



TRILHA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

TRILHA DE APRENDIZAGEM: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

C R O N O G R A M A

INSTRUTORAS:

Alessandra da Silva Cruz Urbano | Servidora da Coordenadoria de Gestão Estratégica Empreendedora, Coach, Mentora de Mulheres Empreendedoras, Especialista em Análise de Perfil Comportamental e Especialista em Análise de Sabotadores, Pós-graduada em Gestão Pública, com Trabalho de Conclusão de Curso em Inteligência Emocional e Produtividade no Setor Público.

Esbela Machado Magalhães Neves | Servidora da Corregedoria-Geral Master Coach Integral Sistêmico, Analista de Perfil Comportamental CIS Assessment, Graduanda em Psicologia, Pós-graduada em Psicologia Positiva: a Ciência da Felicidade, Co-autora do Livro “Mindset da Felicidade”, Ministrante Credenciada: “O Poder da Ação”, “O Poder da Autorresponsabilidade”, “Foco na Prática”, “Poder e Alta Performance” e “Jeito de Viver Família”.

Luciana Benedetto Torres | Servidora da Corregedoria-Geral Bacharel em Direito, Psicóloga Clínica e Especialista em Psicologia Conjugal e Familiar.

APRESENTAÇÃO DA TRILHA

Data/horário: 16/08/22. 9h às 11h

ETAPA 1:

Temas: inteligência emocional, autoconhecimento, crenças, competências emocionais e sociais, transtornos mentais e de personalidade, ansiedade, depressão, luto, dentre outros.

CAFÉ DO AUTOCONHECIMENTO

Período/horário: 22 a 26/08. 9h às 11h

DATA	TÍTULO / CONTEÚDO	INSTRUTORAS
22/08	Espelho, espelho meu... Quem sou eu?	Alessandra Urbano
23/08	O Meu Estado Atual. Você conhece a sua Matriz de Plenitude?	Esbela Neves
24/08	Divertida Mente. Sua mente pode ser sua melhor amiga ou pior inimiga.	Alessandra Urbano
25/08	Limpe o seu binóculo e veja o seu futuro	Esbela Neves
26/08	Hora de entrar em ação. Seja protagonista de sua história	Alessandra Urbano

PÍLULAS DO PSICOSABER

Período/horário: 14 a 16/09. 9h às 11h

DATAS	TÍTULO / CONTEÚDO	INSTRUTORA
14/09	Diferenças entre psicólogo, psiquiatra, psicanalista, psicoterapeuta e coach. Psicodiagnóstico x não psicodiagnóstico O que são transtornos mentais? Diferenças entre transtorno e doença? Prevalências dos transtornos mentais na sociedade. Transtorno de personalidade x Transtornos mentais Traços, sinais e sintomas Transtorno de ansiedade Transtorno depressivo x luto	Luciana Benedetto
15/09	Personalidade: desenvolvimento e tipos Transtornos de Personalidade: características e classificações Modelo Atual: Big Five	Luciana Benedetto
16/09	Transtornos mentais específicos Transtorno alimentares Transtornos do sono Outros transtornos mentais	Luciana Benedetto

ETAPA 2: AS INSCRIÇÕES SERÃO ABERTAS OPORTUNAMENTE

PÍLULAS DE CONHECIMENTO 1

Período/horário: 17 a 21/10. 9h às 11h

DATA	TÍTULO / CONTEÚDO	INSTRUTORAS
17/10	Decifre e influencie Pessoas	Esbela Neves
18/10	Turbine a sua Comunicação. Comunicação Interpessoal e Relacionamentos dentro do Grupo de Trabalho	Alessandra Urbano
19/10	Mapa da Produtividade	Esbela Neves
20/10	Atitudes para aprimorar o desempenho de líderes e equipes	Alessandra Urbano
21/10	Será que é possível ser feliz no trabalho?	Esbela Neves

PÍLULAS DE CONHECIMENTO 2 (a confirmar)

Período/horário: 21 a 25/11. 9h às 11h

DATA	TÍTULO / CONTEÚDO	INSTRUTORAS
21/11		
22/11		
23/11		
24/11		
25/11	Para novos temas ou para dar continuidade a possíveis temas que não foram trabalhados nas etapas anteriores, a partir da demanda dos alunos.	Esbela Neves Alessandra Urbano Luciana Benedetto

ETAPA 3:

PRE-PA-RA

Data: Dezembro

Agenda presencial – a confirmar

DATA/HORÁRIO	TÍTULO / CONTEÚDO	INSTRUTORAS
	O Poder da Ação	Esbela Neves
Data a definir, das 13h30 às 17h30	Instrumento utilizado para análise da personalidade: Modelo Atual Big Five	Luciana Benedetto
	Planejamento Estratégico e Gestão do Tempo	Alessandra Urbano