



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

PLANO DE ENSINO	
Instituição	Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Curso / Evento	Ciclo de 5 oficinas - Sensibilização para ser
Carga horária total	10 h
Público-alvo	Comunidade interna e externa da UFRRJ
Número de participantes	50
Instrutor (es)	Juliana Arruda
Modalidade	() Presencial () Online (X) Híbrido
Local do curso:	Google Classroom e sala presencial

Ementa

O conteúdo deste ciclo de oficinas foi elaborado com o objetivo principal de que as pessoas participantes iniciem um processo de autoconsciência individual. Ao longo das oficinas ocorrerá momentos de sensibilização sobre a importância de que cada esteja presente. A ideia é que em um ambiente seguro, de respeito, e empatia as pessoas possam vivenciar algumas ferramentas para auxiliar na conexão com a sua força e com seus recursos internos.

Justificativa

Na realidade pós-pandêmica, mas mesmo antes dela, vários desafios se apresentam à praticamente todas as pessoas, não somente em relação às questões socioeconômicas, mas também em como as pessoas tecem seus relacionamentos, as condições de sua saúde integral (física, mental, emocional e espiritual), as suas rotinas, manias e outras questões que foram duramente alteradas e que tem efeitos no ambiente pessoal e de trabalho.

Competências a serem desenvolvidas

- Trazer à consciência quanto as nossas necessidades, nossa autoestima,



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

- nossa autoimagem, nossa identidade;
- Trabalhar a nossa capacidade de comunicação e conexão com as outras pessoas;
- Iniciar o desbloqueio de nossas potencialidades únicas, nosso agir no mundo;
- Ser capaz de perceber a nossa importância na engrenagem da vida (vida pessoal, relacionamentos e profissional) a partir das trocas no curso.

Estratégias de Ensino

As estratégias deste ciclo de oficinas envolvem a leitura de pequenos textos com discussão em sala. A busca ativa por percepções das pessoas participantes a partir de questionamentos e trocas no processo de construção de uma autoconsciência individual. O processo de ensino será individualizado a medida que cada uma se apropriará do seu próprio processo de autoconhecimento.

Recursos Didáticos

As ferramentas que serão utilizadas serão: computador, projetor, caixa de som, fragmentos de textos e materiais de desenho (canetinhas, lápis de cor, folhas).

Procedimentos de Avaliação

As entregas das atividades propostas nas oficinas no dia ou no período de três dias após a aula;

A interação entre as pessoas participantes;

A obtenção de frequência de, no mínimo, 75% (setenta e cinco por cento) na respectiva carga horária da ação de desenvolvimento.

Obs.: O curso EAD será realizado com mediação, sendo necessário que o instrutor realize frequência no ambiente virtual no início e ao final de cada aula e posteriormente registre essa frequência no SIPAC e envie para a Codep.

Conteúdo e Cronograma



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

Oficina	Data	Horário	Conteúdo Programático	Estratégia de ensino (ex.: videoaula, vídeos do YouTube, PowerPoint, chat, fórum...)
1	31/08/2023	15:00 às 16:00	Live de Abertura	Canal do YouTube da Codep
2	05/09/23	18:00 às 20:00	Eu (autoconexão): 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? Online	Textos, powerpoint, fórum de debates Fórum de apresentação
3	12/09/23	18:00 às 20:00	Eu (conexão com o outro): O que tenho a oferecer? Perceber algumas dificuldades que enfrentamos quando não estamos em nosso lugar. Em qual postura estamos vivenciando nossas relações nesse momento? Online	Textos, powerpoint, fórum de debates
4	19/09/23	18:00 às 20:00	Eu (conexão com o mundo): Controle versus confiança; Delegação com criatividade e eficiência; Competitividade no mundo do trabalho. A força e vulnerabilidade. Como ser profissional e expressar minhas emoções? Online	Textos, powerpoint, fórum de debates
5	26/09/23	18:00 às 20:00	Eu (sendo o que nasci para ser): E se pudéssemos ser simplesmente o que nascemos para ser? Pensar assim lhe acalma ou lhe deixa com tensão? Online	Textos, powerpoint, fórum de debates
6	28/09/23	15:00 às 17:00	Encontro presencial: vivências Campus de Seropédica	Dinâmicas de grupo Fórum de autoavaliação

Referências Bibliográficas

CAIRO, C. **A Linguagem do Corpo**. São Paulo: Mercuryo, 1999.

CHAGAS, A. P. **Encontre o seu lugar no mundo**. Caieiras: Editora Gente, 2022

COVEY, S. R. **Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes**. São Paulo: Best Seller, 2017.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

HELLINGER, B. **A cura: Tornar-se saudável, permanecer saudável.** Belo Horizonte: Editora Atman, 2014.

HUNTER, J. C. **Como Se Tornar um Líder Servidor.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2019.

SCHINDLER, J. A. **Como Viver 365 Dias.** São Paulo: Editora Cultrix, 1954.

TOLLE, E. **O poder do agora.** Rio de Janeiro: Sextante, 2010.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O Corpo Fala: A Linguagem Silenciosa da Comunicação Não-verbal.** Petrópolis: Editora Vozes, 2015.

WEIL, P. **A arte de viver a vida.** Editora Vozes.

Currículo resumido do(s) instrutor(es) e e-mail

Professora no Colégio Técnico da UFRRJ, na área de meio ambiente, licenciada em ciências agrícolas, mestre na área de Planejamento e Desenvolvimento Rural (UNICAMP) e doutora em Sociologia (UFRRJ). Atualmente é pró-reitora de assuntos estudantis na UFRRJ. Nesses últimos anos como gestora na universidade, especializou-se em desenvolvimento pessoal, com foco principal nas pessoas e suas relações com o mundo, entre si e consigo mesmas.