

# GESTÃO DO ESTRESSE NA ROTINA DO OFICIAL DE JUSTIÇA - GOF

---

Competência técnica: Gestão da Qualidade  
Conhecimentos relacionados: Gestão e Qualidade

## Objetivo Geral

Apresentar os principais desafios enfrentados pelo OJA em seu cotidiano de trabalho, levando os participantes a refletir sobre estratégias possíveis de serem utilizadas e sobre a importância de seu papel nas relações humanas e profissionais do Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro.

## Objetivos Específicos

- Entender os processos psicológicos e seus determinantes no desenvolvimento das atitudes e do comportamento humano.
- Analisar o processo de desenvolvimento das emoções e o conceito de Inteligência Emocional e seus elementos.
- Relacionar o processo de Resiliência com a gestão do estresse.
- Refletir sobre a prática do OJA e as competências necessárias para um bom desempenho.

## Metodologia e Recursos

Aula expositiva, leitura de textos, exercícios práticos, estudo de caso.

## Conteúdo Programático

- O comportamento humano. Atitudes. Processos psicológicos.
- A Percepção. Propriedades. Simplificações.
- Emoção. Conceitos. Tipos.
- O estresse. Definição. Causas. Efeitos. *Burn out*.
- A Inteligência Emocional. Elementos.
- Resiliência. Gestão do estresse. O autoconhecimento.
- Conflitos - Melhorando as habilidades em lidar com o estresse.

## Avaliação

Verificação de aprendizagem escrita aplicada no final do curso.

## Bibliografia

BOCK, Ana. *Psicologias: uma introdução ao estudo de Psicologia*. São Paulo: Saraiva, 2000.

CHIAVENATO, Idalberto. *Comportamento Organizacional*. Rio de Janeiro: Campus, 2006.

FRANÇA, A.C.L. *Qualidade de Vida no Trabalho – QVT: práticas e conceitos na sociedade pós-industrial*. São Paulo: Editora Atlas, 2ª ed, 2004

ROBBINS, Stephen. *Fundamentos do comportamento organizacional*. São Paulo: Pearson, 2009.

SCHERMERHORN, John. *Fundamentos do comportamento organizacional*. Porto Alegre: Bookman, 2000.

### **Carga horária**

**12 horas**