

+ advantage

Wellbeing & Performance[®]



Assistência ao
Colaborador

+ advantage

Rua Manuel Pacheco Miranda
29-D | Sala A | 1º Esq Frt
4200-804 PORTO
www.wp.maisadvantage.pt
Telf: 225 095 225



A primeira lei do homem deve
ser o respeito de si mesmo
- Pitágoras -

TIPOLOGIA DE PROGRAMAS

PROGRAMA DE FINANÇAS DOMÉSTICAS (workshop & live coaching)

OBJETIVOS:

- Melhorar a qualidade das opções financeiras na vida familiar e doméstica
- Ampliar a influência positiva da vida pessoal no desempenho profissional

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO (seminar & personal training)

OBJETIVOS:

- Melhorar o bem estar físico e psicossocial
- Ampliar a influência positiva da vida pessoal no desempenho profissional

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO (seminar, personal program & workshop cooking)

OBJETIVOS:

- Melhorar o bem estar físico e psicossocial
- Ampliar a influência positiva da vida pessoal no desempenho profissional

PROGRAMA DE EQUILÍBRIO DA VIDA FAMILIAR E PROFISSIONAL (workshop & live coaching)

OBJETIVOS:

- Melhorar o bem estar psicossocial
- Melhorar a qualidade das opções na vida familiar e doméstica

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Marco Ramos

Psicólogo clínico e psicoterapeuta, professor convidado da Universidade de Aveiro, do ISCTE Business School, formador e consultor na área da saúde no trabalho. Foi cofundador, psicólogo residente e diretor técnico do Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional (Caramulo) e é autor dos livros *Desafiar o Desafio: Prevenção do Stress no Trabalho* (2001) e *Crescer em Stress: Usar o Stress para Envelhecer com Sucesso* (2005).

+ advantage



ENTIDADE
FORMADORA
ERTIFICADA



RUI PENA
& associados