

# GESTÃO DO ESTRESSE E GESTÃO DE PESSOAS EM SERVENTIAS JUDICIAIS

---

## **Objetivo Geral**

Apresentar os principais conceitos sobre gestão de estresse e gestão de pessoas, buscando capacitar os participantes na melhoria das relações humanas na gestão do Tribunal de Justiça.

## **Objetivos Específicos**

Desenvolver:

- Habilidades gerenciais
- Habilidades emocionais
- Trabalho em equipe
- Integração
- Relações humanas na gestão

## **Metodologia**

Aula expositiva e interativa, com apoio de apostila, proporcionando a vivência e estimulando a constante participação para posterior aplicabilidade dos conceitos no ambiente de trabalho.

## **Conteúdo Programático**

- Aspectos conceituais e práticos sobre gestão de estresse
  - O que é estresse;
  - Estresse positivo e negativo;
  - Identificação dos fatores estressores;
  - Identificação dos fatores protetores individuais;
  - Efeitos físicos, emocionais e comportamentais do estresse;
  - Síndrome de Burnout;
  - Avaliação do nível de estresse;
  - Níveis de prevenção e gestão de estresse.
- Aspectos conceituais e práticos sobre inteligência emocional
  - O modelo das inteligências;
  - Ferramentas racionais de melhoria do QA;
  - Controle das emoções e autorregulação;
  - Estratégias de enfrentamento e assertividade;
  - Comunicação.
- Gestão de pessoas
  - O que é liderança;
  - Comportamentos essenciais para um bom líder;

- Disciplina;
  - Modelo de liderança;
  - Estilos de liderança;
  - Velho x novo paradigma;
  - O que o líder faz;
  - Eficiência e eficácia;
  - Mitos sobre liderança;
  - Motivação;
  - Críticas construtivas;
  - Delegando autoridades;
  - Chefe ou Coach?
  - Dicas para um líder.
- Aspectos conceituais e práticos sobre saúde integral e qualidade de vida
    - Saúde e qualidade de vida;
    - A Roda da Vida.

### **Bibliografia Indicada**

ARAÚJO, Ane. *Coach: Um parceiro para o seu sucesso*. São Paulo: Editora Gente, 1999.

FRANCO, Dermeval. *As Pessoas em Primeiro Lugar*. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2005.

HEIBORN, Gilberto; LANCOMBE, Francisco. *Administração: Princípios e Tendências*. Saraiva.

HUNTER, James. *O monge e o executivo: uma história sobre a essência da liderança*. Sextante, 2006

LACOMBE, Francisco J.M. *Recursos Humanos: Princípios e Tendências*. São Paulo: Saraiva, 2005.

PARRY, John. *Psicologia da Comunicação Humana*. Tradução por Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1976.

ROBBINS, Harvey. *Como ouvir e falar melhor*. Alegro.

**Carga horária: 30 horas**

<p><b>Atualização: 20/09/2010</b>  <b>Revisão: 00</b>  <b>Total de Páginas: 02</b></p>
--