

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, autocompaisão 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.

