

WORKSHOP: AUTOCONHECIMENTO, RELAÇÕES INTERPESSOAIS E SAÚDE MENTAL: REFLEXÕES PARA A BUSCA DE UMA “VIDA BOA” – TURMA 3

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 3:

Público-alvo: Servidores(as) técnico-administrativos(as) e docentes 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: 21 e 23 de novembro de 2023, das 14h às 18h.

Inscrições:

Para participar do Workshop, basta preencher o formulário de inscrição disponível no link: <https://forms.gle/ik1bR8ThvaaMCM2A6>, até encerrarem as vagas ou até o dia 13 de novembro 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