

WORKSHOP: AUTOCONHECIMENTO, RELAÇÕES INTERPESSOAIS E SAÚDE MENTAL: REFLEXÕES PARA A BUSCA DE UMA “VIDA BOA”

Necessidade PDP-UFLA/2023: Ampliar conhecimentos e habilidades na relação entre trabalho, produtividade e saúde mental do servidor.

Justificativa:

Na correria do cotidiano, infelizmente, costumamos negligenciar alguns aspectos importantes de nossa existência. “Ligamos o piloto automático” e deixamos a vida seguir seu fluxo, no melhor estilo Zeca Pagodinho: “deixa a vida me levar”. Contudo, esse modus operandi aparentemente inofensivo costuma cobrar o seu preço em algum momento; o maior deles, uma desconexão de você para com você mesmo, implicando, entre outras coisas, a má gestão do seu tempo e a falta de sentido diante da própria vida.

Reflexões filosóficas e psicológicas, antigas e contemporâneas evidenciam que, pensar sobre a própria vida, por difícil e doloroso, que, por vezes, seja, continua sendo um dos melhores caminhos para o autoconhecimento, fundamental para a qualidade de nossa vida e das relações interpessoais que estabelecemos. Não há regras ou receitas para se tentar viver bem; cada um(a) trilhará sua história, mas, as evidências científicas apontam que o autoconhecimento, a inteligência emocional, a qualidade das interações sociais e a nossa saúde mental são alguns dos pilares fundamentais para uma vida boa.

Refletir sobre tais aspectos de nossa experiência humana é o que se propõe neste workshop.

Objetivos:

- Possibilitar espaço de reflexão conjunta sobre o autoconhecimento e as relações humanas;
- Através da aplicação de um teste psicológico básico, buscar-se-á conhecer características individuais das personalidades (tipos psicológicos);
- Desenvolver habilidades que facilitem e melhorem a comunicação e a relação interpessoal;
- Aprender conceitos teóricos da psicologia correlatos aos estudos sobre autoconhecimento, relações interpessoais; inteligência emocional e teoria cognitiva.
- Debater e compreender temáticas correlatas à saúde mental.

Conteúdo:

- Reflexões e debates sobre as relações interpessoais;
- Reflexões sobre a temática do autoconhecimento;
- Discussões sobre os conceitos de inteligência emocional e saúde mental;
- Apresentação de estratégias e técnicas que visam a melhoria da qualidade de vida;

Coordenador: Renato Ferreira de Souza (DCH/FAELCH).

Turma 1: Câmpus Sede - Lavras

Público-alvo: Servidores(as) técnico-administrativos(as) e docentes, lotados no Câmpus Sede - Lavras, interessados em refletir sobre o tema.

Modalidade: presencial.

Metodologia: roda de conversa; teste psicológico; apresentação expositiva e dinâmicas de grupo. Cada participante deverá levar algum dispositivo móvel para fazer o teste psicológico *on-line*.

Carga Horária: 8 horas.

Vagas: 30 vagas.

Dias de realização: 28 e 29 de junho de 2023, das 8h às 12h.

Turma 2: Câmpus Paraíso - São Sebastião do Paraíso

Público-alvo: técnico-administrativos(as) e docentes, lotados no Câmpus Paraíso, interessados em refletir sobre o tema.

Modalidade: Remoto ao vivo.

Metodologia: videoconferência com a utilização dos recursos: Google Meet, Google Classroom; teste psicológico *on-line*; apresentação expositiva de conceitos e discussões interativas com os participantes.

Carga Horária: 6 horas.

Vagas: 40 vagas.

Atenção: Caso o número de inscritos para São Sebastião do Paraíso seja inferior ao número de vagas ofertadas, estas vagas poderão ser aproveitadas por servidores do Câmpus Sede, no entanto, para esta turma, serão priorizadas as inscrições de servidores do Campus Paraíso.

Dias de realização: 5 e 12 de junho 2023, das 14h às 17h.

Inscrições:

Para participar do Workshop, basta preencher o formulário de inscrição disponível no link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScejCcBSnufLc5cFAuUPDhu7HWBWRvvsppXwdRfhb - Wb41yg/viewform>, e selecionar a turma que deseja participar até encerrarem as vagas ou até o dia 20 de junho de 2023. *(Se o link não funcionar, copie-o e cole-o no campo de endereço do seu navegador).*

Mais informações:

Setor de Capacitação e Avaliação / CDP/ PROGEPE:

Email: secav.progepe@ufla.br

Telefone: 3829-5152