



## Ejud4 Presencial: Cultivando o Equilíbrio Emocional no Trabalho

Escola Judicial - Cursos <coursej@trt4.jus.br>  
Rascunho para: Escola Judicial - Cursos <coursej@trt4.jus.br>

23 de julho de 2019 15:32



Presencial



### CULTIVANDO O EQUILÍBRIO EMOCIONAL NO TRABALHO

**Inscrições abertas até o dia 30/7/2019**

Para realizar sua inscrição, obter mais detalhes do curso ou acessar a lista de inscritos, [clique aqui](#) ou acesse o Portal VOX > Vida Funcional > Capacitação: Informações e Inscrições

**Data:** 2 e 30/8, 19/9 e 18/10/2019

**Local:** Sala 2 da Ejud4 (Avenida Praia de Belas, nº 1.432, prédio 3, térreo)

**Modalidade:** Presencial. Não há previsão de pagamento de diárias aos participantes.

**Docentes:** Caroline de Oliveira Bertolino, servidora do TRT4.

**Horário:** 8h30min às 13h

**Carga Horária:** 18 horas-aula (4 encontros)

**Público-alvo:** Agentes de Segurança lotados no Núcleo Especializado de Proteção e Escolta de Autoridades, preferencialmente, e servidores da área de segurança lotados em Porto Alegre/RS.

**Nº de vagas/participantes:** 20

#### Programação:

Aula 1: Apresentação; construção de valores e diretrizes do grupo; apresentação teórica: o que é bem-estar e saúde no trabalho; o sentido do trabalho; o que são as emoções; as necessidades por trás das emoções; estratégias para lidar com as emoções.

Aula 2: Equilíbrio da atenção: aprendendo a treinar a capacidade de regulação do foco.

Aula 3: como lidar com as emoções no cotidiano; como comunicar as emoções.

Aula 4: cultivando qualidades internas (compaixão, alegria, equanimidade e bondade); o papel do reconhecimento; encerramento.

**Avaliação:**

- \* A Avaliação de Reação deste evento ficará disponível na Ejud4 On-Line, no campo *Avaliações de Eventos Presenciais*;
- \* Após a realização do evento, o (a) aluno(a) deverá, **espontaneamente**, acessar e responder a respectiva avaliação, dentro do prazo de 10 (dez) dias;
- \* Para acessar a Ejud On-Line, deve-se utilizar o nome de usuário e a senha da rede;
- \* O primeiro acesso a qualquer avaliação requer autoinscrição. Clique no botão "Inscreva-me".

**Certificação:** A certificação será condicionada ao registro da frequência mínima.

**Adicional de Qualificação:** O evento não enseja a concessão de Adicional de Qualificação.

**OBSERVAÇÕES:**

1. Lembre-se de comunicar a inscrição no curso à sua chefia imediata.
2. Nos termos do disposto no § 2º do art.6º da Resolução 159/2015 do CSJT, não poderão participar de ações de capacitação os servidores em gozo de férias, ou usufruindo as licenças previstas nos incisos I a VII do artigo 81, detalhadas nos artigos 83, 84, 85, 86, 87, 91 e 92, os afastamentos previstos nos artigos 93, 94, 95, 96-A, assim como as licenças dispostas nos artigos 202, 207, 208, 210 e 211, todos da Lei nº 8.112/90.

\*\*\*

Site:

[www.trt4.jus.br/portal/portal/EscolaJudicial](http://www.trt4.jus.br/portal/portal/EscolaJudicial)

Facebook:

[www.facebook.com/EscolaJudicialTRT4](http://www.facebook.com/EscolaJudicialTRT4)

Instagram:

[www.instagram.com/ejud4](http://www.instagram.com/ejud4)

\*\*\*

**Imprima somente o necessário**

A Escola Judicial está comprometida com o Plano de Logística Sustentável do TRT-RS: reduzir o uso de papel e toner é compromisso de todos.