**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ZYCH, Valleska; VOLPI, Sandra Mara. Programa "da empresa para a vida": a Psicologia Corporal aprimorando as relações interpessoais no trabalho. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

# PROGRAMA "DA EMPRESA PARA A VIDA": A PSICOLOGIA CORPORAL APRIMORANDO AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO TRABALHO

**Valleska Zych**
**Sandra Mara Dall'Igna Volpi**

## RESUMO

O presente artigo tem por objetivo descrever as maiores dificuldades nas relações interpessoais dentro das empresas e propor um programa que gere melhoras nesse quesito. Desânimo, erros, discussões, faltas, acidentes, entre tantos outros problemas, são motivos para trabalhadores de empresas não desempenharem suas funções com qualidade, contribuindo assim para a decadência da empresa. Além do estresse, muitas dificuldades estão relacionadas com o tipo de caráter de cada pessoa, que também juntas, formam o caráter do grupo. O Programa "Da Empresa para a Vida" pode contribuir para o autoconhecimento do empregado, para que este conheça suas capacidades, limites e suas dificuldades mantendo uma relação saudável com seus colegas de trabalho, melhorando seu desempenho na empresa e na vida.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento. Caráter. Psicologia Corporal. Relações Interpessoais. Trabalho.

## 1. INTRODUÇÃO
## 2.

Atualmente notamos que para muitas pessoas o trabalho tornou-se a parte mais importante na vida. Trabalhar é uma necessidade, porém o poder e a satisfação estão tornando os trabalhadores neuróticos por obter êxito. Pensam no trabalho o tempo todo, cumprem muitas horas extras, dormem tentando resolver problemas do trabalho. Vivem somente o trabalho. Automaticamente vão perdendo os prazeres da vida sentem dificuldades de aproximação da família e amigos, perdem a essência e comprometem as relações saudáveis entre as pessoas.

A busca pelo poder tornou-se quase que essencial para a vida do homem, porém não sabe este que o poder é controlador e demolidor, é antagônico ao prazer (LOWEN, 1984).

O ser humano precisa estar em contato com ele mesmo. Uma pessoa que se conhece, sabe de seus limites e de suas dificuldades. Lowen (1982, p.47) diz que: "Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo a sua volta". Estar em contato com o corpo é estar em contato com o mundo.

Sabemos que ter saúde não é só estar fisicamente ativo, trabalhando. Uma pessoa pode

estar trabalhando todos os dias, mas sua saúde mental pode estar comprometida. O estresse é um exemplo desse desequilíbrio muito comum em trabalhadores, sendo este o maior causador de intrigas dentro do trabalho, pois ele prejudica as relações interpessoais dentro da empresa.

Manter funcionários com o mesmo desempenho durante muitos anos em uma mesma empresa, não é uma tarefa muito fácil. Exige cuidados e recursos para manutenção da qualidade dos serviços ofertados. Porém, como e o que investir para sustentar uma boa qualidade nos serviços prestados pelos funcionários?

Cañete (2001) diz que a busca cega do aumento da produtividade tem sido traduzida em aumento da jornada de trabalho, com horas extras exageradas transformadas em rotina, ritmo intenso, controle e pressão sobre o trabalhador e seu trabalho muito rigoroso. Com certeza estas condições são antagônicas e degradantes para o ser humano e, com seu crescente desânimo, tristeza, falta de disposição e motivação, as empresas perdem em produtividade e competitividade.

Para ter uma boa saúde no trabalho é necessário fazer as atividades com prazer, mas como é possível ter prazer trabalhando?

> O trabalho geralmente não é considerado como ocasião de diversão ou razão para se sentir feliz, entretanto como todos sabem, pode ser uma fonte de prazer. Depende, evidentemente, das condições do trabalho e da atitude que se tem em relação à tarefa (LOWEN, 1984, p. 22).

O trabalho faz parte da vida, não há como separá-los. Nota-se que há uma necessidade de transformação dentro do trabalho. Transformar o trabalho em prazer e alegria: será que isto é possível?

Outra dificuldade que vemos dentro das empresas é nas relações pessoais. Cada pessoa tem suas dificuldades e seus problemas, mas dentro do trabalho parece que as coisas se acumulam e geram intrigas e discussões. Como fazer para diminuir essas desavenças?

Dentro de uma empresa, as relações interpessoais são fundamentais para manutenção de uma boa qualidade de serviços oferecidos, porém conviver diariamente com colegas de trabalho exige respeito e empatia pelo próximo. As relações devem ser sadias e espontâneas.

Outro fator que deve ser levado em conta para o desempenho de um trabalhador é a questão motivacional. O ser humano sente necessidade de reconhecimento e de aprovação, pois melhora a autoestima fazendo com que ele sinta prazer em trabalhar. Porém, no momento que essa necessidade torna-se exagerada, o ser humano se perde pelo ego e é capaz de passar por

cima de qualquer coisa para ter êxito, torna-se massificado (LOWEN, 1984).

Cada ser humano tem sua maneira de viver e suas limitações, que definem o caráter de cada um. Uns têm mais facilidade, outros têm maior dificuldade de relacionamentos, por isso, é muito importante a busca pelo autoconhecimento, pois ele colabora para a autodescoberta e ensina a lidarmos com nós mesmos e com os outros.

O programa "Da Empresa para a Vida" tem por finalidade contribuir para que o trabalhador conheça seus limites, suas dificuldades e suas potencialidades melhorando assim as relações interpessoais dentro e fora do local de trabalho.

## 3. O ESTRESSE DENTRO E FORA DO TRABALHO
## 4.

Com a correria do dia-a-dia, esquecemos quem somos nós. Desconectamos do nosso corpo, seguimos nossa rotina automaticamente, sem notar as diferenças que ela nos propõe. Estamos sempre pensando e vivendo o trabalho, não conseguimos relaxar, conversar e viver momentos com os filhos e família. Isso pode ser um sinal de estresse, desequilíbrio muito comum em trabalhadores.

O estresse, segundo Rossi (1991) define-se como a resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo que origina ansiedade e tensão.

Os primeiros sintomas do estresse são: alterações da respiração, enrijecimento da musculatura e tensão, especialmente nos ombros, pescoço e maxilares, dor de cabeça, nas costas e peito, mãos e pés frios e suados.

Reconhecer que as frustrações e tensões quotidianas são inevitáveis em nossa vida é um dos primeiros princípios para o domínio do estresse (ROSSI, 1991, p.93). Muitas pessoas acreditam que eliminando o estresse de suas vidas se sentirão mais felizes, porém isso não é absolutamente real, pois vivendo em uma sociedade moderna nos defrontamos com diversas situações sobre as quais não temos qualquer controle para mudar ou eliminar.

Segundo Rossi (1991) as causas do estresse são inúmeras e podem ser de origem interna ou externa, como pressão para o sucesso profissional, conflitos com o parceiro e ou filhos, preocupações financeiras, falta de autoconfiança, conflito de interesse, entre outros.

O estresse afeta a vida pessoal e o desempenho profissional. Aprendendo a controlar o seu nível de tensão, o estresse não dominará o seu corpo e a sua mente. Para isso é preciso se

conhecer e saber quais são os fatores causadores de tensão.

## 5. RELAÇÕES INTERPESSOAIS
## 6.

As relações interpessoais tiveram como um de seus primeiros pesquisadores o psicólogo Kurt Lewin, o qual apresentou e defendeu com sucesso a tese *"A psicologia do comportamento das emoções"* (MAILHIOT, 1981).

Uma experiência realizada por Lewin comprova que "A produtividade de um grupo e sua eficiência estão estreitamente relacionadas não somente com a competência de seus membros, mas, sobretudo com a solidariedade de suas relações interpessoais" (MAILHIOT, 1981, p.66).

W.C Schutz, discípulo de Lewin, citado por Mailhiot (1981), traz dados sobre a interdependência e a estreita correlação que existe em todo grupo de trabalho entre seu grau de integração e seu nível de criatividade.

Schutz inova trazendo a teoria das "necessidades interpessoais", onde especifica que: "Os membros de um grupo não consentem em integrar-se senão a partir do momento em que certas necessidades fundamentais são satisfeitas pelo grupo" (MAILHIOT, 1981, p. 66): Necessidade de inclusão, necessidade de controle e a necessidade de afeição.

Necessidade de inclusão é a necessidade do membro novo se perceber e em se sentir aceito, integrado e valorizado pelo grupo. A maturidade social de cada indivíduo segundo o nível de socialização determinará atitudes em grupo mais ou menos adultas e evoluídas.

Necessidade de controle é a necessidade de cada pessoa sentir-se totalmente responsável por suas próprias atribuições pelas atividades do grupo, suas estruturas, objetivos, progresso e crescimento. Depende também do grau de socialização em que o individuo se encontra.

Necessidade de afeição é a necessidade de ser reconhecido e valorizado pelo grupo, mas "Para Schutz esta necessidade é fortemente condicionada e determinada pelo grau de maturidade social do individuo". (MAILHIOT, 1981, p. 68).

Nota-se que o grau de socialização está presente nas três necessidades fundamentais para integrar-se a grupos. O ser humano necessita de socialização, pois é através do convívio com o outro que ele cresce e evolui. O que o autor nos mostra é que para se conquistar um bom relacionamento é necessário se conhecer, se aceitar e se valorizar, pois o momento que vivermos isso tudo verdadeiramente dentro de nós é que as pessoas poderão também reconhecer

nossas qualidades.

Para se viver em harmonia dentro de um grupo há necessidade de se ter empatia, se colocar no lugar do outro, e procurar sentir a necessidade da pessoa, respeitando e colaborando com seu progresso. Mas para isso é necessário a pessoa se conhecer, saber seus limites e suas qualidades.

É necessário então o autoconhecimento, porém muitas dificuldades e facilidades em relacionamentos também tem haver com o tipo de caráter de cada pessoa.

PSICOLOGIA CORPORAL

A Psicologia Corporal estuda as manifestações da mente sobre o corpo e vice-versa, fazem parte de um único movimento energético, revelando-se no comportamento. (VOLPI e VOLPI, 2008).

Empregando esta abordagem é possível encontrar equilíbrio entre o corpo e a mente que é conduzido por uma mesma energia. A Psicologia Corporal "Tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia e, por consequência, seus pensamentos e emoções, oferecendo a ele a oportunidade de alcançar uma vida mais saudável" (VOLPI e VOLPI, 208, p. 113).

Reich alegava que o ser humano é uma das demonstrações da energia da qual chamou de orgônio, energia esta que preenche todo o universo. Este médico psicanalista concluiu que diversas resistências decorriam do próprio caráter de cada pessoa e que também podiam ser vistas através das expressões, gestos, o modo de falar, de andar, de olhar, etc.

Tudo o que está na mente encontra-se registrado no corpo, através de tensões crônicas, ou seja, as couraças musculares como nomeou Reich. Estas couraças são formadas ao longo da vida com função de proteger o indivíduo e o seu EGO de experimentos dolorosos e ameaçadores (VOLPI e VOLPI, 116).

Reich mapeou sete segmentos de couraças no ser humano: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico, os quais evitam o fluxo livre de energia.

O ser humano possui etapas no seu desenvolvimento emocional: fase de Sustentação, Incorporação, Produção, Identificação e Formação do caráter (VOLPI e VOLPI, 2008). Se no decorrer do desenvolvimento os impulsos da criança forem frustrados, reprimidos de forma brusca,

acontecerão bloqueios na passagem da energia afetando a fase de desenvolvimento em que a criança se depara. Como o corpo grava os acontecimentos, esse registro, mais tarde incorporará ao caráter da criança tornando-a não mais saudável, ou seja, neurótica (VOLPI e VOLPI, 2008).

É a partir deste ponto que devemos iniciar o nosso encontro com nós mesmos. O momento que a pessoa reconhece suas neuroses e aceita as transformações ela terá a chance de se tornar um ser humano mais feliz e disposto a viver.

No caso dos nossos trabalhadores, que também são seres humanos, há uma grande possibilidade de melhora no rendimento profissional, pois ele terá o reconhecimento de suas dificuldades e terá mais energia para se superar e se melhorar a cada dia. Consequentemente a empresa se beneficiará com esses funcionários cheios de vida, porque um funcionário mais saudável produz melhor.

## 4.1 TIPOS DE CARÁTER E SUAS RELAÇÕES

O termo caráter vêm do grego "charakter" e refere-se aqueles aspectos que foram gravados no psiquismo e no corpo de cada individuo (Volpi, 2004). Para Reich (1995) o caráter é o conjunto de reações e hábitos de comportamento que se adquirem ao longo da vida e que mencionam o modo individual de cada pessoa.

O caráter é a maneira como a pessoa se mostra ao mundo, com seu temperamento e sua personalidade; é a expressão do temperamento e da personalidade por meio das atitudes de uma pessoa (Volpi, 2004).

A formação e o tipo de caráter de uma pessoa serão determinados por vários fatores (REICH, 1995). O primeiro fator diz respeito ao momento em que ocorre frustração na fase do desenvolvimento que a criança se encontra.

Volpi e Volpi (2008) nomearam as etapas de desenvolvimento em: fase de sustentação, incorporação, produção, identificação e formação do caráter, nas quais frustradas, serão pessoas com os tipos de caráter: esquizóide, oral, masoquista ou obsessivo-compulsivo, fálico-narcisista ou histérico e caráter genital (ausente de frustrações) respectivamente (Reich, 1995).

Cada tipo de caráter tem uma dinâmica particular, ou seja, o esquizóide terá o comportamento básico a esquiva; o oral a dependência; o masoquista a lamentação e o sofrimento; o obsessivo-compulsivo a ordem e a limpeza; o fálico-narcisista o poder e o histérico a

sedução (Volpi, 2004).

Não escolhemos nosso tipo de caráter, porém reconhecer qual é o nosso torna-nos conscientes das nossas dificuldades, percebendo melhor nossas atitudes e comportamentos. Assim podemos evitar muitas discussões e erros na vida.

Observamos a riqueza deste conhecimento aos funcionários de empresas, pois assim, haverá mais respeito e melhores relacionamentos com os colegas, tornando um ambiente mais saudável e produtivo.

## 7. AUTOCONHECIMENTO
## 8.

O ser humano com seu desenvolvimento vai aprendendo a se conhecer. Muitas vezes investiga-se o porquê de uma atitude e o próprio indivíduo não consegue explicar, acaba inventando razões para explicar o comportamento.

Dentro da abordagem da Psicologia Corporal fala-se de temperamento que pode ser definido como o substrato biológico e inato de uma pessoa, que corresponde ao humor e que é expresso junto com a personalidade e o caráter. "É a disposição inata e particular de cada pessoa, pronta a reagir aos estímulos ambientais; é geneticamente determinado e diz respeito ao humor da pessoa" (VOLPI e VOLPI, 2008, p. 123)

A personalidade inclui elementos biológicos, ligados à evolução da espécie e à hereditariedade, desde a concepção do bebê somado com os elementos adquiridos através do meio ambiente na qual a criança se insere (cultura, hábitos familiares, escola, grupos sociais, etc.). "Podemos definir personalidade com sendo um conjunto de características psicológicas que determinam a individualidade de uma pessoa" (VOLPI e VOLPI, 2008, p. 124).

Todas as pessoas possuem traços de algum tipo de personalidade que são os padrões de comportamento que caracterizam a forma de se relacionar com o mundo. Uma pessoa é considerada normal quando esses traços se estabilizam ao longo do tempo, deixando a pessoa livre de sintomas, sem angústias nem conflitos mentais.

Uma pessoa é considerada neurótica quando possui dificuldades de se adaptar e vive em constante conflito psíquico, apesar de sua capacidade de trabalhar, estudar, se relacionar, etc. "As neuroses são alterações da personalidade" (VOLPI e Volpi 2008, p. 124).

Devemos interagir para conhecer nossa personalidade e nosso temperamento, mas há também a necessidade de se "recolher" para poder compreender nossas sensações, ações e

sentimentos. Entretanto o recolher que nos referimos é no sentido de silenciar os pensamentos, de se escutar e poder ouvir a voz do coração, ou seja, estar consciente do seu ser.

## 5.1 AUTOESTIMA

Com o passar da nossa vida e com a carga imposta pela sociedade de termos cada vez mais, esquecemos quem somos, do que gostamos e do que estimamos verdadeiramente. Perdemos o prazer em viver ou vivemos com medo sem nem saber do quê.

Lowen (1986), diz que temos medo de ser. Este medo criado na fase edipiana do ser humano é o medo de perder o amor dos pais. Medo da entrega para a vida, para o prazer. Esse temor impede de sentirmos a verdadeira força que nos move. Impossibilita desvendarmos nossa criatividade, de vivermos em harmonia com o universo e de sentirmos alegria na vida.

Notamos dentro do trabalho como é comum o serviço depois de algum tempo tornar-se maçante, desanimador, sendo tudo isso projetado para a vida do próprio trabalhador. A pessoa perde a confiança e o respeito por ela mesma, sente medo de inovar e assim torna-se manipulada pela sociedade. Faz tudo para ser aceita. A pessoa é reconhecida pela sua função dentro do trabalho, não por seu verdadeiro ser.

Branden (1992) nos mostra que quanto maior a autoestima, maior nossa criatividade, maior nossa ambição, melhores serão nossas relações saudáveis, maior nosso respeito, benevolência e boa vontade. "Quanto maior a nossa autoestima, mais alegria teremos pelo simples fato de ser, de despertar pela manhã, de viver dentro dos nossos próprios corpos" (BRANDEN, 1992, p. 11).

Lowen (1982, p. 47) diz que somos o nosso corpo e que ele representa como estamos vivendo a vida. "Se você é o seu corpo e o seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar o mundo. Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo."

Para termos sucesso no trabalho e também na vida é necessário conhecimento sobre a vida, sobre nosso próprio ser. É estarmos em contato com nosso corpo, nossos sentimentos, nossa vida aqui e agora. É sentir prazer em viver, enfrentar os conflitos internos e desvendar nossa criatividade e conquistar nossa autonomia.

Colocamos a autoestima dentro do autoconhecimento, pois ela é a chave para sucesso ou fracasso, ou também para entendermos a nós mesmos e aos outros.

Branden (1992) aponta que existem dois componentes dentro da autoestima: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal, ou seja, é a soma da autoconfiança e do autorrespeito. O autor diz que esses componentes estão dentro de nós, pois temos a capacidade de pensar que é a fonte básica da nossa competência.

O autor fala que:

> Quando crianças nossa autoconfiança e nosso autorrespeito podem ser alimentados ou destruídos pelos adultos – conforme tenhamos sido respeitados, amados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos. Mas, em nossos primeiros anos de vida, nossas escolhas e decisões são muito importantes para o desenvolvimento futuro de nossa autoestima. (BRANDEN, 1992, p. 12)

A seriedade da autoestima saudável está no fato de que ela é o alicerce da nossa habilidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida como no trabalho, no amor e no lazer. A autoestima saudável é também base da serenidade de espírito que torna possível desfrutar a vida (BRANDEN, 1992).

Nota-se a importância de uma autoestima saudável. Pelo meio dela é possível atingirmos nossas metas e desejos. É com certeza componente fundamental para uma boa saúde e boas relações.

No caso dos trabalhadores, compreendemos o quanto a autoestima interfere nas relações interpessoais, pois quando o ser humano sente-se bem, bonito, feliz, alegre e satisfeito suas boas energias são emanadas a todos que o rodeiam, tornando assim um ambiente mais agradável.

## PROGRAMA "DA EMPRESA PARA A VIDA"

O programa "Da Empresa para a Vida" é um serviço ofertado para empresas que se preocupam e valorizam realmente seus funcionários.

Sabemos que para uma empresa funcionar e obter lucros é fundamental que seus funcionários trabalhem com qualidade, saúde e entusiasmo. Por isso, cremos que esse programa gerará mais condições para a empresa melhorar.

Como já vimos anteriormente, cada pessoa possui um tipo de caráter, o qual foi moldado conforme sua história de vida. E também que, muitas vezes o tipo caracterial as impedem de conquistar ou realizar diversas atividades, ou mesmo se relacionar saudavelmente com seus colegas. Foi pensando nisto, que este programa se desenvolveu.

Muitas pessoas não têm conhecimento da importância do autoconhecimento para ter

relações saudáveis com as pessoas. Na realidade, as pessoas "não" encontram tempo para trabalhar o corpo e a mente, ou mesmo, não se sentem preparadas para esta conquista, pois ela exigirá transformações e mudanças de postura e comportamento.

Patrões, empresários e gerentes muitas vezes não acham solução para diminuir os níveis de estresse dos funcionários e também para reduzir intrigas e discussões que acontecem dentro da empresa.

O programa tem por objetivo melhorar as relações interpessoais dentro da empresa. É um programa no qual o eixo principal é o próprio trabalhador, ou seja, primeiramente o funcionário alcançará o autoconhecimento para em seguida conhecer melhor outras pessoas. A diferença deste programa com a Ginástica Laboral, por exemplo, é a questão do autoconhecimento, pois acreditamos que é a chave principal para qualquer ser humano conquistar uma relação mais saudável com as pessoas.

DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

O Programa "Da Empresa para a Vida" será dividido em oito momentos:

1) *SENTIR E OUVIR*: momento no qual o "terapeuta – aplicador" convive no local de trabalho junto com os funcionários, sentindo e ouvindo o que se passa dentro do ambiente. Este momento terá duração

2) mínima de cinco encontros para que seja notada a maior quantidade possível de informações.

3) *1ª ANÁLISE DOS PROBLEMAS*: após o *sentir e ouvir* serão analisadas as principais dificuldades dentro da empresa. A 1ª análise será obtida através da percepção do "terapeuta – aplicador" durante o momento sentir e ouvir.

4) *APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO:* para avaliar o nível de estresse e as relações dentro da empresa. Este questionário será elaborado a partir da percepção do "terapeuta – aplicador" do programa.

5) *SEMINÁRIO:* apontando temas como: Psicologia Corporal, Estresse, Autoconhecimento, Autoestima e Relações interpessoais.

6) *DINÂMICAS EM GRUPOS:* dinâmicas e exercícios que auxiliem na melhora das relações interpessoais e que despertem o trabalhador para o autoconhecimento. Estas dinâmicas serão

realizadas dentro do local de trabalho.

7) *PASSEIOS E ATIVIDADES:* serão realizados fora do local de trabalho, passeios e atividades que mantenham o contado dos trabalhadores com a natureza, reforçando a relação com os colegas, gerando assim, maior intimidade entre as pessoas e também momentos de relaxamento e descontração.
8) 2ª *ANÁLISE DOS PROBLEMAS E RESULTADOS:* será obtida pela percepção do "terapeuta – aplicador" do programa em junção com a segunda aplicação do questionário inicial.
9) *SEMINÁRIO FINAL:* apresentação das melhoras da empresa e de seus funcionários. Esta análise será feita através do resultado de ambos os questionários.

Este programa possui um período de duração (início, meio e fim), podendo ser incluso também, o período de manutenção, caso a empresa deseje.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS
## 10.

O programa "Da Empresa para a Vida", surgiu com o intuito de resgatar a vida dos trabalhadores. Trabalhadores estes que merecem serem vistos como seres humanos, que têm histórias, que têm sentimentos, que estão vivos. Nesta era na qual vivemos, os verdadeiros valores estão se perdendo.

Hoje, vivemos em uma busca incessante de nós mesmos. Como não fomos preparados nem educados para nos encontrarmos, nos perdemos dentro de nós mesmos. Essa é nossa maior dor e nosso maior sofrimento, pois não sabemos quem somos e nem o que queremos, ficando assim impossível relacionar saudavelmente com as pessoas, principalmente com os colegas de trabalho.

Este programa ainda não foi implantado em nenhuma empresa. Por isso não temos resultados concluídos das possibilidades de melhoras nas relações interpessoais dentro das empresas. Porém, acreditamos que a empresa que implantar o Programa "Da Empresa para a Vida" atingirá muito sucesso, pois um trabalhador que conhece sua personalidade e seu temperamento sabe de suas dificuldades, trabalha para manter a autoestima saudável e para viver sem estresse. Será uma pessoa que terá bons relacionamentos com os colegas gerando um ambiente mais alegre, saudável e produtivo.

Invista e acredite nesta idéia!

**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ZYCH, Valleska; VOLPI, Sandra Mara. Programa "da empresa para a vida": a Psicologia Corporal aprimorando as relações interpessoais no trabalho. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

## REFERÊNCIAS

BRANDEN, N. **Autoestima:** como aprender a gostar de si mesmo. São Paulo: Saraiva, 1992.

CAÑETE I. **Humanização**: Desafio da empresa moderna. A ginástica laboral como um caminho. 2ª ed. São Paulo: Ícone, 2001.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, A. **Medo da Vida:** caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. 7ª ed. São Paulo: Summus, 1986.

MAILHIOT, Bernard G. **Dinâmica e Gênese dos Grupos**. Livraria Duas Cidades. 5ª ed. São Paulo, 1981.

REICH, W. **Análise do caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 1995.

ROSSI, A. M. **Autocontrole**: nova maneira de controlar o estresse. 3ª ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1991.

VOLPI, J. H; VOLPI, S.M. **Crescer é uma aventura: desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal.** 2ª ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

VOLPI, J. H. **Particularidades sobre o temperamento, a personalidade e o caráter, segundo a Psicologia Corporal.** Curitiba: Centro Reichiano, 2004. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. acessado em: 10/05/2013.

**Valleska Zych / São José dos Pinhais / PR / Brasil -** Graduada em Educação Física pela UTFPR. Especialização em Psicologia Corporal na categoria pedagógica no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Pesquisadora do grupo de pesquisa Corpo, Educação e Desenvolvimento Humano da UTFPR.
**E-mail:** valleskautfpr@hotmail.com

**Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil -** CRP-08/5348 – Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética, Especialista em Psicoterapia Infantil e Psicopedagogia, Diretora do Centro Reichiano-Curitiba/PR.
**E-mail**: sandra@centroreichiano.com.br