|  | **Universidade Federal Fluminense** |  |
| --- | --- | --- |
| **PLANO DE CURSO DE CAPACITAÇÃO 2023** | | |

**NOME DO CURSO: Comunicação e Relacionamentos saudáveis no ambiente de trabalho**

| **Realização:** UFF | **Linha:** Organizacional / Saúde |
| --- | --- |
| **Modalidade:** Remoto | **Carga Horária:** 4 horas |
| **Período do curso:** 05/03/2024 (quarta-feira) | **Horário do curso:** 14h às 18h |
| **Local:** Plataforma Google Meet | |
| **Público-alvo:** docentes da UFF e técnicos administrativos | |
| **Pré-requisitos:** Nenhum | |

**Dados da Instrutora**

| Fernanda Pimentel Pessanha  Psicóloga  Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde (DPVS / CASQ / PROGEPE) |
| --- |

**Objetivos do Curso**

| **Objetivo Geral:**  O objetivo deste encontro é aprimorar a habilidade de comunicação dos participantes para que, através da construção de relações saudáveis de trabalho, possamos contribuir para a promoção de saúde mental dos servidores da Universidade. |
| --- |

**Conteúdo programático do curso**

| 1. A importância da comunicação para a saúde mental. 2. Autoconhecimento: quem é você na hora de se comunicar? 3. As principais barreiras que dificultam a comunicação. 4. Empatia e vulnerabilidade nas relações. 5. Construindo relações mais saudáveis no trabalho e na vida. |
| --- |

**Metodologia**

| O encontro combinará exposições teóricas com atividades práticas (individuais ou em grupo), que exigem atuação ativa dos participantes. Reflexões, troca de ideias e compartilhamento de experiências são estimulados no processo de desenvolvimento de competências. |
| --- |

**Avaliação do curso**

| Participação no encontro do workshop remoto que será realizado pelo Meet |
| --- |

**Certificação**

Será certificado(a) o(a) servidor(a) que obtiver presença ao longo do período de duração do curso considerando o único encontro presencial no dia 05 de março.

**Referências**

| BRUCE, Patton; HEEN, Sheila; FIUZA, Bruno. (2021). Conversas difíceis: como discutir o que é mais importante. Editora Sextante, 1ª edição.  ROSENBERG, Marshall B. (2006). Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Editora Ágora, 4ª edição.  BOHM, David. (2005). Diálogo: comunicação e redes de convivência. Editora Palas Athena, 3ª edição.  VERA, Martins. (2005). Seja assertivo! Como conseguir mais autoconfiança e firmeza na sua vida profissional e pessoal. Editora Elsevier, 5ª edição. |
| --- |