

# IMAGEM PESSOAL E AUTOCONHECIMENTO

IMERSÃO PARA MULHERES

40  
50  
60+

**WORKSHOP COM**

**CRIS DORINI E MIRIAM LIMA**

---

11 E 18/05

# O QUE É

Seja bem-vinda a uma experiência que vai mudar seu olhar em relação a você mesma, seu trabalho, sua carreira, sua vida. São oito horas de imersão para mulheres que estão revolucionando os modelos de liderança e gestão, dentro e fora das organizações, com sua forma singular de ver e entender o mundo e as pessoas.

# PARA QUEM

Líderes e gestoras de empresas, empresárias, empreendedoras, CEOs, mulheres que pretendem ou estão assumindo novas funções ou cargos de liderança ou que estejam em período de reposicionamento ou transição de carreira.

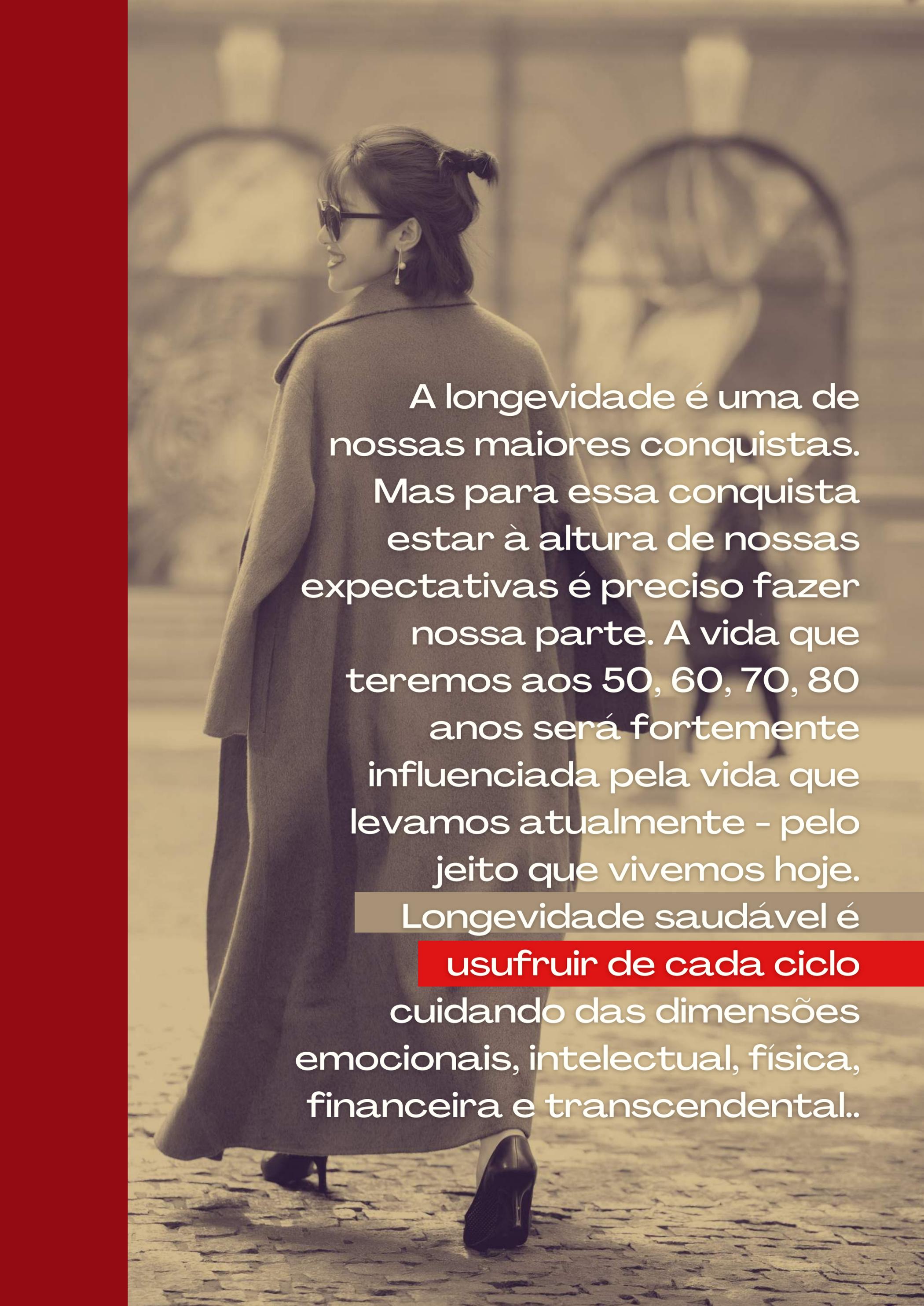
# OBJETIVOS

1. Você está com dificuldades de entender quem você é no mundo atual?
2. De lidar com sua imagem pessoal?
3. Quer se reconhecer na forma como se apresenta?

**Saiba  
que você não está  
sozinha!**

A woman with short dark hair, wearing dark sunglasses, a long brown coat over a matching turtleneck, and black high-heeled shoes, is walking on a cobblestone street. The background is a blurred city street with a large archway. The text is overlaid on the right side of the image.

As novas mulheres mais velhas,  
**de 40, 50, 60+ estão se**  
reinventando pessoal e  
profissionalmente, mas essa  
guinada pode ser facilitada  
com o aprendizado de  
conteúdos e temas que fazem  
parte desses processos de  
mudança culturais e  
comportamentais, envolvendo  
também autoimagem e  
imagem pessoal.

A woman with dark hair tied back, wearing sunglasses and a long, light-colored coat, is walking on a cobblestone street. She is looking back over her shoulder with a slight smile. The background is a blurred city street with other people and buildings.

A longevidade é uma de  
nossas maiores conquistas.  
Mas para essa conquista  
estar à altura de nossas  
expectativas é preciso fazer  
nossa parte. A vida que  
teremos aos 50, 60, 70, 80  
anos será fortemente  
influenciada pela vida que  
levamos atualmente - pelo  
jeito que vivemos hoje.  
Longevidade saudável é  
**usufruir de cada ciclo**  
cuidando das dimensões  
emocionais, intelectual, física,  
financeira e transcendental..

1. Importância da imagem pessoal
2. O que é a imagem pessoal de uma mulher 40, 50, 60+
3. Por que a imagem pessoal está sendo cada vez mais valorizada
4. Imagem pessoal: aparência, comportamento e comunicação on-line e off-line
5. O que sua imagem pessoal diz sobre você?
6. Como desenvolver sua imagem e marca pessoal, se diferenciar e ser alguém de valor único
7. Distúrbios de autoimagem e compulsão por compras: o que o armário esconde e revela?



## 2.AUTOCONHECIMENTO

1. Conceitos e caminhos para o autoconhecimento
2. Autoconhecimento é a base para uma imagem pessoal autêntica

# 3. REINVENÇÃO PROFISSIONAL

## REPOSICIONAMENTO OU MUDANÇA DE CARREIRA E MÀRCA PESSOAL

1. As mulheres 40, 50, 60+ estão preparadas para serem protagonistas?
2. Como romper os códigos de invisibilidade social e profissional das mulheres mais velhas? O que isso tem a ver com imagem pessoal?
3. Os sonhos não envelhecem

# 4. NOVOS PARÂMETROS

## DE IDADE E DE ENVELHECIMENTO

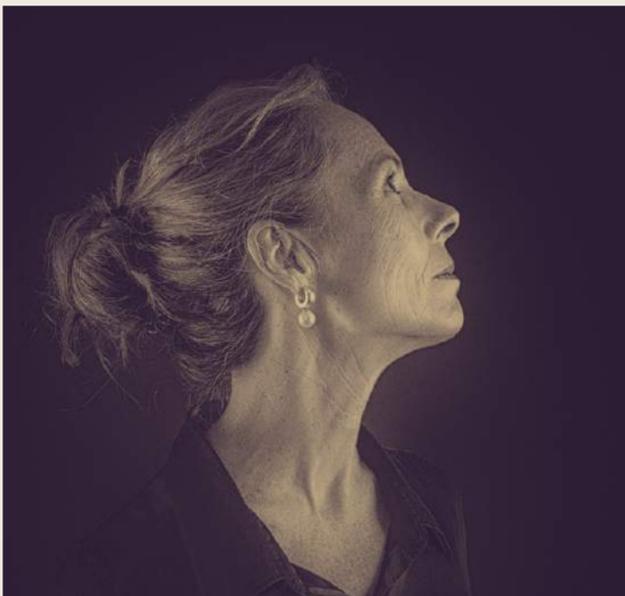
1. Como ficar e se sentir bem na própria pele
2. Como romper com padrões de imagem e estética ditados de acordo com a idade
3. Como se libertar de ideais inalcançáveis de beleza e rejuvenescimento
4. Como lidar com as questões de idade e aparência, ainda tão imersas em estereótipos: desfazendo mitos e preconceitos

# 5.IMPACTOS DA SAUDE MENTAL

## NA IMAGEM PESSOAL

1. Nossas emoções, autoimagem e o olhar do outro
2. Autocuidado
3. Nosso espelho interno: imagem além da aparência.

## 6.CASES E EXPERIENCIAS



# BIO CRIS DORINI

Com mais de 25 anos de experiência no mercado Corporativo, na área de negócios, relacionamento, vendas e marketing, Cris Dorini redirecionou sua carreira para trabalhar com Gestão de Imagem Profissional e estratégia para varejo de moda, onde atua diretamente com empresas do mercado ministrando cursos, treinamentos, workshops, mentorias e consultorias estratégicas.

Possui formação em Administração de Empresas, Pós Graduação em Marketing (FAAP), MBA em Gestão Empresarial (Dom Cabral), Formação em Consultoria de Imagem (Escola Panamericana de São Paulo), Especialização em Imagem Masculina (Alexandre Taleb), Especialização na Gestão da Imagem 4.0 (Ilana Berenholc), Coloração pessoal (Studio Imagine), Método Interno (Miriam Lima), Especialização em Finanças (Wharton School - Pensilvânia), Especialização em atendimento ao cliente (Harvard School - Boston), entre outras.

É presidente da FIPI Brazil (Federation of Image Professionals International), sócia e fundadora da CD Negócios Assessoria e TRIO Inteligência em Imagem. Ministra cursos na TRIO, Faculdade Belas Artes (São Paulo), Faculdade Instead (Mato Grosso), possui mais de 250 alunos formados.



# BIO MIRIAM LIMA

Miriam Lima é consultora de imagem e estilo. Apaixonada por gente e todas as virtudes e desafios que elas carregam, tornou-se especialista em gestão de imagem com foco no autoconhecimento. Psicanalista com vasta experiência clínica, publicou artigos em conceituados livros e periódicos na área. Participou ativamente de congressos no Brasil e exterior. Fundou e participou durante vinte anos do Aleph Escola de Psicanálise, instituição lacaniana mineira, reconhecida internacionalmente, que tem por objetivo a formação de psicanalistas.



Miriam tem experiência em negócios de moda. Participou como expositora do Minas Trend e Salão Casa Moda. Adquiriu experiência em viagens internacionais para pesquisar tendências de moda e comportamento.

Miriam constrói seu trabalho com curiosidade e experiência e, atualmente, pesquisa sobre diversidade, inovação e sustentabilidade. Hoje é proprietária da Miriam Lima gestão de imagem e autoconhecimento. Dá palestras e workshops sobre imagem e comportamento humano para empresas. Ministra cursos e mentorias para consultores de imagem. É a idealizadora do Método Interno.