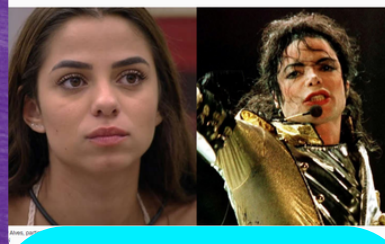
Algumas Aparições de Luana Ganzert

MATÉRIAS



[DIÁRIO DE SÃO PAULO
CLIQUE AQUI](#)

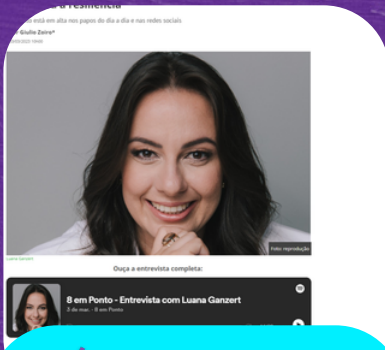
Medo do Michael Jackson? Entenda fobias raras como a de Key Alves, do BBB23



[CNN
CLIQUE AQUI](#)



[R7
CLIQUE AQUI](#)



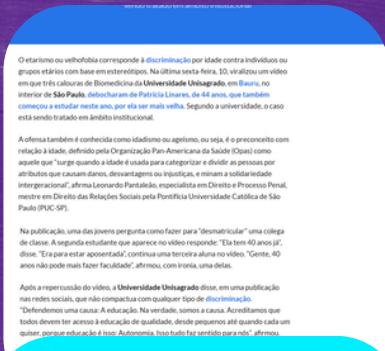
[RÁDIO CULTURA
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL IG
CLIQUE AQUI](#)



[MARIE CLAIRE
CLIQUE AQUI](#)



[ESTADÃO
CLIQUE AQUI](#)



[ALTO ASTRAL
CLIQUE AQUI](#)



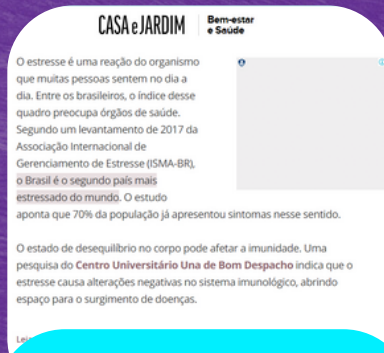
[SAÚDE MINUTO
CLIQUE AQUI](#)

Algumas Aparições de Luana Ganzert

MATÉRIAS



[PORTAL TERRA
CLIQUE AQUI](#)



[CASA E JARDIM
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL METRÓPOLES
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL SAÚDE EM DIA
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL AGORA
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL MÁXIMA
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL EPOP
CLIQUE AQUI](#)



[JORNAL O DIA A DIA
CLIQUE AQUI](#)



[PORTAL TERRA
CLIQUE AQUI](#)

Algumas Aparições de Luana Ganzert

PODCAST



[EMOCIONOW CAST](#)
[CLIQUE AQUI](#)



[TUDO EM MENTE](#)
[CLIQUE AQUI](#)



[22 BRASIL CAST](#)
[CLIQUE AQUI](#)



[SBT - POD SER MELHOR](#)
[CLIQUE AQUI](#)



[PUNTO DE FALA](#)
[CLIQUE AQUI](#)



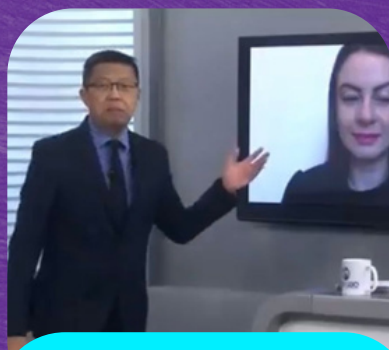
[SEMPRE POD MAIS](#)
[CLIQUE AQUI](#)

Algumas Aparições de Luana Ganzert

TV



BAND NEWS
AQUI TEM VAGA
CLIQUE AQUI



GLOBO DIÁRIO TV
CLIQUE AQUI



REDE VIDA
VIDA MELHOR
CLIQUE AQUI



ALESP
ALESP EM PAUTA
CLIQUE AQUI



TV CARAS
BEM ESTAR
CLIQUE AQUI



REDE BRASIL
PAPO EM DIA
CLIQUE AQUI



RECORD
FALA QUE EU TE ESCUTO
CLIQUE AQUI



TV GAZETA
MULHERES
CLIQUE AQUI



REDE TV
SENSACIONAL
CLIQUE AQUI

Algumas Aparições de Luana Ganzert

TV



REDE MINAS
OPINIÃO MINAS
CLIQUE AQUI



TV GOSPEL
TUDO DE BOM PRA VOCÊ
CLIQUE AQUI



REDE VIDA
BENDITA HORA
CLIQUE AQUI



BAND
MELHOR DA TARDE
CLIQUE AQUI



TV RIT
CONSULTA AO DOUTOR
CLIQUE AQUI



ENTENDA COMO O ESTRESSE PODE
IMPACTAR NA SAÚDE DO SEU ORGANISMO

TV EVANGELIZAR
CLIQUE AQUI

Todos os serviços **SÃO ADAPTADOS DE ACORDO COM A NECESSIDADE DO CONTRATANTE**

O método EmocioNOW pode ser aplicado em treinamentos, palestras, cursos ou mentorias.

O método conta com 5 etapas:

Consciência: compreensão de quem você é, de onde você está, do problema que você precisa resolver.

Tomada de decisão: Escolhas que façam sentido, que estejam conectadas com os valores.

SuperAÇÃO: ações que fazem a diferença no seu dia a dia. Enfrentar, e estar disposto a aprender.

MotivaÇÃO: O motivo que te leva agir; se errar aprenda não justificar e sim buscar outras opções para ser melhor na próxima vez.

Resultado: aquilo que desejo realizar na vida sendo concretizado a partir de uma decisão consciente, constância e movimento.

O método conta com experiência teórico e prática e dentro de cada uma das etapas explico detalhadamente um passo a passo para ser forte emocionalmente em qualquer momento da vida.

OPÇÕES DE PALESTRAS:

Decisões que valem Ouro

A maior dificuldade das pessoas está em tomar decisões em horas improváveis.

Tomar decisão pode te colocar em um estado de ansiedade, em estado de inquietude, e te colocar frente a um grande desafio: ser assertivo depois da decisão tomada. Quando erramos, justificamos os fracassos e muitas vezes, nos sentimos em baixa, sentimos falta de confiança em nós mesmos, sobretudo perdemos a alta performance por prejudicar a auto performance, até que desistem de conquistar resultados extraordinários, por se sentir incapaz.

Tomar uma decisão assertiva é sobretudo acalmar esse estado de inquietude em que as emoções tomam conta. As boas decisões implicam em avaliar conscientemente as possibilidades que envolvem, seus recursos e os elementos sobre aquilo que você precisa decidir. Exige de você, um estado de presença. Um olhar para dentro de si. Exige autoconhecimento.

E para que a decisão valha a pena vamos praticar a técnica dos 3D's.

- DECISÃO
- DEDICAÇÃO
- DISCIPLINA

OPÇÕES DE PALESTRAS:

Você vive ou sobrevive?

Viver é acordar disposto a dar o melhor de si todos os dias. Viver é saber valorizar o momento presente. Viver é saber conviver com o medo sobretudo confronta-lo. Viver é saber preparar a terra, plantar a semente, é rega-la, é faze-la crescer e não desfrutar apenas dos frutos, mas sim, de todo o processo.

Nessa palestra ensino técnicas práticas para pessoas se manterem em estado de presença em suas vidas, buscando sempre serem suas melhores versões em todas as áreas da vida. Através de 5 pilares essenciais:

- Autoconhecimento - Como você se comunica consigo mesmo.
- Aceitação - Como você lida com tudo que não depende de você, relação vinda do outro.
- Enfrentamento - Como que você lida com tudo aquilo que só depende de você. Autorresponsabilidade.
- Perdão - Como você encara suas dores emocionais e
- Gratidão - Como você vive a sua essência.

OPÇÕES DE PALESTRAS:

Equilíbrio X Resiliência: A surpreendente ciência da estabilidade.

Se manter em equilíbrio na vida, é como uma dança sutil entre forças opostas, uma busca constante por estabilidade num mundo em constante movimento. É encontrar o ponto intermediário entre o caos e a calma, entre o trabalho e o descanso, entre o desafio e a tranquilidade.

Se manter em equilíbrio a arte de manter-se firme, mesmo diante das tempestades que a vida nos apresenta, mantendo a calma e a clareza mental mesmo em momentos de agitação. Equilibrar-se é também reconhecer as diferentes partes de nós mesmos, integrando as emoções, os pensamentos e as ações de forma harmoniosa.

Seja no âmbito emocional, físico ou mental, o equilíbrio nos conduz à serenidade, à paz interior e à capacidade de lidar com as vicissitudes da vida de maneira mais estável e centrada. É o ponto de convergência entre os extremos, onde encontramos o nosso eixo, a nossa calma no meio da turbulência. Por sua vez, a instabilidade, muitas vezes vista como caótica e desafiadora, desempenha um papel crucial na construção do equilíbrio e da resiliência. É nesse ambiente de incerteza e mudança que somos desafiados a desenvolver habilidades de adaptação e superação.

Enquanto buscamos equilibrar-nos em meio à instabilidade, a resiliência surge como a habilidade de nos recuperarmos e crescermos a partir das experiências adversas. A cada desequilíbrio, aprendemos a nos ajustar e a encontrar novos modos de restabelecer a estabilidade, fortalecendo assim nossa resiliência emocional e mental. Isso serve para qualquer área da nossa vida.

OPÇÕES DE PALESTRAS:

A arte de se comunicar de forma Magnética

A comunicação é importante em todas as esferas da vida pessoal e profissional. O papel da comunicação é resolver conflitos, é construir relacionamentos saudáveis e te ajudar a ter performance e sucesso profissional.

Nesta palestra falaremos sobre:

- Fundamentos da Comunicação;
- Elementos da Comunicação;
- Importância da linguagem verbal e não verbal;
- Barreiras na Comunicação;
- Estratégias para superar barreiras como ruídos, pressuposições e falta de empatia;
- Escuta Ativa. A importância de ouvir atentamente e com empatia.
- Técnicas para melhorar a escuta ativa e compreender plenamente as mensagens dos outros.
- Comunicação Não Verbal; Exploração da linguagem corporal, expressões faciais e gestos. Como alinhar a comunicação verbal com os sinais não verbais.
- Negociação Habilidade: Estratégias para chegar a acordos satisfatórios.

Empresas parceiras e trabalhos desenvolvidos



Ao fechar uma de nossas palestras, você e sua equipe recebem gratuitamente um planner estratégico emocional digital.

Investimento: A combinar.

Será um prazer estar com você e sua equipe!

Siqueira Campos, 2023