

NOME DO CURSO

Oficina Virtual “Aprendendo com a troca de experiências sobre o teletrabalho no MPSC” - 4ª edição

LOCAL DE REALIZAÇÃO

CEAF Virtual

DATAS DE REALIZAÇÃO

De 14 de outubro a 11 de dezembro de 2020

MODALIDADE

A distância

METODOLOGIA

E-learning, autoinstrucional com tutoria

PÚBLICO-ALVO

Participantes do Programa de Teletrabalho (2016 a 2020): gestores e teletrabalhadores

CONDIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO

Ser gestor ou servidor participante do programa de teletrabalho do MPSC.

CARGA HORÁRIA

6 (seis) horas-aula

FORMA DE INSCRIÇÃO

A CORH enviará ao SEEAD a lista de participantes indicados para participar da

Oficina no CEAF Virtual. A participação é obrigatória para teletrabalhadores e facultativa para gestores.

OBJETIVOS

12.1 Objetivo Geral

Realizar oficina, em formato EaD, para capacitação e troca de experiências entre servidores e gestores participantes do Programa de Teletrabalho.

12.2 Objetivos Específicos

- Permitir a troca de experiências entre participantes de Promotorias de Justiça, Procuradorias de Justiça e áreas administrativas por meio da reflexão sobre as principais facilidades e dificuldades encontradas no exercício do teletrabalho;
- Capacitar gestores e teletrabalhadores e propiciar a discussão acerca de temas como controle de produtividade, qualidade de vida, satisfação no trabalho, ergonomia e tecnologias de informação;
- Disponibilizar um canal para que os participantes expressem críticas e sugestões para o aprimoramento do Programa de Teletrabalho.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Live no YouTube com a Gestora Priscila Escórcio de França Diniz, Gerente do Escritório de Projetos da CGU e com a Assessora em Comunicação Sonia Maria de Campos no dia 16/10/2020 das 14h às 15h30min carga horária 1 hora e 20 min):

- Espaço para interação (participação obrigatória em pelo menos dois tópicos – carga horária 1 hora):

- Atividade Mapa interativo (participação obrigatória – carga horária 30 min):

- Seções:

1. O programa de teletrabalho no MPSC (visualização obrigatória – carga horária 30 min)

- Vídeo “Por quê a oficina?”

2. Orientações para a Qualidade de Vida e Saúde Mental do Teletrabalhador (visualização obrigatória – carga horária 3 horas)

- 2020 Cartilha - Orientações Ergonômicas do Posto de Trabalho
- 2020 Cartilha Orientações Ergonômicas do carro a
- Cartilha: Saúde e Qualidade de Vida no Teletrabalho.
- Vídeos com orientações em relação aos ajustes dos mobiliários e equipamentos;

3. Biblioteca Virtual: Materiais Complementares (acesso não-obrigatório)

- Artigos para leitura:
 - Autonomia e Trabalho Infomacional - O Teletrabalho
 - Teletrabalho - subjugação e construção de subjetividades
 - Teletrabalho e as Implicações nas Relações Sociais dos Indivíduos
 - O Poder Infomacional A Serviço Público A Implantação do Trabalho no TST
 - Percepções dos indivíduos sobre as consequências do teletrabalho na configuração home-office: estudo de caso na Shell
 - Working anytime, anywhere- The effects on the world of work (em inglês)
 - Controle em novas formas de trabalho teletrabalhadores e o discurso do empreendimento de si
 - Organização e Satisfação no Contexto de Teletrabalho
- Outros materiais para leitura:
 - Guia do Gestor
 - Guia do Teletrabalhador
 - Ato n. 782/2017/PGJ
- Mídias:
 - O Projeto-Piloto de Teletrabalho no MPSC;
 - Vídeo “Resultados obtidos no projeto-piloto no MPSC”
 - Vídeo - O Teletrabalho no Poder Judiciário de Santa Catarina
 - Vídeo - Projeto Boas Práticas - Programa de Teletrabalho PJSC

- Vídeo - Programa Jornada mostra experiência do teletrabalho no TRT/AL
- "Comunicação Não-violenta na prática" com Giovana Camargo - Minas que manjam #17
- Vídeo "Dicas pra quem trabalha em Home Office!"
- Vídeo - Como parar de procrastinar e aumentar a produtividade
- Vídeo "5 Dicas Sobre Gestão do Tempo"
- Vídeo "Técnica Pomodoro"
- Vídeo: As nove atitudes de Mindfulness - Jon Kabat Zinn
- Daniel Goleman explica o que é mindfulness
- Palestra TJ - Gravação da videoconferência da Oficina 1ª Edição
- Slides utilizados na palestra TJ da Oficina 1ª Edição
- Minuto Saudável – Posturas
- Administração do Tempo - Módulo 1 - DEAP Virtual
- Administração do Tempo - Módulo 2 - DEAP Virtual

- Orientações para a Qualidade de Vida e Saúde Mental do Teletrabalhador:
 - Orientações ergonômicas - material interativo;
 - Matéria "Exercício Laboral: a importância de movimentar-se no ambiente de trabalho;
 - Minuto Saudável - Exercício para a Saúde dos Olhos;
 - Vídeos de exercícios laborais disponibilizados na intranet;
 - Vídeo Saúde Mental;
 - Dicas de Saúde e Segurança do Trabalho;
 - 1º Minuto saudável;
 - 4º Minuto saudável;
 - 6º Minuto saudável;
 - 9º Minuto saudável;
 - Saúde Mental – Projeto;
 - Saúde Mental - O Sono;
 - Abril Verde - Higiene Ocupacional;
 - Abril Verde - Prevenção de acidentes no trabalho;
 - Saúde Mental no Trabalho;

- Características ergonômicas dos mobiliários para postos de trabalho informatizado;
- Dicas e exercícios laborais
 - Dicas e sugestões para melhorar a produtividade, concentração e relacionamento interpessoal em teletrabalho
- Gestão do Tempo e Concentração
- Artigo - A Aplicação do Teletrabalho no Serviço Público Brasileiro
- Artigo - Home-Office: Aspectos Exploratórios do Trabalho a partir de Casa
- Artigo - O teletrabalho: Conceituação e questões para análise
- Autodisciplina: Como ter disciplina para fazer o que deve ser feito
- COMO PRATICAR A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA? | RODRIGO FONSECA
- Como organizar a sua rotina pessoal e a do trabalho? Como organizar a sua rotina pessoal e a do trabalho?
- Concentração: Como turbinar seu foco e aniquilar os vilões da sua atenção 10
Dicas para organizar a sua mesa de trabalho
- Meditação mindfulness: aprendendo a prestar atenção
- Mindfulness | 3 minutos por dia
- 8 Verdades sobre a produtividade
- Relacionamento interpessoal no trabalho
- Qualidade de vida no trabalho: como está a sua?
- Vídeo: O que é Comunicação Não Violenta (CNV)?
- Vídeo "Gestão de Prioridades"
- Vídeo "5 dicas para trabalhar em home office"

DOCENTES

Mediadores das discussões:

Rafael Schmitz Rigol Fernandes – Técnico do MP da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas (GEDEP/CORH)

Fernandes Sandri Loureiro Chaves – Técnico do MP da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas (GEDEP/CORH)