



CATÁLOGO DE CONTEÚDOS

PALESTRAS & TREINAMENTOS

*35 temas para o desenvolvimento de pessoas e equipes —
comportamento, liderança, comunicação e segurança do trabalho*

Material desenvolvido por
CONSETT — Consultoria em Segurança do Trabalho Tupinambá
www.consett.com.br • app.consett.com.br

Apresentação

A CONSETT — Consultoria em Segurança do Trabalho Tupinambá — desenvolve materiais de treinamento para apoiar empresas e equipes no desenvolvimento de pessoas. Este catálogo reúne os 35 temas atualmente disponíveis, que vão da Segurança e Saúde no Trabalho ao comportamento, à liderança, à comunicação e ao desenvolvimento pessoal e profissional.

Cada tema é tratado com profundidade e linguagem acessível, fundamentado em autores e referências reconhecidos, e organizado de forma didática — com partes, lições, dicas práticas, quadros e exercícios de autoavaliação. Os conteúdos servem tanto para palestras e treinamentos presenciais quanto para estudo individual.

Cada tema está disponível em material completo — uma apostila e uma apresentação de slides, ambas em PDF — seguindo a identidade visual da CONSETT.

Como usar este catálogo

Os temas estão organizados em quatro grandes áreas: Segurança e Saúde no Trabalho; Liderança e Gestão; Comunicação e Relacionamento; e Desenvolvimento Pessoal e Profissional. Em cada tema você encontra o título, uma breve descrição e os principais assuntos abordados. Para solicitar uma palestra, um treinamento ou o material de um tema, entre em contato com a CONSETT.

Conhecimento que transforma pessoas e protege vidas.

Sumário

Apresentação.....	2
Sumário.....	3
1. Segurança e Saúde no Trabalho	5
Comportamento Seguro	5
Gestão do Comportamento Seguro	5
Faça da Segurança um Hábito	5
Estresse.....	5
Prevenção ao Assédio no Trabalho	5
Síndrome de Burnout.....	5
2. Liderança e Gestão.....	7
Liderança	7
Como Aprimorar a Gestão de Pessoas	7
Como Gerenciar Equipes.....	7
Gestão do Tempo.....	7
Planejamento.....	7
Qualidade.....	7
Liderança pelo Exemplo	8
De Supervisor a Líder	8
Trabalho em Equipe	8
Empreendedorismo	8
3. Comunicação e Relacionamento.....	9
Comunicação e Relacionamento no Trabalho.....	9
Ouvir	9
Como Falar Bem em Público	9
Relações Humanas	9
Administração de Conflitos	9
Negociação	9
Como Influenciar Pessoas	10
4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional	11
Autoconfiança.....	11
Inteligência Emocional	11
Comprometimento	11

O Bom Profissional.....	11
Marketing	11
Dicas para Viver Bem	11
Ser Feliz.....	12
Como Planejar o Orçamento Familiar	12
Mudança	12
Automotivação	12
Criatividade e Inovação.....	12
Ética e Valores.....	12
Informações e Contato	14

1. Segurança e Saúde no Trabalho

Temas voltados à prevenção de acidentes, à saúde do trabalhador e à construção de uma cultura de segurança.

Comportamento Seguro

Segurança baseada no comportamento (BBS): observar, dar feedback e construir uma cultura de prevenção

Aborda: o fator humano na prevenção de acidentes, a Pirâmide de Frank Bird, o que é comportamento seguro, a psicologia do comportamento (o modelo ABC), o reforço positivo em vez da punição, a observação de comportamentos, o feedback de segurança e a construção de uma cultura de prevenção.

Gestão do Comportamento Seguro

O fator humano, o programa BBS e a liderança na construção de uma cultura de segurança

Aborda: por que o comportamento está no centro dos acidentes (a pirâmide de Frank Bird) e a diferença entre ato e condição insegura; o fator humano (por que as pessoas se arriscam, os fatores individuais e organizacionais e os tipos de erro humano); a ciência do comportamento (o modelo ABC e o reforço positivo × punição); o programa de Segurança Baseada em Comportamento (BBS) na prática — etapas, comportamentos críticos, ciclo de observação, feedback, indicadores e mitos; e a liderança em segurança e os níveis de maturidade da cultura.

Faça da Segurança um Hábito

Rotinas seguras que protegem a sua vida — no trabalho e em casa

Aborda: por que a segurança é responsabilidade de cada um, como transformar atitudes seguras em hábito, as rotinas seguras do início ao fim do dia, os riscos químicos, elétricos e de incêndio, o uso de EPI, ferramentas e máquinas, o cuidado com o corpo (a “máquina humana”) e a segurança também em casa.

Estresse

Entender, prevenir e administrar o estresse — na vida e no trabalho

Aborda: o que é o estresse e a Síndrome Geral de Adaptação (alarme, resistência e exaustão), as causas e os sintomas, o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout, os riscos psicossociais e a qualidade de vida no trabalho, e técnicas práticas de relaxamento e controle do estresse.

Prevenção ao Assédio no Trabalho

Reconhecer, prevenir e combater o assédio moral, sexual e os comportamentos ofensivos

Aborda: por que o tema importa e o que diz a lei (Lei 14.457/2022 e NR-1); o assédio moral (definição, características, tipos e exemplos) e a diferença entre cobrança legítima e assédio; o assédio sexual (as duas modalidades e os sinais); a discriminação e a retaliação; os canais e o passo a passo da denúncia, o fluxo de apuração e as consequências; e o papel de cada um na construção de um ambiente respeitoso.

Síndrome de Burnout

Reconhecer, prevenir e enfrentar o esgotamento profissional

Aborda: o que é (e o que não é) o burnout e o que diz a CID-11; a diferença entre estresse, burnout e depressão; as três dimensões de Maslach; as fases da síndrome; as causas no trabalho (as seis áreas de desequilíbrio) e os fatores individuais; os sinais de alerta físicos, emocionais e comportamentais; a prevenção em duas frentes (empresa e pessoa); e o caminho da recuperação e o que diz a lei (NR-1).

2. Liderança e Gestão

Temas para quem lidera, gerencia equipes e busca melhores resultados com pessoas, tempo e processos.

Liderança

Do chefe ao líder: teoria, estilos e práticas para inspirar e desenvolver pessoas

Aborda: a diferença entre chefe, gerente e líder, o conceito de poder x autoridade, o perfil e o caráter do líder, os estilos e as teorias de liderança (situacional, Grid Gerencial), as funções e práticas do líder, e como motivar e desenvolver novos líderes. (Tema robusto — o mais completo da coleção.)

Como Aprimorar a Gestão de Pessoas

Técnicas gerenciais para despertar habilidades, motivar e obter o melhor da sua equipe

Aborda: como estudar o comportamento e entender as necessidades de cada membro da equipe, gerar confiança e eliminar o medo, comunicar-se bem, adaptar o estilo de liderança (Teorias X e Y), treinar e orientar como mentor, delegar, resolver conflitos e avaliar, promover e recompensar.

Como Gerenciar Equipes

Como formar, liderar e levar uma equipe ao máximo desempenho

Aborda: o que é uma equipe e os papéis do líder, como adequar a equipe à tarefa, o processo de formação (metas, confiança e autogestão), a dinâmica e os quatro estágios de uma equipe, a comunicação e as reuniões, a criatividade e os conflitos, e a avaliação, o treinamento e a recompensa.

Gestão do Tempo

Fazer mais e melhor em menos tempo — e viver com mais qualidade

Aborda: o valor do tempo (Kairos x Chronos), o autodiagnóstico do uso do tempo, a Matriz do Tempo (importante x urgente), a regra 80/20 (Pareto), e as práticas para render mais: planejar, delegar, decidir, dizer não, fazer reuniões produtivas e usar a energia a favor.

Planejamento

Da ideia à ação: planejar, executar e avaliar — no trabalho e na vida

Aborda: o que é e por que planejar, as etapas do planejamento (diagnóstico, objetivos, metas, estratégia, recursos, cronograma e avaliação), o planejamento estratégico e a análise SWOT, o plano de ação (ferramenta 5W2H), e o gerenciamento de projetos (escopo, riscos e qualidade).

Qualidade

Gestão pela qualidade: os caminhos para encantar o cliente e vencer a concorrência

Aborda: o conceito de qualidade e o foco no cliente (interno e externo), os Dez Mandamentos da Qualidade (de Deming), a qualidade no atendimento ao cliente (e como lidar com clientes irritados), e como medir e garantir a qualidade (indicadores, ciclo PDCA e a certificação ISO 9000).

Liderança pelo Exemplo

A arte que vem de dentro — missão, valores e visão — e a coragem de liderar dando o exemplo

Aborda: a diferença entre líder e gerente, as 8 características do líder, o teste do espelho, o tripé missão/valores/visão, o líder camaleão, e a força do exemplo (de Napoleão a Luiz Marins), com parábolas como a dos vasos (autoridade e benevolência) e a lição do fogo. (Complementa o tema Liderança, com foco no caráter e no exemplo.)

De Supervisor a Líder

A transição do bom técnico para o líder que desenvolve pessoas e resultados

Aborda: por que o melhor técnico não vira líder automático e a virada de “fazer” para “fazer através dos outros”; a diferença entre chefe e líder; as novas competências (comunicação, delegação, a liderança situacional de Hersey-Blanchard, feedback e motivação); os desafios do dia a dia (liderar antigos colegas, administrar conflitos, cobrar com respeito e lidar com erros); e como desenvolver a equipe, liderar pelo exemplo e os 10 atributos do líder.

Trabalho em Equipe

Do “eu” ao “nós”: união, cooperação e o espírito que transforma um grupo em uma verdadeira equipe

Aborda: o que distingue um grupo de uma equipe, os pilares do trabalho em equipe (objetivo comum, comprometimento, cooperação, diálogo e saber ceder), e a força de caminhar junto, com parábolas marcantes (as ferramentas da carpintaria, os trilhos, os fósforos e as lições dos gansos).

Empreendedorismo

A atitude de quem faz acontecer: da ideia à ação, do esforço ao resultado

Aborda: as 10 características do empreendedor, a realização como combustível, a mentalidade de gestão (foco em resultado, não em esforço), o conceito de “jobs to be done”, a estratégia de “entrar por baixo” (inovação) e a avaliação dos riscos do plano de negócios.

3. Comunicação e Relacionamento

Temas que desenvolvem a comunicação, a escuta, a negociação e a boa convivência — no trabalho e na vida.

Comunicação e Relacionamento no Trabalho

Comunicar com clareza, ouvir melhor e construir bons relacionamentos

Aborda: os fundamentos e as barreiras da comunicação, a arte de ouvir, a comunicação não-verbal e o uso da voz, falar em público, a assertividade, o feedback, a comunicação escrita e a comunicação na liderança e nas reuniões.

Ouvir

A arte de escutar: o caminho para o conhecimento, os bons relacionamentos e o sucesso

Aborda: a diferença entre ouvir e escutar, os três níveis de atenção, por que é tão difícil ouvir, as barreiras e os maus hábitos da escuta, a escuta ativa e a empatia, e como ouvir críticas e dar feedback.

Como Falar Bem em Público

Vença o medo, planeje, use bem a voz e o corpo e conquiste qualquer plateia

Aborda: como vencer o medo e o nervosismo, o que faz um bom orador, como planejar e estruturar a apresentação (início, meio e fim), o uso da voz, dos gestos, da postura e do olhar, a naturalidade e a credibilidade, e os recursos visuais.

Relações Humanas

A arte de conviver, comunicar-se e construir bons relacionamentos

Aborda: por que as relações humanas importam, a comunicação e a percepção, a empatia e como conquistar as pessoas (os “dez mandamentos das relações humanas”), o autoconhecimento e o feedback, os conflitos e a convivência, e as relações no trabalho.

Administração de Conflitos

Transformar tensões em diálogo, crescimento e soluções construtivas

Aborda: o que é o conflito e o seu lado positivo, os tipos de conflito, os caminhos e as fases, os seis passos para administrá-lo, e as competências de quem media conflitos (empatia, a Janela de Johari e a resiliência).

Negociação

Estratégias, estilos e habilidades para chegar a bons acordos

Aborda: os fundamentos da negociação e as habilidades do negociador, a preparação e as sete etapas do processo, os quatro tipos de negociador, as táticas de ataque e defesa e a arte da concessão, e os principais erros a evitar.

Como Influenciar Pessoas

Como conquistar apoio, persuadir e exercer influência com integridade

Aborda: o que é influência, como construí-la (inteligência emocional, empatia e confiança), como apresentar ideias com poder e despertar o interesse, como ganhar a cooperação das pessoas, e como usar redes, alianças, motivação e negociação.

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

Temas que fortalecem o caráter, as atitudes e a qualidade de vida — para crescer na carreira e ser mais feliz.

Autoconfiança

Como conquistar, desenvolver e transmitir autoconfiança na vida pessoal e profissional

Aborda: o que é a autoconfiança e como ela se constrói (e se perde), como se motivar e superar o medo, definir metas claras, usar os pontos fortes, rever crenças e a autoimagem, e transmitir confiança pelo pensamento, pelo corpo, pela voz e pela aparência.

Inteligência Emocional

Conhecer, controlar e usar as emoções a seu favor — no trabalho e na vida

Aborda: por que profissionais brilhantes fracassam, os cinco pilares da inteligência emocional, o autoconhecimento, como conhecer e controlar as emoções (inclusive a raiva), e a inteligência emocional nas relações, na liderança e no feedback.

Comprometimento

Do envolvimento à atitude: como ser um profissional que faz a diferença

Aborda: o significado de comprometimento (e a diferença para “envolvimento”), as 14 marcas do profissional comprometido, como a falta de comprometimento se manifesta e os seus custos, a proatividade e a responsabilidade pelos resultados, e como desenvolver o comprometimento na prática.

O Bom Profissional

Competência, atitude e habilidades para se destacar e crescer na carreira (edição completa)

Aborda: o ABC das características do bom profissional, a fórmula da competência (conhecimento, habilidade e atitude — o CHA), as 7 habilidades capitais que o mercado exige, o autoconhecimento, a comunicação, a inteligência emocional, a arte de conviver na empresa (com o chefe, os colegas e a rede) e o decálogo do bom profissional.

Marketing

Do marketing pessoal às leis que conquistam o mercado

Aborda: o marketing pessoal e a construção da sua marca (a “Você S/A”) em seis passos — da embalagem à diferenciação —, e as Leis Vencedoras do Marketing (de Al Ries e Jack Trout): liderança, categoria, mente, percepção, foco e muito mais.

Dicas para Viver Bem

Atitudes nutritivas para viver, crescer e vencer

Aborda: a base do sucesso (autodisciplina, foco e decisão), o caráter (valores, ética e equilíbrio entre razão e emoção), a força (adversidade, otimismo e sonhos) e a convivência e o aprendizado contínuo — com as lições do texto “Aprendi...”.

Ser Feliz

O poder do bom humor e a arte de ser feliz na vida e no trabalho

Aborda: a felicidade como uma decisão e uma atitude, o poder do riso (e por que ele é sinal de inteligência), os benefícios do bom humor para a saúde do corpo e da mente, e como ser feliz no trabalho (a fórmula vocação + competência).

Como Planejar o Orçamento Familiar

Organizar as finanças, realizar sonhos e dar mais segurança à sua família

Aborda: o planejamento financeiro e a definição de objetivos e metas, como montar e gerir o orçamento da família, o uso consciente do crédito, noções de investimentos, seguros e tributos, como lidar com momentos de crise e desemprego, e como sair das dívidas.

Mudança

Por que resistimos, como enfrentar o medo do novo e como transformar a mudança em evolução

Aborda: por que resistimos à mudança, a sua chave emocional (John Kotter), a Curva da Mudança (negação, resistência, exploração e comprometimento), as 5 perguntas de Jeanie Duck para transformar a intenção em ação, e parábolas (o Cavalo Chinês, o Rio que não mudava e Quem Mexeu no Meu Queijo).

Automotivação

A chama que vem de dentro: reconhecer o próprio valor e ser, ao mesmo tempo, produtivo e feliz

Aborda: a diferença entre motivação e automotivação, a base na autoestima e no valor próprio (com as parábolas da nota que não perde o valor e do anel precioso), as 15 atitudes do vencedor, e como aprender com os erros e manter a chama acesa.

Criatividade e Inovação

Como destravar a mente, gerar ideias e transformá-las em resultados

Aborda: os dois tempos da criatividade (divergir e convergir), os 4 segredos da mente inovadora, as 7 fases do processo criativo, como conduzir uma boa sessão de brainstorming e as 9 atitudes da criatividade máxima — com foco em resultados.

Ética e Valores

A conduta que constrói confiança e reputação — na vida, no trabalho e na sociedade

Aborda: a diferença entre ética e moral, como os valores moldam o comportamento, o triângulo dos valores (ser, fazer, ter e estar), a conduta exemplar (a coerência entre a palavra e a ação), as regras de ouro da ética no trabalho e o código de ética dos índios norte-americanos.

Informações e Contato

A coleção CONSETT de palestras e treinamentos é atualizada e ampliada continuamente.

Cada um dos 35 temas deste catálogo está disponível em PDF:

- Apostila em PDF — pronta para impressão e distribuição.
- Apresentação em PDF — para projeção e compartilhamento.

Todos os materiais seguem a identidade visual da CONSETT e podem ser ministrados isoladamente ou combinados em programas de desenvolvimento de pessoas e equipes, presenciais ou a distância.

Fale com a CONSETT

Para solicitar uma palestra, um treinamento ou o material de qualquer um destes temas — ou para desenvolver um conteúdo sob medida para a sua empresa —, entre em contato com a CONSETT pelos canais oficiais: www.consett.com.br e app.consett.com.br.

CONSETT — Consultoria em Segurança do Trabalho Tupinambá. Conhecimento que transforma pessoas e protege vidas.



Consultoria em Segurança do Trabalho Tupinambá

Engenharia Elétrica • Segurança do Trabalho • Educação

Responsável Técnico

Tadeu Humberto dos Reis Tupinambá

Engenheiro Eletricista e Engenheiro de Segurança do Trabalho — CREA-MG nº 74.774-D

Telefone / WhatsApp: (34) 98847-2228

E-mail: tadeuhrt@gmail.com

Site: www.consett.com.br

Plataforma: app.consett.com.br

Localização: Araxá / MG

© CONSETT — Todos os direitos reservados. Material de uso educativo.
