



## DIRETORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

Escola de Administração Judiciária -ESAJ  
Divisão de Ensino e Pesquisa – DIEPE

**IMPORTANTE: sempre verifique no site do TJRJ se a versão impressa do documento está atualizada.**

### ROTEIRO DE *WORKSHOP*

Título: ***Qualidade de Vida e Gerenciamento de Estresse***

Instrutor: Cadastrados no SCC

Público alvo: Gestores da área administrativa

Local: a definir na programação

Carga horária: 7 horas

#### **Autorização de Desenvolvimento**

Diretor da ESAJ:

Data:

#### **Objetivos do *workshop* (descreva o que pretende alcançar com as atividades propostas)**

Promover a conscientização, autorresponsabilidade, comprometimento com a qualidade de vida: física, mental, emocional e espiritual. Objetivando diminuir o adoecimento físico e mental gerado pelo estresse. Aumentar a performance sem prejudicar a saúde. Promover melhoria contínua no seu papel de Gestor/Líder para que possa melhorar sua comunicação com a equipe, diminuir os conflitos internos x externos no ambiente de trabalho, reduzir absenteísmo e rotatividade na equipe através de técnicas de desenvolvimento de motivação intrínseca, redução do estresse e dos sintomas que o acompanham através de técnicas da Psicologia Comportamental Organizacional e dinâmicas experienciais baseadas na metodologia do Positive Coaching que é o Coaching baseado na Psicologia Positiva usada no mundo Organizacional atualmente. Ao final do workshop espera-se como resultado que os Gestores/Líderes saiam comprometidos em implementar no seu ambiente de trabalho com suas respectivas equipes todas as técnicas aprendidas funcionando como um replicador dos aprendizados gerando ambientes mais saudáveis e produtivos com menores índices de estresse.



## DIRETORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

Escola de Administração Judiciária -ESAJ  
Divisão de Ensino e Pesquisa – DIEPE

**IMPORTANTE: sempre verifique no site do TJRJ se a versão impressa do documento está atualizada.**

	DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO E DAS ATIVIDADES
Aula 1 MANHÃ	Apresentação e Desenvolvimento: 1. Qualidade de Vida X Doenças X Estresse- Levantamento da Situação Atual 2. Técnicas para desenvolver Autodeterminação. 3. Emoções Positivas, 4. Forças para desenvolvimento de Competências. 5. Como gerar bem-estar. 6. Administrar o estresse. 7. Obter longevidade e Resiliência. 8. Dinâmicas e Avaliações do Aprendizado (Parte Prática para usar no dia-a-dia). Conclusão: Escuta da percepção dos participantes e do aprendizado.
Aula 1 TARDE	9. Flexibilidade Psicológica. 10. Como lidar com Mudanças no Trabalho. 11. Técnicas de Transformação Profunda. 12. Planejamento. 13. Comunicação. 14. Gerar estado de Flow no trabalho. 15. Liderança Positiva. Exercícios práticos para diminuir estresse no trabalho e na vida diária. A importância de entender a conexão corpo, mente e espírito para gerar qualidade de vida.



## DIRETORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

Escola de Administração Judiciária -ESAJ  
Divisão de Ensino e Pesquisa – DIEPE

**IMPORTANTE:** sempre verifique no *site* do TJRJ se a versão impressa do documento está atualizada.

### **Recursos materiais** (liste o que você vai precisar para ministrar o *workshop*)

Projetor para slides  
Som para projeção de trechos de vídeos  
Sala com espaço para 20 pessoas no mínimo (para conforto do grupo nas dinâmicas)  
O material será disponibilizado em pdf

### **Verificação final e Aprovação**

Verificação pelo Chefe do SEDAC:

Data:

Aprovação do Diretor da DIEPE:

Data:

### **Observações:**

O workshop presencial terá carga horária de 7h realizadas em um único dia: 9h às 12h e 13h às 17h.