



## EMENTA

### **Desenvolvimento Pessoal no Trabalho** 20 Horas – Remoto

**Público-Alvo:** Servidores(as) da UFRB.

#### **Objetivos de Aprendizagem**

**Objetivo geral:** Auxiliar o(a) servidor(a) no processo de autoconhecimento para que ele(a) possa identificar seus próprios pontos fortes e fracos, e melhorá-los.

#### **Objetivos específicos:**

- Desenvolver o conhecimento de si próprio(a), da sua identidade e do seu potencial;
- Clarificar metas pessoais e profissionais;
- Identificar valores e competências individuais;
- Promover a construção de um projeto de vida no trabalho.

#### **Metodologia**

Aulas expositivas, de forma remota na Plataforma Google Meet, utilizando-se do método de ensino diretivo, de forma participativa/dialógica, complementadas com áudios, vídeos e atividades práticas.

#### **Principais Tópicos**

- Inteligência e controle emocional;
- Autoconhecimento;
- Tipos de ansiedade;
- Gerenciamento de emoções para a redução do stress no trabalho.