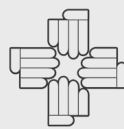


Trilhas de Aprendizagem

As trilhas de aprendizagem compreendem um conjunto integrado, sistemático e contínuo de ações destinadas ao desenvolvimento pessoal e profissional.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DA PARAÍBA



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Promoção do autocuidado, regulação emocional e saúde mental

OBJETIVO

Promover o autocuidado, a regulação emocional e a saúde mental dos servidores buscando contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar individual e coletivo, impactando positivamente no desempenho pessoal e no ambiente de trabalho.

1. SEQUÊNCIA INTERNA

Curso 01 - Autocuidado com práticas de mindfulness e respiração.

OBJETIVOS

→ Compreender o conceito de autocuidado e sua relevância para a manutenção de uma vida equilibrada e saudável, reconhecendo a importância de cuidar de si mesmo para promover o bem-estar físico, emocional e mental.

→ Aplicar técnicas de mindfulness para aumentar a atenção plena no cotidiano, identificando e reduzindo distrações mentais, e cultivando uma maior presença e foco no momento presente.

→ Desenvolver práticas de respiração consciente, utilizando-as para regular as emoções, reduzir a ansiedade e melhorar a concentração, adotando essas técnicas como ferramentas eficazes para o autocuidado diário.

→ Fortalecer a capacidade de gestão do estresse e desenvolver habilidades de autorregulação emocional, utilizando práticas de mindfulness e respiração para melhorar a saúde mental e física.

COMPOSIÇÃO

Público alvo: Servidores da UFPB;

PREVISÃO DE OFERTA

Primeiro semestre de 2025 pela UFPB

2. SEQUÊNCIA EXTERNA

Para complementar ao programa sugerimos as seguintes ações de capacitação e atividades abertas (leituras, vídeos/filmes, sem ônus para a instituição, com relação direta para todos os ambientes organizacionais):

| CURSO | OBJETIVO | CARGA HORÁRIA | INSCRIÇÃO |
|---|--|---------------|---|
| Mindfulness para Redução de Ansiedade no Teletrabalho | Conhecer o Mindfulness de forma teórica e prática desenvolvendo competências para o uso das suas ferramentas quanto ao manejo da ansiedade, entre outros distúrbios, buscando qualidade de vida. | 15h | https://www.escolavirtual.gov.br/curso/672 |

| CURSO | OBJETIVO | CARGA HORÁRIA | INSCRIÇÃO |
|---|--|---------------|---|
| Inteligência emocional | Desenvolver competências de metacognição e gestão emocional | 50h | https://www.escolavirtual.gov.br/curso/318/ |
| Propósito e Qualidade de vida: Descobertas para o Desenvolvimento Pessoal | Compreender o propósito da qualidade de vida para o desenvolvimento pessoal | 10h | https://www.escolavirtual.gov.br/curso/817/ |
| Resiliência | Reconhecer a importância da perseverança para a realização pessoal e profissional e conhecer estratégias efetivas para o aumento da resiliência. | 04h | https://www.ev.org.br/cursos/resiliencia |
| Regulação da Preocupação e da Ansiedade | Conhecer estratégias efetivas, baseadas em evidências científicas, para compreender os estados do medo e regular a preocupação e a ansiedade improdutivas. | 04h | https://www.ev.org.br/cursos/regulacao-da-preocupacao-e-da-ansiedade |
| Liderança Humanizada: construindo espaço de segurança psicológica | Conhecer técnicas de liderança para gerar segurança psicológica em seu ambiente de trabalho com impacto positivo na produtividade. | 20h | https://suap.enap.gov.br/vitrine/curso/2086/?area=3 |

FILMES

- Divertida Mente 1 - <https://www.disneyplus.com>
- Divertida Mente 2 - <https://www.disneyplus.com>
- O Lado Bom da Vida - primevideo.com
- Milagre da Cela 7 - primevideo.com

LIVROS

- As coisas que você só vê quando desacelera - Haemin Sunim
- Talvez você deva conversar com alguém - Lori Gottlieb
- Cartas de um terapeuta para seus momentos de crise - Alexandre Coimbra Amaral
- Atenção plena Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético - Danny Penman e Mark Williams

INSCRIÇÕES

- As inscrições para as Ações de Desenvolvimento previstas nesta Trilha, **pertencentes a sequência interna**, dar-se-ão por formulário on-line existente no SIGRH <https://sistemas.ufpb.br/sigrh>.
- As inscrições para as Ações de Desenvolvimento previstas nesta Trilha, **pertencentes a sequência externa**, dar-se-ão por meio dos links disponibilizados na coluna “inscrição” da tabela acima

