

# Desenvolvimento Humano

workshop online para servidores



2021

## Fevereiro

12

Assista ao vídeo de apresentação do Workshop

12 a 21

1º lote de inscrições

23/02 a 02/03

2º lote de inscrições

## Março

04

Perfil Comportamental  
PARTE 1

11

Perfil Comportamental  
PARTE 2

18

Gestão do tempo e produtividade

25

Competências Socioemocionais

## Abril

08

Relações Interpessoais

15

Comunicação



**\*Encontros sempre às quintas-feiras, das 16h às 18h na Plataforma Sympla/Zoom**

## FEVEREIRO

- 12 Assista ao vídeo de apresentação do Workshop e fique por dentro das regras, critérios para inscrição, ferramenta Profiler e outros detalhes importantes!

### Inscrições e preenchimento do Profiler

|         |                                       |   |
|---------|---------------------------------------|---|
| 1º lote | das 16h do dia 12 às 23h59 de 21/02   | Exclusivo para Servidores ativos da UDESC   |
| 2º lote | das 0h do dia 23/02 às 23h59 de 02/03 | Para Servidores Públicos de todos os órgãos das esferas Municipal, Estadual e Federal |

## MARÇO

- 04 **Encontro 01**  
Perfil Comportamental - parte 1  
>> Você deseja se conhecer melhor, descobrir como se desenvolver mais e aprimorar a qualidade de suas relações pessoais e profissionais? O Profiler pode te ajudar a responder essa e muitas outras perguntas! Validada cientificamente e com índice de assertividade acima de 97,97%, a ferramenta pode trazer benefícios como identificar suas competências, habilidades e talentos, tomada de decisão, estilo de liderança, fatores motivadores, entre muitos outros!
- 11 **Encontro 02**  
Perfil Comportamental - parte 2  
>> Continuação do Encontro 01
- 18 **Encontro 03**  
Gestão do tempo e produtividade  
>> Você já parou para pensar que tempo é vida? Neste encontro vamos utilizar ferramentas para análise sobre sua gestão do tempo, compartilhar técnicas e ações práticas para otimizar o uso do seu tempo para o que realmente importa para você, aumentando sua produtividade e performance.
- 25 **Encontro 04**  
EU COMIGO - Competências Socioemocionais  
>> Você consegue identificar suas emoções e sentimentos e lidar bem com eles no dia a dia? Neste encontro vamos conversar sobre autopercepção, autocompaixão e antifragilidade. Ampliando a qualidade da relação consigo você amplia a qualidade das relações com o outro e com o mundo!

## ABRIL

- 08 **Encontro 05**  
EU COM O OUTRO - Relações Interpessoais  
>> Podemos ser muito competentes e bem capacitados, no entanto, algumas vezes parece desafiador construir relações duradouras ou mesmo construir relacionamentos saudáveis, não é mesmo? Neste encontro utilizaremos algumas ferramentas que podem contribuir para o seu autodesenvolvimento buscando melhorar a qualidade de suas relações interpessoais.
- 15 **Encontro 06**  
EU COM O MUNDO - Comunicação  
>> Como você se comunica com as pessoas? A comunicação é um dos fatores que mais contribuem ou prejudicam o alcance de nossos principais objetivos. Comunicar é interagir, informar, influenciar, motivar, expressar ideias, emoções e necessidades. Neste encontro pretendemos abordar como comunicar de forma clara e objetiva, como aplicar a comunicação não violenta (CNV) e empática, a importância da escuta, estabelecimento de conexão, compreender diferentes perspectivas e linguagem corporal.

### *Mindfulness em todas as encontros:*

Você vive se distraindo e tem dificuldades de concentração? Têm sofrido com ansiedade, estresse e a sensação de que não dá conta de nada? Através de técnicas ou exercícios, o mindfulness pode te auxiliar a focar a atenção intencionalmente nas experiências do momento presente. Em resumo, vamos treinar como parar e estar presente através da simplicidade. Dentre os muitos benefícios com a prática constante do mindfulness, podemos destacar: diminuição da ansiedade e do estresse, redução das distrações do cérebro, mais foco e produtividade.