

## Como lidar com as pressões no trabalho

O curso busca suprir a necessidade de oferecer aos participantes as ferramentas práticas para lidar de maneira eficaz com as pressões e desafios que podem surgir no ambiente de trabalho. Ao fim da capacitação, o(a) aluno(a) deverá ser capaz de identificar práticas que promovam a segurança psicológica no ambiente de trabalho, bem como desenvolver habilidades de comunicação que fortaleçam os vínculos profissionais e habilidades de adaptabilidade para lidar com desafios em contextos profissionais.

### MODALIDADE

**EAD-Autoaprendizagem<sup>1</sup>**

### CARGA HORÁRIA

**12 horas**

### DISPONIBILIDADE<sup>2</sup>

**30 dias** para concluir

### PÚBLICO-ALVO

Magistrados(as), servidores(as) e estagiários(as).

### INSTRUTORES(AS)

Kátia Magni

### AVALIAÇÃO

- Atividades virtuais com correção automatizada
- Duas chances para alcançar média 7 (de 0 a 10)
- Pesquisa de satisfação ao final do curso

### CERTIFICADO

Para emitir, conclua o curso com média final mínima de 7.

## OBJETIVO

Compreender e utilizar ferramentas para o enfrentamento de desafios no âmbito profissional.

## CONTEÚDO

- Saúde Mental e Bem-estar
- Segurança Psicológica
- Construção de Vínculos
- Flexibilidade e Adaptabilidade
- Modelos de Conversas
- Emoções e Relações

<sup>1</sup> A modalidade EAD-Autoaprendizagem não tem tutoria e tira-dúvidas de conteúdo.

<sup>2</sup> Prazo que o curso ficará disponível para conclusão a partir da inscrição, não é prorrogável.



E faça também parte da

COMUNIDADE

