



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAL

---

## EMENTA

### **Controle da Ansiedade** **Carga horária - 24 horas/aula**

#### **Público-Alvo**

Servidores Públicos Federais da UFRB

#### **Objetivo de Aprendizagem**

##### **Objetivo geral**

Abordar a importância do autoconhecimento, por meio das habilidades pessoais, visando o desenvolvimento da assertividade e do controle da ansiedade no relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho.

##### **Objetivos específicos**

- Aprender a vencer desafios em situações onde a ansiedade paralisa ou atrapalha um bom desempenho;
- Proporcionar uma reflexão sobre a comunicação assertiva para o bom relacionamento interpessoal;
- Entender a importância do autoconhecimento para o desenvolvimento das habilidades interpessoais no convívio profissional.

##### **Metodologia**

Conteúdos expositivos e dinâmicas de grupo.

##### **Principais Tópicos**

- Grupo e identidade social;
- As habilidades sociais do trabalho: o ambiente de trabalho como espaço de trocas;
- Aspectos da ansiedade;
- Comportamento intergrupais, interpessoal e assertividade;
- Pensar e agir assertivamente;



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAL**

---

- A contribuição do Treinamento de Habilidades Sociais – THS para o desenvolvimento interpessoal;
- Treinamento assertivo e gerenciamento da ansiedade.

**INSTRUTOR/FACILITADOR:**

**Aline Barbosa Santiago**

Possui graduação em psicologia pela Universidade Salvador/ UNIFACS (2007). Especialização em Saúde Pública (2011). Tem experiência na área de Psicologia Educacional, Psicologia Clínica e Facilitação de grupos. Psicóloga da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia/UFRB, desde 2009, atuando na área de Saúde do Trabalhador, Desenvolvimento de Pessoal e de Seleção e Ingresso.

**Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/8931537006104151>