



@marcocasselpalestrante

(51) 99972-7792

PALESTRA “TER SAÚDE MENTAL É ESTAR DE BEM COM A VIDA”

Cliente: Município de Carlos Barbosa.

Assuntos abordados:

- Nossa percepção do mundo
- Estresse
- Ansiedade
- Estratégias para lidar com o estresse – coping
- O sentido de vida como ferramenta de coping
- Vazio existencial e suas consequências
- A dor pode ser inevitável, mas o sofrimento é opcional
- Estamos no piloto automático – o entorpecimento das redes sociais
- As máscaras que usamos
- Nossa criança interior

Objetivos: esta palestra oferece reflexões e ferramentas (coping) para lidar com o estresse do dia a dia de forma mais saudável e consciente. Também aborda a importância de percebermos e realizarmos nossos sentidos de vida para um estado de bem-estar e uma existência plena. É um convite para transformar a pressão em propósito e os desafios em crescimento.

Duração: uma hora e trinta minutos, aproximadamente.

Investimento: R\$4.800,00 para uma palestra presencial em Carlos Barbosa.

Data: 29/10//2025.

Público: servidores municipais.

Formação Marco Cassel: pós-graduado em Filosofia e Autoconhecimento pela PUC-RS, pós-graduado em Logoterapia e Desenvolvimento Humano pelo IPLOGO-SP e graduado em Gestão Financeira pela Universidade FEEVALE-RS.

7/8/2025