

Juntos com você: é o Sesc na sua empresa

O **Relacionamento com Empresas** é um programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo.

Além do **credenciamento**, realizamos atividades como oficinas, vivências, encontros, exercícios físicos, palestras e bate-papos. Essas experiências são uma prévia do que você pode aproveitar nas unidades do Sesc.

As ações realizadas nas empresas são gratuitas, voltadas para grupos de funcionários, e têm duração aproximada de 50 minutos. Tudo deve ser previamente agendado, e o Sesc fornece o material necessário para as atividades.

Dúvidas e agendamento:

sescempresa.scarlos@sescsp.org.br

(16) 3373-2300, com Aguinaldo ou Maria Eduarda (Programa de Relacionamento com Empresas).

Artes Manuais

Aulas e oficinas

Com educadores do Sesc

Chaveiro de madeira robô com pernas

Crie um chaveiro de madeira em forma de robô, usando materiais como toquinhos de madeira e parafusos, além de muita criatividade.

Pássaros vintage

Crie um pássaro de papel no formato de coração. Solte sua imaginação e faça sua decoração utilizando flores e folhas secas.

Imãs adesivos

Crie imãs artísticos com colagens e papéis coloridos no papel magnetizado.

Caderno artesanal

Aprenda a confeccionar um caderno simples, a partir de técnicas básicas de encadernação.

Colar artesanal

Crie um colar com contas confeccionadas a partir de rolinhos de revistas.



Foto: Paulo Arruda



Divulgação

Literatura

Empréstimo de livros Baú literário

Explore novas histórias e embarque em viagens incríveis por meio das páginas dos livros! O Sesc leva até sua empresa uma biblioteca itinerante repleta de títulos de diversos gêneros literários, para todas as idades.

Saúde e Alimentação

Aulas abertas, vivências e bate-papos

Com profissionais do Sesc

O impacto da saúde bucal na qualidade de vida dos indivíduos

Cuide do seu sorriso e transforme sua vida! A saúde bucal melhora o bem-estar, previne doenças, eleva a autoestima e traz qualidade de vida em todas as idades.

Transforme suas receitas com temperos naturais

Torne sua alimentação saudável e prazerosa com temperos naturais, combinando sabores de maneira nutritiva e equilibrada.



Esporte e Atividade Física

Aulas abertas, vivências e bate-papos
Com educadores do Sesc

Pilates solo

Vivencie este método de exercícios que conecta corpo e mente, melhorando respiração, força muscular e flexibilidade.

Jogos cooperativos

Participe dessa experiência onde o foco é a colaboração e a união para alcançar um objetivo comum, promovendo um ambiente de ajuda mútua e integração.

Alongamento e mobilidade articular

Reserve um momento para relaxar com técnicas de movimento e respiração, que ajudam a melhorar sua postura e aumentar sua flexibilidade.

Automassagem

Descubra técnicas de automassagem e liberação miofascial. Use as mãos ou rolos de espuma para aliviar tensões e relaxar o corpo.

Yoga e atenção plena

Desenvolva sua atenção e aumente a percepção corporal e emocional, com exercícios respiratórios e de meditação, contribuindo para o bem-estar.

Benefícios da atividade física regular

Descubra como a atividade física melhora sua vida, autoestima e combate doenças como depressão, ansiedade e insônia.



SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos

Foto: Paulo Arruda

Relacionamento
com Empresas

Sesc



Foto: Renato Assis