

Com a palestra “as chaves do bem-estar”, a Fundação promove mais uma ação do seu Programa de qualidade de vida voltado para os empregados.

Na última terça-feira (6) os empregados participaram do **Dia de qualidade de vida**, ação promovida com o objetivo de apresentar as ações do Programa de qualidade de vida para 2023, voltado para incentivar práticas para a melhoria na saúde física, mental e social de todos os empregados.



Em formato híbrido, o evento se iniciou com o presidente Pedro Paulo da Cunha, falando sobre a importância e cuidado com que a Fundação trata as questões voltadas para a saúde física e mental de todos os empregados e reforçando o compromisso da Diretoria Executiva em apoiar o Programa de Qualidade de Vida conduzido pela Gerência de Administração da Eletros.

Em seguida, Elaine Oliveira da Silva, especialista de RH, falou sobre o Programa de qualidade de vida e anunciou o calendário com atividades mensais para 2023. “Estamos com uma programação intensa e pensada com muito carinho para que os empregados tenham a Eletros como grande aliada nesta caminhada rumo a uma vida de qualidade.” Diz Elaine.

O convidado deste **Dia de qualidade de vida** foi o consultor [Rony Tschoeke^{\[1\]}](#), que com a palestra intitulada “as chaves do bem-estar”, conversou com todos os empregados sobre hábitos saudáveis na vida moderna, a influência das histórias de vida nas escolhas atuais, neurociência e comportamentos, modelos de programas bem-sucedidos e pensamento estratégico.



Na foto: Diretores, Palestrante e empregados da Eletros conectados e na sala de reuniões, presencialmente.

No final da palestra os empregados puderam interagir com o palestrante por meio de perguntas e compartilhando as suas experiências nesta jornada da manutenção de uma vida de qualidade.

Conheça os 4 pilares do Programa qualidade de vida da Eletros:

- 1. Movimento:** Promover a prática de atividades físicas como ações preventivas de doenças e promoção da saúde.
- 2. Informação:** Conscientizar os empregados sobre a importância da prevenção de doenças através do aprendizado e reeducação de hábitos saudáveis.
- 3. Solidariedade:** Promover a saúde social, estimulando o espírito humanista, onde as ações têm a finalidade de proporcionar o desenvolvimento das relações interpessoais, pontuadas pelo respeito ao ser humano e suas diversidades e pelo relacionamento com a comunidade.
- 4. Cultura e integração:** Promover a integração social por meio de atividades culturais e recreativas.

Fonte: Eletros, em 08.12.2022.

[1] Rony Tschoeke: HEAD da www.promovesaude.com.br | Certificação Internacional - 2012 - WELLNESS COACH - Reconhecida ICF e ACSM | Avaliador do PNQV-SP - www.abqv.org.br Associação Brasileira de Qualidade de Vida | PALESTRANTE e ESCRITOR, Autor de SCRIPT UMA OBRA INACABADA (Chiado Books, 2021) | Professor Convidado de Pós, MBAs e Cursos Graduação Educação Física (1996) UFPR e Pós-Graduação Pedagogia Esportes (1998) UFPR | Conselheiro do CREF9/PR www.crefpr.org.br Presidente da Comissão de Ética (2013-2019).