

PORTFÓLIO DE PALESTRAS

Bianca Ballesteros

PSICANALISTA · JORNALISTA

Comunicação, saúde emocional e relações no trabalho

EMPRESAS E INSTITUIÇÕES DE ENSINO

2026



SOBRE

A palavra que escuta e a escuta que comunica

Duas formações, uma mesma matéria-prima: a palavra. O jornalismo ensinou a traduzir o complexo; a psicanálise, a sustentar o que não se diz de imediato.

Bianca Ballesteros é psicanalista e jornalista. Une a formação em Comunicação Social à prática clínica para conduzir conversas sobre relações humanas com clareza e sensibilidade — sem jargão e sem simplificação.

Atende em consultório, presencial e online, e leva temas de saúde emocional a equipes, lideranças e instituições de ensino, além de participar de congressos, podcasts e atividades de formação.

> *"Nem toda divergência precisa se tornar confronto. Boa parte do que adoece uma equipe é aquilo que ninguém encontrou palavra para dizer."*



FORMAÇÃO E TRAJETÓRIA

Rigor clínico, repertório de comunicação

2008	Comunicação Social · Jornalismo UNIME · ITABUNA, BA
2018	Formação em Psicanálise NÚCLEO INTEGRA · DESENVOLVIMENTO HUMANO
2022	Especialização em Psicologia Clínica Winnicottiana FACULDADE CRUZEIRO DO SUL
2025	Pós-graduação em Psicanálise e Saúde Hospitalar INSTITUTO ISRAELITA ALBERT EINSTEIN
Em curso	Mestrado em Psicanálise, Saúde e Sociedade EM ANDAMENTO

I

ESCUTA CLÍNICA

Formação psicanalítica aplicada a contextos coletivos.

II

CLAREZA JORNALÍSTICA

Temas densos em linguagem acessível e precisa.

III

DIÁLOGO

Exposição que abre espaço para o que o grupo precisa

PROGRAMA

Quatro conversas para o ambiente de trabalho

Cada encontro parte de situações reais do cotidiano profissional. Tema, duração e recorte são definidos com a instituição contratante.

01 Comunicação que favorece o diálogo

Escuta e comunicação não violenta no trabalho.

02 Inteligência emocional nas relações de trabalho

Autoconhecimento e respostas à pressão.

03 Estresse, resiliência e limites

Uma conversa sobre sobrecarga e burnout.

04 Respeito e convivência

Bullying, exclusão e relações que pedem atenção.



01

PALESTRA

Comunicação que favorece o diálogo

Escuta e comunicação não violenta no trabalho

"Falar com alguém é diferente de falar sobre alguém."

Como conversar sobre diferenças, alinhar expectativas e lidar com conflitos sem transformar toda divergência em confronto.

EM FOCO

- Escuta e interpretações nas relações profissionais
- Expressão de necessidades e limites com respeito
- Conversas difíceis e acordos no cotidiano

PARA QUEM
Equipes, lideranças e atendimento

FORMATO
Palestra dialogada ou workshop

DURAÇÃO
60 a 90 minutos, ajustável ao evento

O QUE O GRUPO LEVA

Repertório para conversas mais claras, diretas e respeitosas.

02

PALESTRA

Inteligência emocional nas relações de trabalho

Autoconhecimento e respostas à pressão

"A emoção não pede licença para entrar numa reunião."

Um olhar sobre as emoções que aparecem nas relações profissionais e como participam das nossas escolhas.

EM FOCO

- Reconhecimento das próprias reações emocionais
- Frustração, expectativas e diferenças
- Limites pessoais e responsabilidade

PARA QUEM
Equipes e lideranças

FORMATO
Palestra dialogada, com perguntas

DURAÇÃO
60 a 90 minutos, ajustável ao evento

O QUE O GRUPO LEVA

Reflexão sobre reações e escolhas no convívio profissional.

03

PALESTRA

Estresse, resiliência e limites no trabalho

Uma conversa sobre sobrecarga e burnout

"Esgotamento pede revisão do que está sendo exigido."

Exigências, limites e formas de cuidado — considerando a experiência individual e o contexto que a produz.

EM FOCO

- Pressão cotidiana e sobrecarga
- Resiliência e reconhecimento de limites
- Burnout, redes de apoio e cuidado

PARA QUEM

Equipes, gestores e programas de bem-estar

FORMATO

Palestra ou encontro temático

DURAÇÃO

60 a 90 minutos, ajustável ao evento

O QUE O GRUPO LEVA

Espaço legítimo para falar de sofrimento e de cuidado.

04

PALESTRA

Respeito e convivência no ambiente de trabalho

Bullying, exclusão e relações que pedem atenção

"O silêncio de quem assiste já é participação."

Atitudes que fragilizam os vínculos e a responsabilidade de cada pessoa — inclusive de quem apenas assiste.

EM FOCO

- Humilhações, isolamento e brincadeiras ofensivas
- O papel de quem presencia
- Diálogo, acolhimento e apoio

PARA QUEM
Equipes, lideranças e escolas

FORMATO
Palestra ou workshop

DURAÇÃO
60 a 90 minutos, ajustável ao evento

O QUE O GRUPO LEVA

Critérios comuns sobre o que é aceitável na convivência.

REPERTÓRIO AMPLIADO

Temas para instituições de ensino e formação

— Relações e vínculos

Relacionamentos, separação, pais e filhos e o amor na maturidade.

— Sofrimento psíquico e escuta

Ansiedade, depressão e síndrome do pânico como temas de estudo.

— Psicossomática

Relações entre experiências emocionais, corpo e adoecimento.

FORMATOS

Palestras · Workshops · Aulas e encontros temáticos

Presencial ou online, com ementa e duração definidas junto à instituição.

> *"A escuta não é um atributo de consultório. É uma competência que se aprende — e que muda o modo como as pessoas trabalham juntas."*



CONTRATAÇÃO

Vamos conversar sobre o seu evento?

Compartilhe o público, o tema de interesse e a data prevista. A partir disso, construo uma proposta com ementa, duração e formato.

WHATSAPP

+55 (11) 91682-2621

LOCAL

São Paulo · SP
Presencial e online

Bianca Ballesteros

PSICANALISTA · JORNALISTA