



Ciclo de oficinas “Mulher e trabalhadora: como estamos vivendo na era da velocidade?”

Carga horária: 4 encontros realizados semanalmente com duração de 2:30h cada, totalizando 10h.

Público alvo: professoras, técnicas-administrativas, terceirizadas e anistiadas que atuem na UFRRJ.

Número de participantes: de 15 a 20 mulheres por campus (mínimo 8).

Pré-requisitos: Vontade de se conectar com suas vidas! E também o desejo de ajudar outras mulheres com as suas transformações.

1º Encontro: Eu, mulher...

2º Encontro: Eu mulher trabalhadora...

3º Encontro: Eu mulher trabalhadora no mundo...

4º Encontro: Eu mulher trabalhadora no mundo com desejo de auxiliar outras mulheres...

Objetivos:

Iniciar um processo de autoconsciência individual.

Sensibilizar a importância de que cada uma habite o seu corpo.

Propiciar um campo de respeito, sororidade e empatia.

Compartilhar algumas ferramentas para auxiliar as mulheres participantes das oficinas a se conectarem com a sua força e com suas próprias ferramentas.

Eixos estruturantes:

Pessoal - No nível pessoal vamos trabalhar a nossa sensibilização quanto as necessidades, nossa autoestima, autoimagem, nossa identidade de mulher no mundo.

Relacionamentos - No nível do relacionamento vamos trabalhar nossa capacidade de comunicação e conexão com as pessoas.

Profissional - No nível profissional vamos iniciar o desbloqueio de nossas potencialidades únicas, nosso agir no mundo.

Conteúdo dos encontros:

1º Encontro: Eu, mulher...

Que mulher eu sou?

Que mulher eu quero ser?

Para onde correm meus pensamentos e os desejos do meu coração?

Nós somos frutos da nossa origem, pai e mãe, nossa família...

Você tem algum sonho que ficou esquecido em alguma gaveta da vida?

Algum desejo que você gostaria de visitar?

Referências:

"Corpo: prazer, dor e luz" - Anna Patrícia C. Bogado - Editora Diálogos do Ser.

"Como Viver 365 Dias" - John A. Schindler - Editora Cultrix.

"O Corpo Fala - A Linguagem Silenciosa da Comunicação Não-verbal" - Pierre Weil e Roland Tompakow - Editora Vozes.

2º Encontro: Eu mulher trabalhadora...

Como ser profissional e expressar minhas emoções?

O ciclo da produtividade e o ciclo da frustração, por que?

Diagnóstico da alocação do seu tempo

Matriz Importante x Urgente

Referências:

"Os Segredos da Mente Milionária" - T. Harv Eker - Editora Sextante.

"Leis Sistêmicas na Assessoria Empresarial" - Bert Hellinger - Editora Atman.

3º Encontro: Eu mulher trabalhadora no mundo...

Controle versus confiança

Delegação com criatividade e eficiência

Competitividade no mundo do trabalho

Referências:

"Como Se Tornar um Líder Servidor - os Princípios de Liderança de o Monge e o Executivo" - James C. Hunter - Editora Sextante.

"Mulheres Ousadas Chegam Mais Longe" - Lois P. Frankel - Editora Gente.

4º Encontro: Eu mulher trabalhadora no mundo com desejo de auxiliar outras mulheres...

Existe uma forma mais adequada de ajudar?

Como podemos exercer a ajuda para os outros?

O que tenho a oferecer?

Como podemos ajudar sem criar dificuldades nas relações?

Referências:

"Ordens da Ajuda" - Bert Hellinger - Editora Atman

Você está construindo Muro ou Catedral?

<https://www.youtube.com/watch?v=sNNWd3G9ygM>

Como podemos lidar com nossas emoções?

https://www.youtube.com/watch?v=n_KvaE_feBI&t=1s

O encontro mais íntimo é a nudez emocional, na qual despimos os medos, as inseguranças e os conflitos.

<https://www.facebook.com/amentemaravilhosa/videos/1321230821336366/>

O poder da conexão

<https://www.youtube.com/watch?v=HEaERAnIqsY>