

Fohat inova ao trabalhar bem-estar mental no ambiente corporativo

A companhia brasileira de energy intelligence diminuiu os níveis de estresse da equipe ao implementar práticas de mindfulness no dia a dia deles

Uma empresa global com sede em Curitiba tem elementos que comprovam como um trabalho voltado à promoção da saúde mental de seus profissionais traz resultados práticos para o relacionamento e desenvolvimento de atividades e em ambientes corporativos. É o caso da Fohat, companhia de energy intelligence, que atua no Brasil e na Austrália, e vem realizando desde sua fundação, em 2017, um trabalho sistemático de “mindfulness” junto à equipe, que conta com engenheiros, profissionais de tecnologia, comunicação, marketing e mercado.

Na realidade, explica Dani Paes, 36 anos, fundadora e head de desenvolvimento humano da Fohat, mindfulness faz parte da filosofia que fundamenta a cultura corporativa da empresa. “Acreditamos que, ao trabalhar qualidades de atenção ao momento presente e autocompaixão diante das experiências, aprendemos a criar espaço mental para encontrar soluções mais conscientes e funcionais: não reagimos de maneira automática ou habitual, diante de qualquer situação. Isso reduz o estresse, aumenta o autoconhecimento e maturidade e cria um ciclo virtuoso para o indivíduo e para o grupo”, ressalta. “Numa empresa que trabalha com inovação aplicada ao universo de energia, como a nossa, isso tem sido fundamental e praticamos no dia a dia”, completa.

O método liderado por Dani se baseia na prática de mediação durante 30 minutos no início do dia. Os resultados positivos contagiaram outras empresas que atuam ao lado da sede da Fohat em Curitiba, localizada dentro do complexo Distrito CWB, e em Melbourne, dentro do complexo YBF Ventures. Tanto que a executiva conta com profissionais dessas empresas em algumas sessões diárias. Head de desenvolvimento global e co-fundador da Fohat, Douglas Ferreira, baseado na sede australiana, confessa que, no início, um minuto de meditação parecia uma eternidade. “Depois evoluiu para dois, cinco, dez. Como qualquer outro exercício, fica melhor com a prática. Hoje é fundamental para mim”.

Sobre a Fohat | Fundada em 2017, a Fohat (www.fohat.co) é uma companhia brasileira de energy intelligence com soluções de inovação para o setor energético, que viabiliza o mercado livre o mercado livre de energia gerando benefícios para o planeta, pessoas e organizações com crescimento



energy
for a
better
life

inclusivo, inclusão social, bem-estar e desenvolvimento sustentável (social, ambiental e econômico), em alinhamento integral e prático ao mercado 3D's (descarbonização, descentralização e digitalização). Atua nas pontas de geração e acumulação (com gestão e despacho de energia de ativos de geração distribuída), comercialização e consumo de energia. É referência de mercado no setor de energia, e é primeira e única companhia da América Latina a aplicar a tecnologia blockchain no setor de energia. Tem papel de destaque no marco global energético, ocorrido em junho de 2019, com o lançamento do Energy Web Chain (EWC), como signatária da Energy Web Foundation, maior instituição internacional do setor. Na web: @fohat.co no Youtube, LinkedIn, Instagram e Facebook.

RELACIONAMENTO COM A MÍDIA

comunica@fohat.co | +55 41 9 9874-2727

 **HQ Brasil**
 energia@fohat.co
 55 41 99239.0123

CURITIBA
Avenida Visconde de Guarapuava, 3263
8º Piso, Cep 80010-100
Curitiba - Paraná - Brasil

www.fohat.co

SÃO PAULO
Avenida das Nações Unidas, 12.901
Itaim Bibi, Cep 04578-910
São Paulo - São Paulo - Brasil

 **HQ Austrália**
 energia@fohat.co
 61 416.775.823

MELBOURNE
520, Bourke Street,
Central Business District, Zip 3000
Melbourne - Victoria - Australia