



TREINAMENTO: TRANSFORMAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA ATRAVÉS DA ATENÇÃO PLENA (PILOTO AUTOMÁTICO, COMUNICAÇÃO CONSCIENTE, ANSIEDADE E ESTRESSE, ESCUTA ATIVA, CONFLITOS E TENSÕES)

LOCAL: CACOAL/RO

CRONOGRAMA DO TREINAMENTO

DIA: 14/08/2024 DAS 13:30 HS AS 17:30 HS	COFFE BREAK DAS 15:45 ÀS 16:00 HS
DIA: 15/08/2024 DAS 8:00 HS AS 17:00 HS	COFFE BREAK DAS 10:00 ÀS 10:15 HS ALMOÇO DAS 12:00 ÀS 13:00 HS COFFE BREAK DAS 15:45 ÀS 16:00 HS
DIA 16/08/2024 DAS 8:00 HS AS 12:00 HS	COFFE BREAK DAS 10:00 ÀS 10:15 HS, ENCERRAMENTO AS 12:00 HS – COM ALMOÇO

INCLUSO NA PROPOSTA: Kit com Pasta, apostila, caneta e certificado com participação de 75% nas aulas

CORTESIA: 02 Almoço, 04 Coffe Break, Garrafa de água

OBJETIVO:

Capacitar servidores, gestores e agentes públicos para aumentar a conexão e a colaboração no ambiente de trabalho, promovendo a saúde mental e a produtividade por meio de técnicas de atenção plena.

PÚBLICO – ALVO:

visando aperfeiçoar habilidades de gestão e atendimento nas Câmaras, Prefeituras, Escolas, Hospitais, Secretarias e Autarquias Municipais. É de suma importância para gestores, secretários municipais, vereadores, diretores, chefes, assessores, servidores dos RPPS, servidores administrativos, técnicos, serviços gerais, pessoal da limpeza, Controladores, contadores, recepcionistas, vigilantes, motoristas, e demais interessados.

PROGRAMA DO TREINAMENTO:

<p>I. INTRODUÇÃO À ATENÇÃO PLENA E SAINDO DO PILOTO AUTOMÁTICO</p> <ol style="list-style-type: none"> O que é Atenção Plena: Conceitos e benefícios. Importância da Mudança: Redução do estresse, qualificação do trabalho, aumento da produtividade e bem-estar da equipe. Intenção, Atenção e Atitude: Promovendo melhor liderança e tomada de decisão. Foco no Presente sem se Desligar do Mundo: A técnica de meditação guiada como recurso para o desenvolvimento da atenção plena. <p>II. COMPETÊNCIAS ESTRATÉGICAS NA ERA DIGITAL E NO HOME OFFICE</p> <ol style="list-style-type: none"> Foco e Resiliência: Desenvolvendo adaptabilidade. Autoconhecimento e Empatia: A importância de entender os dois. Desafios do Trabalho Remoto: Orientações para manter a atenção e produtividade. Práticas de Atenção Plena para Diferentes Ambientes de Trabalho: Adaptando técnicas para home 	<p>melhorando a troca comunicativa.</p> <ol style="list-style-type: none"> Técnicas para Redução de Ansiedade no Trabalho: O que é o PARAR no contexto de trabalho. Gerenciamento de Emoções em Situações de Tensão: Estratégias para lidar com colegas, equipe e reuniões Desenvolvendo a Escuta Ativa: Melhorando os relacionamentos através da escuta empática e atenta. Práticas para o Dia a Dia: Como a atenção plena pode facilitar interações interpessoais. <p>V. FÁBRICA MENTAL X SOBRECARGA DE INFORMAÇÕES X PLASTICIDADE DO CÉREBRO</p> <ol style="list-style-type: none"> Entendendo a Mente e a Informação: Como a atenção plena pode ajudar a gerenciar informações e desenvolver a plasticidade cerebral. <p>VI. GESTÃO DE EMOÇÕES NO AQUI E AGORA E ADMINISTRANDO CONFLITOS</p>
---	--



office, presencial e reuniões online.

III. ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO E REDUÇÃO DE ERROS

1. Técnicas para Melhorar o Comprometimento: Evitando esquecimentos e aumentando a eficiência.

IV. GERENCIAMENTO DE CONFLITOS, ANSIEDADE E ESTRESSE

1. Práticas de Atenção Plena para Conflitos: Técnicas para aliviar o estresse e lidar com diferentes perfis de clientes e colegas.

2. Estratégias para a Comunicação Consciente: Evitando desgastes e

1. Atitudes para a Gestão Emocional: Técnicas preventivas para evitar erros e esquecimentos.

2. Práticas de Autocuidado: Aprendendo e aplicando 7 atitudes para o autocuidado.

3. Redução da Ansiedade em Conflitos: Passos para administrar conflitos com menor ansiedade.

4. Melhorando Relacionamentos na Equipe: Estratégias para se relacionar melhor com a equipe, vereadores, servidores e comunidade.

INSTRUTOR: DIEGO VIEIRA FAZOLIN

Graduado em Psicologia, Especialista em Psicopedagogia e Psicanálise, Membro atuante na Escola de Psicanálise - Laço Analítico, Psicólogo com experiência e atuação na área clínica, educacional e governamental, bem como, Supervisor Clínico em Psicanálise e microempresário no ramo de atendimento ao público há mais de 10 anos, atua como Psicólogo clínico na SESDEC/RO, Psicólogo clínico na clínica Espaço Integral, Atuou no Conselho Municipal de Assistência Social (CMAS), APAC (Associação de Proteção e Assistência aos Condenados), Instrutor de cursos e palestras junto ao Grupo Incap Treinamentos.

PAGAMENTO MEDIANTE: Transferência Bancária para Agência 1824 Conta Corrente nº 4020-4 – Caixa Econômica Federal em nome de R R PEREIRA CAPACITACAO PROFISSIONAL-ME

DADOS PARA O EMPENHO: R R PEREIRA CAPACITACAO PROFISSIONAL-ME, Localizado na Rua Antônio Oliveira Meronho, 217 – Bairro São Bernardo – Ji-Paraná/RO – CEP 76.907-364 - Portador do CNPJ: 08.571.023/0001-68

METODOLOGIA DO TREINAMENTO: Presencial com exposição teórica interativa com recursos dinâmicos e atividades práticas.

INVESTIMENTO: Pagamento até o encerramento do treinamento

01 Inscrição R\$ 1.650,00

02 Inscrição por Município R\$ 1.550,00 cada

03 Inscrição por município R\$ 1.450,00 cada

05 Inscrição por Município R\$ 1.350,00 cada

A inscrição deverá ser feita com antecedência mínima de 02 dias pelo site: www.grupoincip.com.br, para Confirmação da inscrição favor enviar o empenho por E-mail: incip2010@hotmail.com ou pelo Fone/Watts 0xx69- 99936-4985 – 99907-7696.

IMPORTANTE: A justificativa legal para contratação dos treinamentos e aperfeiçoamento de pessoal pode ser verificada no Art. 74, inciso III, alínea "f", Lei 14.133/21, (ESTATAIS art. 30, inciso II, alínea "f", da Lei 13.303/2016), por se tratar de serviços técnicos especializados e pela notória especialização da empresa e do professor indicado para ministrar o curso, conforme currículo e atestados de experiências anteriores.