

AURORA DA ESSÊNCIA

Trata-se de um workshop e vivências ao ar livre de bem-estar, Psicologia Positiva e desenvolvimento pessoal e humano, com coffee break dentro do Fórum de Araxá e Betim, e no Complexo do Barreiro de Araxá e Inhotim, para os 8 e 11 colaboradores de setores diversos, respectivamente, como sementes multiplicadoras, como forma de incentivar momentos de bem-estar e prevenção voltada à saúde mental, através de:

ARAXÁ:

1) Palestra Participativa

Entre Idelma da Costa, servidora do TJMG e pós graduada em Psicologia Positiva e Coaching e os colaboradores participantes.

Temas:

- 1) A importância do Desenvolvimento Pessoal;
- 2) Fortalecimento do ser humano através do equilíbrio entre corpo, mente e espírito;
- 3) Autoconhecimento Positivo;
- 4) Psicologia Positiva;
- 5) Psicologia Comportamental;
- 6) Mentalidade;
- 7) Autenticidade e Protagonismo;
- 8) Propósito;
- 9) Legado.

2) Vídeos educativos comportamentais e motivacionais:

- 1) Pixar Short Films #7 For The Birds 2000 – Acolher sem julgamentos (empatia)

<https://www.google.com/search?q=pixar+bird&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=ptbr&client=safari&sei=zFmLafKNGIvY1sQPqeGqEA#fpstate=ive&vld=cid:d7cec4d1,vld:Lz3KYrPQaN0,st:0>

- 2) Parcialmente Nublado – Adaptabilidade – Positividade - Autenticidade

https://youtu.be/NHXpoTcDS24?si=_OecFKS4aOl16jVF

3) Vídeo motivacional Samsung avestruz - Inovação e motivação

https://youtu.be/rn_BjkdIT-M?si=t5v9QmzqiqFRJN0q

3) Dinâmicas:

- 1) Telefone sem fio – Comportamento (dinâmica e resultado no anexo);
- 2) SMART – Metodologia para realização de metas e sonhos;
- 3) Carta para o eu do futuro (agenda sucesso time) e benefícios.

4) Vivência ao ar livre

Complexo do Barreiro em Araxá - caminhada contemplativa - conexão consigo mesmo (autoconhecimento: o poder do silêncio e relaxamento: respiração 5x5), com o próximo (conexão - troca de conhecimento e vivência), com a Natureza (troca de energia – o poder do silêncio) e com Deus (exercício da gratidão e o poder do silêncio para sentir a presença de Deus).

Alinhamento do tripé:

- corpo (atividade física - caminhada);
- mente: pausa para o reset de preocupações e quebra da rotina (correria);
- espírito: conexão com Deus.

Um dos embasamentos: livro O Poder do Silêncio de Eckhart Tolle:

“O silêncio é a linguagem de Deus, tudo o mais é má interpretação.”.

“A natureza como mestra: A contemplação silenciosa da natureza nos reconecta com o agora e com o amor universal.”.

5) Coffee Break

Conectividade humana.

BETIM

1) Palestra Participativa

Entre Idelma da Costa, servidora do TJMG e pós graduada em Psicologia Positiva e Coaching e os colaboradores participantes.

Temas:

- 1) A importância do Desenvolvimento Pessoal (fortalecimento);
- 2) Fortalecimento do ser humano através do equilíbrio entre corpo, mente e espírito;
- 3) Autoconhecimento Positivo (pontos fortes: dons e talentos);
- 4) Psicologia Positiva (potencializar os pontos fortes);
- 5) Propósito (ações em prol da comunidade e do coletivo, usando os pontos fortes);
- 6) Legado.

2) Vivência ao ar livre

Inhotim - caminhada contemplativa - conexão consigo mesmo (autoconhecimento: o poder da reflexão), com o próximo (conexão - troca de conhecimento e vivência), com a Natureza e com a arte (troca de energia – o poder do contemplar e admirar) e com Deus (exercício da gratidão e o sentir a presença de Deus a cada instante).

Alinhamento do tripé:

- corpo (atividade física - caminhada);
- mente: pausa para o reset de preocupações e quebra da rotina (correria);
- espírito: conexão com Deus.

3) Coffee Break

Conectividade humana.

PARCERIAS:

Parceria com os Juízes Diretores do Foro, Dr. José Aparecido Fausto de Oliveira (Araxá) e Dr. Robert Lopes de Almeida (Betim) e suas respectivas 'Administração do Foro', bem como, do Magistrado Dr. Rodrigo Martins Faria (Betim).

Parceria com meu lado Coach 'Sucesso Time', como pós graduada em Psicologia Positiva e Coaching.

OBJETIVO:

O objetivo foi promover o desenvolvimento pessoal dos colaboradores, sementes multiplicadoras, através do fortalecimento, do autoconhecimento positivo, da psicologia positiva, da psicologia comportamental, da mentalidade e do propósito de vida. Investir no bem-estar mental e emocional de cada servidor não apenas eleva a produtividade individual, mas também contribui para um ambiente de trabalho saudável e preventivo contra o adoecimento

IMPORTÂNCIA:

Saúde mental, bem-estar e instituições eficazes

Sou conhecedora da importância do fortalecimento do ser humano, através do desenvolvimento pessoal e humano, bem como da importância da saúde mental para a vida pessoal e profissional do ser humano, pois com saúde mental tudo flui e tudo fica bem, por maiores que sejam os desafios enfrentados no decorrer da vida. A falta dela trás consequências indesejáveis como feridas na alma difíceis de serem cicatrizadas, que podem levar a perdas do cargo, ao fim de um casamento, ao abalo emocional de si mesmo e dos entes queridos que o cercam, bem como impacto na economia do país, com a aposentadoria por invalidez e perda do trabalho, desestruturando assim, de uma certa forma, toda a família, bem como o órgão público e os usuários da Justiça, que contam com o prestador de serviços para cumprir um propósito e uma missão maior. Por outro lado, sei, o peso da falta de acolhimento, da falta de confiança, da falta de acolhimento e do preconceito, que acabam se transformam em estigma a ser carregado para sempre, mesmo depois de ter sido repurada a saúde e estando apto ao trabalho.

Através de pequenas ações e apoio é possível, mudar uma cultura de crenças limitantes, acabar com estigmas e rótulos e gerar conscientização:

- 1) de que os colaboradores são seres humanos com cérebro plástico, suscetíveis de superação, com sentimentos e emoções, que em nada se parece com objetos descartáveis;
- 2) de que colaborar é o que define o futuro da nossa jornada e não competições de taças vazias;
- 3) de que a vida de cada um é importante e que juntos somos mais (parceria);
- 4) de que prevenir é melhor do que remediar;
- 5) de que todos merecem respeito, independente das circunstâncias.
- 6) de que comportamentos e posturas inadequadas podem ser combatidas, com conhecimento e educação de qualidade, tendo como consequência: paz, saúde, bem-estar, trabalho decente, crescimento econômico, inovação, justiça, instituições eficazes,
- 7) de que todos podem inovar;
- 8) de que todos podem usar dons e talentos em prol da comunidade e da coletividade.

SEMENTES MULTIPLICADORAS

O projeto teve por base uma pequena ação, Mínimo Produto Viável, ou seja, inicialmente começou em Araxá, para apenas 8 (o número 8 na horizontal, representa o infinito) colaboradores, um de cada setor, com intuito dos mesmos serem sementes multiplicadoras dos conhecimentos abordados, da conexão, da troca de conhecimentos e da experiência vivida, como forma de conscientizar, promover e propagar o bem-estar e a saúde. Foram distribuídos 8 vasilhinhos e sementes de girassol, simbolizando, esta ação multiplicadora, bem como, o fortalecimento do ser humano (o girassol, dá as costas para a escuridão e vão em busca da luz – mensagem: sempre olhar para o lado positivo e seguir em frente). Foram plantadas sementes de girassol no Fórum de Araxá e nasceram lindos girassóis.

ODS:

- 3: Saúde e Bem-Estar;
- 4: Educação de Qualidade;
- 8: Trabalho Decente e Crescimento Econômico;
- 9: Indústria, Inovação e Infraestrutura;
- 16: Paz, Justiça e Instituições Eficazes;
- 17: Parcerias e Meios de implementação.

Gerente de Contadoria

Araxá – Minas Gerais

Matrícula PJPI-3497-5