



Plano de Ensino

Escola de Desenvolvimento de Servidores

Curso	Treinamento de Habilidades Emocionais e Saúde no Trabalho		
Nomes dos elaboradores	Verônica de Paiva Perroni Silva Matheus Bortolosso Bocardi		
Versão	01	Data de elaboração	03/09/2024

Ementa (conteúdo)	Grupo de promoção de saúde e treino de habilidades para manejo de estresse em ambiente de trabalho.		
Público alvo	Servidores do CEFET-MG	Participação obrigatória para o público alvo?	não
Carga horária (h)	26h	Recomendação de número de participantes por turma	10
Modalidade do curso	() presencial (x) telepresencial () não presencial () mista		

Objetivos	
1	Objetivo geral: Promoção de saúde e de bem estar; treino e aprendizado de habilidades para manejar emoções e estresse em ambiente de trabalho.
2	Desenvolver habilidades de identificação, nomeação e compreensão das emoções.
3	Melhorar a consciência e regulação emocional por meio de técnicas específicas.
4	Reduzir a excitabilidade emocional e física através de práticas de atenção plena.
5	Compreender a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.
6	Identificar e reestruturar padrões de pensamento.
7	Adquirir conhecimento sobre estresse e técnicas de manejo, especialmente no ambiente de trabalho.
8	Melhorar as relações interpessoais e a assertividade no trabalho.
9	Aprender sobre limites e qualidade de vida no trabalho.
10	Participar de trocas de experiências no grupo para desenvolver empatia e novas perspectivas
11	Compreender questões socioculturais que atravessam a qualidade de vida e saúde no trabalho.



CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS

Etapas de formação (encontros)		Carga horária (h)
1	ETAPA DE ENTREVISTAS E APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS	6
2	APRESENTAÇÃO E INTRODUÇÃO A REGULAÇÃO EMOCIONAL.	3
3	CONSCIÊNCIA EMOCIONAL	3
4	MODELO COGNITIVO	2
5	ESTRESSORES INTERNOS E EXTERNOS	2
6	COMPORTAMENTO E ASSERTIVIDADE	2
7	QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: MONTANDO OS PADRÕES INDIVIDUAIS	2
8	SOCIEDADE, ORGANIZAÇÕES E TRABALHADORES	3
9	FECHAMENTO DO GRUPO	3

Bibliografia básica	
1	Neufeld, C. B.; Rangé, B. P. (Org.). <i>Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática</i> . Porto Alegre: Artmed, 2017.
2	Leahy, R. L.; Tirsch, D.; Napolitano, L. A. <i>Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental</i> . Porto Alegre: Artmed, 2013.
3	Germer, C. K., Siegel, D. J., & Fulton, P. R. (Eds.). (2018). <i>Mindfulness e psicoterapia</i> . Porto Alegre: Artmed.
4	Krupp, N. B., & Sorrell, K. (Eds.). (2014). <i>CBT in groups</i> . Routledge.

Bibliografia complementar	
5	Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). <i>Psychology and work today: An introduction to industrial and organizational psychology</i> (11th ed.). Pearson.
6	Cummings, T. G., & Worley, C. G. (2014). <i>Organization development and change</i> (10th ed.). Cengage Learning.
7	Higgins, C. A., & Judge, T. A. (2004). <i>The role of core self-evaluations in job stressor-strain relationships</i> . <i>Journal of Applied Psychology</i> , 89(3), 593-601.
8	Robinson, S. P., & Judge, T. A. (2019). <i>Organizational behavior</i> (18th ed.). Pearson.