



# HEROS

CONSULTORIA & COACHING

*“Construindo soluções para  
Negócios e Mentes”*



(48) 3433.9338 - (48) 9984.9738  
heros@herosconsultoria.com.br  
www.herosconsultoria.com.br



HERBERT LEVY  
COACHING

**Vencendo  
limites para  
conquistar  
sua meta**



(48) 3433.9338 - (48) 9984.9738  
herbertlevy@herosconsultoria.com.br  
www.herosconsultoria.com.br



# - RESILIÊNCIA -

**Capacidade de Transformar ou  
de  
Suportar a Adversidade ?**

- Conceitos de Resiliência e Resistência
- Auto Avaliação do Grau de Resiliência
- Assertividade e Resiliência
- Crenças Determinantes da Resiliência
- Mudar a si mesmo