MULABS

MUCONSULTANCY · BY MULABS

Para equipas de liderança, RH e pessoas

Desempenho, *medido.*

Foco, carga de stress e recuperação decidem como uma equipa trabalha. Medimo-los no cérebro e no corpo, treinamo-los e voltamos a medir, para o investimento em bem-estar ter um resultado que se lê.

PARA

Liderança e equipas executivas
RH, pessoas e eventos

TRÊS OFERTAS

Executivos · Offsites
Programa anual

BASE

Neurociência aplicada
desde 2015



MULABS

As empresas medem tudo. *Menos quem faz o trabalho.*

O bem-estar não tem resultado.

Todos os anos se compram apps, palestras e dias de bem-estar. Poucas empresas sabem dizer o que mudou nas pessoas que participaram.

Os inquéritos chegam tarde.

Um inquérito de clima diz como as pessoas se sentiam há meses, nas palavras delas. Não mostra foco, carga de stress nem recuperação.

Os líderes são os menos medidos.

Os executivos acompanham todos os números do negócio, menos a sua própria atenção, carga de stress e sono.

A MuLabs traz a camada que falta: *medir*, *treinar* e *voltar a medir*, com a privacidade de raiz.

MULABS

Onde *trabalhamos com equipas*

Cada oferta funciona sozinha. Juntas, fazem um ano em que o bem-estar tem um ponto de partida e um resultado.

EXECUTIVOS

Programa executivo de cérebro e corpo

Um mapa qEEG e uma leitura de variabilidade cardíaca, uma leitura privada dos resultados, treino de foco e recuperação e um segundo mapa no fim.

QEEG · VFC · NEUROFEEDBACK

OFFSITES

Offsites e kick-offs medidos

Breath Lab, Brain Mirror e salas com biodados ao vivo em offsites, conferências e kick-offs, com um relatório de grupo anonimizado no fim.

BREATH LAB · BRAIN MIRROR · VOXEL CUBE

AO LONGO DO ANO

O programa medido

Check-ins em momentos definidos do ano, treino entre eles, presencial ou remoto, e um relatório anual anonimizado para os RH.

CHECK-INS · TREINO REMOTO · RELATÓRIO ANUAL

MULABS

O programa *executivo*

Para uma equipa de liderança ou um só executivo. Os resultados individuais pertencem à pessoa; a empresa só vê o que cada um decide partilhar.

i

Mapear

Mapa cerebral por qEEG, variabilidade cardíaca e questionários curtos sobre foco, stress e sono.

QEEG · VFC

ii

Ler

Uma conversa privada que explica os resultados em palavras simples e define um ou dois objetivos.

A SÓS

iii

Treinar

Sessões de neurofeedback, coerência cardíaca e respiração, em Lisboa ou à distância.

NEUROFEEDBACK · RESPIRAÇÃO

iv

Voltar a mapear

As mesmas medidas outra vez, para a pessoa ver o que mudou e o que não mudou.

ANTES / DEPOIS

v

Manter

Um resumo pessoal e uma prática simples para manter, com check-ins opcionais ao longo do ano.

RESUMO PESSOAL

MULABS

Formatos que levamos *para a sala*

Operados pela nossa equipa, combinados para uma manhã, um dia inteiro ou um offsite de vários dias.

RESPIRAÇÃO

Breath Lab

Respiração guiada com feedback cardíaco e respiratório ao vivo, para grupos de 6 a 60.

NEURO-VISUAL

Brain Mirror

O EEG ao vivo de um voluntário move um visual grande que toda a sala vê.

IMERSIVO

Voxel Cube

Um volume de luz e som onde se entra, que responde ao biofeedback.

AVALIAÇÃO

Estação de check-in

Medições cardíacas de dois minutos e três perguntas à chegada e no fecho.

PALESTRA

O cérebro no trabalho

Uma palestra sobre foco, stress e recuperação, construída com os dados anonimizados da própria sala.

RELATÓRIO

O relatório de grupo

Participação, autorrelato antes e depois e fisiologia de grupo anonimizada, para a organização.

MULABS

Um ano com *ponto de partida e resultado*

01 · INÍCIO

Ponto de partida

Check-ins curtos de cérebro e corpo para quem aderir, e mapas mais completos para quem os quiser.

02 · TREINO

Prática

Treino de respiração, foco e recuperação, presencial ou remoto, com sessões de grupo em momentos-chave do ano.

03 · NOVA MEDIÇÃO

As mesmas medidas

Os check-ins repetidos nas mesmas condições, para o ano se ler com honestidade.

04 · RELATÓRIO

Para os RH

Um relatório de grupo anonimizado: participação, o que mudou, o que não mudou e o plano do ano seguinte.

Bem-estar com um resultado que se lê.

MULABS

Os dados das pessoas *são delas*

Medir pessoas no trabalho só resulta se elas confiarem. Estas regras fazem parte de cada contrato.

Adesão voluntária, sempre.

Cada pessoa escolhe participar e assina o seu próprio consentimento. Dizer que não não tem consequências.

Resultados individuais são privados.

O mapa e a leitura de cada pessoa vão só para ela. A empresa nunca vê dados individuais, a não ser que a pessoa os partilhe.

Grupos, não pessoas.

Os RH recebem só resultados de grupo anonimizados, para grupos grandes o suficiente para ninguém ser identificado.

Bem-estar, não avaliação.

Sem diagnósticos, sem rankings, sem uso em avaliações de desempenho ou recrutamento. Os dados nunca são vendidos.

MULABS

Um ano *num relatório*

Participação
Quem participou em cada formato e com que frequência, só em números de grupo.

Antes e depois
Foco, stress e sono autorreportados no início e no fim do ano.

Fisiologia de grupo
Variabilidade cardíaca anonimizada ao longo do programa, como uma curva partilhada.

Leitura honesta
O que mudou, o que não mudou e o que um ano de dados mostra e não mostra.

Próximo ano
As duas ou três mudanças que valem a pena, se houver.



MULABS

Já fizemos isto *antes*

27
PROJETOS

Estudos e ativações desde 2015
Pilotos de investigação, experiências e consultoria para clientes de bem-estar, marcas e investigação.

5
ATIVAÇÕES

Breath Lab com a Alchemy Rewire
Formato de respiração em grupo criado em conjunto, realizado em quatro países.

40+
ESPAÇOS

Conferências, palcos e instalações
Biodados ao vivo na Web Summit, SXSW, Telekom Innovation Labs, Milan Design Week e TEDxMarvila.

41
PARTICIPANTES

Wellness pod: dois programas (2024)
EEG, variabilidade cardíaca, respiração e condutância da pele, com linhas de base antes e depois.

O NOSSO PADRÃO

Se não o conseguimos medir, não o prometemos.

Definido antes. O resultado a medir fica escrito antes da primeira medição.

Medido, não prometido. Reportamos o que os dados mostram e nada mais.

Resultados nulos reportados. Quando um efeito não se confirma, dizemo-lo com clareza.

Privacidade primeiro. Os dados dos participantes são anonimizados e nunca vendidos.

MULABS

Quatro formas de *trabalhar connosco*

i O programa executivo

PROGRAMA

Uma equipa de liderança ou um executivo: mapa, leitura privada, treino e novo mapa.

ii O offsite medido

UM EVENTO

Um offsite, kick-off ou conferência com formatos de biodados ao vivo e relatório de grupo.

iii O programa anual

CONTÍNUO

Check-ins, treino e um relatório anual anonimizado para os RH.

iv Palestra e workshop

MEIO DIA

Uma palestra ou workshop de meio dia sobre foco, stress e recuperação, com os dados da própria sala.



COM A TECNOLOGIA MULABS

O cérebro como algo que se pode *treinar*.

A MuLabs é um laboratório de neurociência em Lisboa que trabalha com mapeamento cerebral por qEEG, neurofeedback, biofeedback e arte com biodados. O nosso software de análise, o MuLabs PRYSM, transforma registos do cérebro e do corpo em resultados que uma pessoa compreende. A MuConsultancy leva esse laboratório às equipas de liderança e às empresas que gerem.

FUNDADA
Lisboa, 2015

LIDERADA POR
Francisco Marques Teixeira

MÉTODOS
EEG · VFC · respiração · biometria

PRESENÇA
Portugal, Europa e Golfo

COMECE A CONVERSA

Vamos medir como a sua equipa *trabalha*.

MULABS

Fale-nos da equipa, do offsite ou do ano que está a planear. O primeiro passo é uma chamada de 30 minutos: o que quer que as pessoas sintam e como vamos saber que resultou.

EMAIL
contact@mulabs.tech

WEB
mulabs.tech/consultancy

ESTÚDIO
Lisboa, Portugal