



O que aprendemos?

Nesta aula:

- Praticamos novos hábitos para gerenciar nosso tempo e renovar nossa energia;
- Exercitamos a técnica de Yerker-Dodson dos 4 passos para gerenciar o estresse;
- Descobrimos 5 práticas para desenvolver uma nova mentalidade;
- Exercitamos a técnica de desenvolvimento de resiliência em 4 passos de Roger Derek.