



## PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

### CURSO CONHECENDO A SI MESMO

**PERÍODO:** 16 a 27 de novembro de 2020

**Vaga:** 100 Vagas

Tutora: **DENISE TOFANI MALHEIROS**

**Minicurrículo:** Graduada em Psicologia. Especialista em Saúde Pública e Administração Pública. Possui o curso de Formação de Formadores da Escola da Magistratura do Estado de Rondônia. Atua como ministrante em cursos com temáticas voltadas a área de relações humanas, interpessoais, saúde e bem-estar. É Analista Judiciário-Psicóloga, na Divisão de Saúde e Bem-Estar Organizacional do PJRO.

AULA 1	
16 de novembro de 2020 9h às 9h50	<b>Aula ao vivo</b> (Webconferência por meio do aplicativo Google Meet) Abertura do curso Boas vindas Apresentação da ministrante Orientações para a realização do curso
17 de novembro de 2020	<b>Videoaula 1</b> (arquivo A1) Apresentação da tutora e do curso Explicação da ferramenta Roda da Vida
AULA 2	
18 de novembro de 2020	<b>Videoaula 2</b>
	<b>Vídeo O que são emoções e sentimentos?</b>
	<b>Fim/Avaliação: Registro de situação que tenha sido ressignificada</b> “Agora que você pode entender melhor alguns dos processos internos que vivencia e como eles acontecem, peço que descreva uma situação que você viveu ou presenciou que tinha uma valência negativa e como você pode ressignificar, ou seja, transformá-la em valência positiva, de uma forma que posso contribuir com o seu crescimento.”





<b>AULA 3</b>	
19 de novembro de 2020	<b>Videoaula 3 – parte 01</b>
	Quiz da Inteligência Emocional
	<b>Videoaula 3 – parte 02</b> (arquivos A3 03 e A3 04)
	Fim/Avaliação: Reflexão pessoal sobre o tema “Agora que você já entende um pouco mais sobre a importância de se desenvolver a inteligência emocional, e olhado para o seu próprio desempenho, descreva em poucas linhas o que você acredita que precisa melhorar para ter mais inteligência emocional.”
<b>AULA 4</b>	
20 de novembro de 2020	Vídeo sobre Empatia
	<b>Videoaula 4 – parte 1</b> (arquivo A4 02)
	Vídeo Como ter mais empatia
	<b>Videoaula 4 – parte 2</b> (arquivo A4 03)
	Fim/Avaliação: Preenchimento do Mapa da Empatia (arquivo PDF na pasta) (o cursista deve fazer upload do arquivo e só pode seguir para a próxima aula depois de cumprir essa tarefa)
<b>AULA 5</b>	
23 de novembro de 2020	<b>Videoaula 5 – parte 1</b>
	Incentivo Inicial: Listagem de necessidades – pelo menos 15 itens





	<b>Videoaula 5 – parte 2</b>
	Fim/Avaliação: “Avalie a lista inicial da aula, junto com a roda da vida e veja se o resultado das necessidades percebidas se parecem com o resultado apontado pela roda da vida. Quais estratégias você já conseguiu implantar para atender suas necessidades?”

<b>AULA 7</b>	
26 de novembro de 2020	<b>Videoaula 7 – parte 1</b>
	Vídeo Corrida: Avestruz VS Pinguim - Conhece-te a ti mesmo?
27 de novembro de 2020	<b>Videoaula 7 – parte 2</b>
	Vídeo PESSOAS INCRÍVEIS, RADICAIS e de muita SORTE Fim/Avaliação: Realização do exercício Preenchimento do formulário de avaliação do módulo de Autoconhecimento
27 de novembro de 2020 15h às 15h50	<b>Aula ao vivo</b> (Webconferência por meio do aplicativo Google Meet) Encerramento do curso <i>Feedback</i> geral aos cursistas realizado pela tutora.

