

Tempos mais que modernos

Como manter a saúde mental em um mundo VUCA e BANI

Ingrid Santos



MUNDO VUCA

1980

Após Guerra Fria

V

Volátil



U

Incerto



C

Complexo



A

Ambíguo



MAPA

MUNDO BANI

2020

Após Pandemia COVID-19

B

Frágil



A

Ansioso



N

Não Linear



I

Incompreensível



MAPA

Como anda sua saúde mental?
Como anda a saúde mental do
seu time?



Impacto em nossa função executiva



Cérebro Energizado

- Concentra sua atenção
- Regula suas emoções
- Conexões de Avisos
- Prevê resultados
- Toma decisões inteligentes



Cérebro Exausto

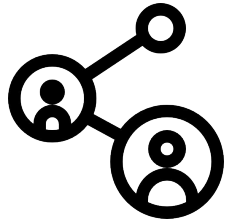
- Distrai suas atenções
- Reage impulsivamente
- Perde o fio
- Não consegue ver implicações
- Toma decisões imprudentes

Comprometidos...mas exaustos.

PASSION LED US HERE



Para não sobrecarregar, onde investir?



Conexões



**Pausa
Inteligente**



Propósito



**Fazer o que mais
importa**





**Cuidar da
saúde
mental
não é um
luxo.**

Dinâmica



Obrigada!

Ingrid Santos