



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 judiciária

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 um comprometimento com a qualidade de vida: física, mental, emocional e espiritual, objetivando diminuir o adoecimento físico e mental gerado pelo estresse. Trabalhar o Gestor de forma global do interno para o externo, proporcionando uma melhoria contínua no seu papel de Gestor/Líder e desenvolvendo um estilo de liderança judiciária. Melhorar a comunicação com a equipe, diminuindo os conflitos internos X externos no ambiente de trabalho, reduzindo absenteísmo e rotatividade na equipe através de técnicas de desenvolvimento de motivação intrínseca e da comunicação não violenta. As técnicas e vivências experienciais que serão utilizadas são as da Psicologia Positiva Organizacional. 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. A importância de entender a conexão entre corpo, mente e espírito para gerar qualidade de vida. 2. Psiconeuroendocrinologia: Avaliação do estado atual interno e externo. 3. Técnicas para desenvolver Autoconhecimento-Autodeterminação- Emoções Positivas 4. Forças para desenvolvimento de Competências. 5. Como gerar bem-estar e administrar o estresse, obtendo longevidade e Resiliência. 6. Dinâmicas e Avaliações do Aprendizado (Parte Prática para usar no dia-a-dia). |
| Aula 1 TARDE | 7. Como tornar-se um líder capaz de gerar equipes de alta performance. 8. Liderança baseada na Psicologia Positiva Organizacional. 9. Flexibilidade Psicológica. 10. Como lidar com Mudanças no Trabalho. 11. Técnicas de Transformação Profunda. 12. Planejamento. 13. Formas de Comunicação. 14. Comunicação não violenta e formas de resolução de conflitos. 15. Gerar estado de Flow no trabalho. 16. Exercícios práticos para diminuir estresse no trabalho e na vida diária. 17. Mensuração de Resultados. 18. Fechamento levantamento dos aprendizados. |



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.