



Dirk Wolter

Tels.: (11) 4016-3537 e 8179-7443

E-mail: dirk@dirkwolter.com



Palestras e Treinamentos - Área de Qualidade de Vida e de Saúde

Ministradas por Dirk Wolter

Metodologia e Recursos Utilizados

Todas as nossas palestras e treinamentos contam com a exposição feita pelo palestrante, debates em grupo, dinâmicas de grupo, work-shops, simulação de situações, recursos audiovisuais (multimídia, transparências, filmes, ...) e apostila, de acordo com o combinado para cada apresentação.

Resultados

Cada palestra ou treinamento seguirá a fórmula descrita em uma proposta sob medida para cada empresa-cliente, para que os participantes possam realmente aprender e incorporar as técnicas ministradas ao seu dia-a-dia, trazendo assim resultados positivos para eles - que é o que realmente os motiva - e, conseqüentemente também para a empresa em que trabalham.

Confira Também

Temos disponíveis ainda outras mais de 20 palestras e treinamentos nas áreas de: Motivação, Atendimento, Vendas, Marketing, Telemarketing e Qualidade de Vida. Desenvolvemos também palestras e treinamentos sob medida para a sua necessidade, nestas áreas e em outras afins. Faça-nos uma consulta sem compromisso.

1- Alimentando a Vida com Qualidade Real ©

- **Descrição:** As 8 regras básicas para você viver com saúde, energia, disposição e alto astral, e manter o perfeito bem-estar físico, mental, social e espiritual, conquistando uma real qualidade de vida, sem estresse e sem qualquer tipo de sacrifícios.
- **Indicação:** Para todas as pessoas interessadas em obter uma boa qualidade de vida.
- **Tópicos básicos:** O que é saúde?, as necessidades básicas do organismo para ter saúde e qualidade de vida, ar puro, luz solar, exercício, repouso, água pura, alimento saudável, moderação, atitude mental positiva, etc...
- **Duração:** De 2 a 4 horas/aula, conforme necessidade.
- **Metodologia, Recursos utilizados e Resultados:** (veja no alto desta página)

2- Módulos sobre Alimentação, Estilo de Vida, etc...

- **Descrição:** Mesmo programa acima, porém em 8 módulos separados por assunto, cada qual tratando de um dos aspectos importantes para se ter uma real qualidade de vida.
- **Indicação:** Para todas as pessoas interessadas em obter uma boa qualidade de vida.
- **Tópicos básicos:** 1- o uso adequado do ar e da respiração, 2- luz solar irradiando saúde, 3- o exercício físico adequado; 4- o sono, o repouso e o relaxamento, 5- o uso inteligente da água, 6- alimento: fonte de vida, 7- moderação - a regra áurea da vida saudável, 8- atitude mental positivo
- **Duração:** A partir de 1 hora/aula cada módulo.
- **Metodologia, Recursos utilizados e Resultados:** (veja no alto desta página)