

COMO TREINAR A SUA FELICIDADE ?

Guilherme Lebedenco ¹Matheus Mello Silva ²Pedro da Silva Filho ³Tiago Grajanin de Souza ⁴

Nos dias atuais com o desenvolvimento do intelecto e a velocidade com que as informações são compartilhadas a principal moeda de troca não é mais o dinheiro e sim a informação e seu conteúdo. Sendo assim, com tanta informação a todo tempo o principal obstáculo para o empresário é o tempo para o desenvolvimento intrapessoal da mente e do corpo, dessa maneira acaba sobrecarregado com altas doses de estresse e compondo assim a geração de empresários que mais sofre com depressão, patologias mentais e obesidade. O projeto tem o conceito de melhorar corpo, mente e espírito para prevenir doenças relacionadas ao estresse psicológico causados pelo excesso de informação causando assim efetivamente uma melhora na qualidade de vida do funcionário e conseqüentemente no meio em que trabalha, além de reduzir custos de manutenção com a saúde de funcionários que já atinge 15% a 20% da folha de pagamento e o prejuízo econômico com a depressão e doenças causadas por estresse que já atinge os 2 trilhões de reais no mundo. Esse projeto entra com o conceito "mens sana in corpore sano" e visa o propósito de melhorar a qualidade de vida do empresário ou do funcionário dentro da empresa através de exercícios físicos, assim também podendo melhorar a qualidade do serviço exercido e condicionar o intelecto e o corpo do indivíduo conseqüentemente melhorando sua capacidade de pensar e interagir no seu meio assim como sua capacidade de produção e rendimento.

Palavras-Chave: Corpo. Mente. Felicidade. Saúde. Produtividade

1 Discente do curso de Administração do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente.

2 Discente do curso de Administração do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente.

3 Discente do curso de Administração do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente.

4 Docente do curso de Administração do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente. Orientador do Trabalho.