

NOME DO CURSO

Oficina Virtual “Aprendendo com a troca de experiências sobre o teletrabalho no MPSC” - 3ª edição

LOCAL DE REALIZAÇÃO

CEAF Virtual

DATA DE REALIZAÇÃO

De 24 de setembro a 18 de outubro de 2019

MODALIDADE

A distância

METODOLOGIA

E-learning, autoinstrucional com tutoria

PÚBLICO-ALVO

Participantes do Programa de Teletrabalho (2016, 2017, 2018 e 2019): gestores e teletrabalhadores

CONDIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO

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

CARGA HORÁRIA

Turma 1: 12 horas-aula

Turma 2: 24 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

Objetivo Geral

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

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.

CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO

O aluno será avaliado quanto a:

- a) Frequência: deverá ter acessado 100% dos conteúdos marcados como obrigatórios na Sala de Aula Virtual;
- b) Participação postando pelo menos duas mensagens no Espaço para interação.

Finalizado o curso e atendido o requisito acima, o aluno terá direito ao Certificado de Conclusão, podendo emití-lo automaticamente no CEAF Virtual.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Conteúdo comum para as duas turmas

- Orientações aos participantes;

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

Questões norteadoras - GESTORES

1. Relate suas principais facilidades e dificuldades no que tange ao controle de produtividade do(s) teletrabalhador(es) de sua unidade. (Para gestores de turmas anteriores [2016 a 2018], indicar apenas se houve mudanças em sua percepção sobre este assunto no último ano).
2. Em sua experiência, como avalia a influência do teletrabalho sobre a qualidade do serviço realizado? (Para gestores de turmas anteriores [2016 a 2018], indicar apenas se houve mudanças em sua percepção sobre esse assunto no último ano).
3. Como avalia a sua comunicação com o(s) teletrabalhador(es) de sua unidade? (Para gestores de turmas anteriores [2016 a 2018], indicar apenas se houve mudanças em sua percepção sobre esse assunto no último ano).
4. Qual sua percepção sobre o aprimoramento da qualidade de vida e/ou satisfação no trabalho do(s) teletrabalhador(es) de sua unidade? (Para gestores de turmas anteriores [2016 a 2018], indicar apenas se houve mudanças em sua percepção sobre esse assunto no último ano).

Questões norteadoras - TELETRABALHADORES

1. Relate sua experiência com o controle de produtividade do Programa. Quais as facilidades e dificuldades? Possui sugestões para aprimorar esse controle? (Para as turmas anteriores [2016 a 2018], indicar apenas se houve mudanças em sua percepção sobre esse assunto no último ano).
2. Como avalia a relação do teletrabalho com a qualidade de vida e a satisfação profissional? Há mudanças em relação a sua saúde física ou psicológica que podem estar relacionadas à participação no Programa?
3. Como você percebe a aceitação de colegas, chefias e pessoas de fora da Instituição (família, amigos e conhecidos) em relação ao Programa de Teletrabalho?
4. No dia a dia do exercício do teletrabalho, quais estratégias você utiliza para administrar seu tempo de forma a manter a concentração e a produtividade?

5. O ingresso no regime de *home office* facilitou, de alguma forma, em relação ao seu deslocamento à Instituição (ex.: horários diferenciados auxiliaram em sua rotina familiar, evitar horários de intenso fluxo de veículos, diminuição de uso de carros, entre outros)?
6. Para os ingressantes no Programa de Teletrabalho de 2019, você tem ou teve alguma dificuldade em relação à montagem do espaço de trabalho ergonômico e/ou em relação ao uso das tecnologias de informação?

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

Turma 1: Ingressantes anos anteriores - 12 horas-aula

- **Seções:**

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

- Situação atual do Programa de Teletrabalho do MPSC

2. Dicas e sugestões para melhorar a produtividade, concentração e relacionamento interpessoal em teletrabalho (visualização obrigatória – carga horária 7 horas)

- Qualidade de vida no trabalho: como está a sua?
- 8 Verdades sobre a produtividade
- Concentração: Como turbinar seu foco e aniquilar os vilões da sua atenção
Duração:
 - 10 Dicas para organizar a sua mesa de trabalho
 - Como organizar a sua rotina pessoal e a do trabalho?
 - Autodisciplina: Como ter disciplina para fazer o que deve ser feito
 - Relacionamento interpessoal no trabalho
 - Artigo - Home-Office: Aspectos Exploratórios do Trabalho

3. Orientações para a Qualidade de Vida e Saúde Mental do Teletrabalhador (visualização obrigatória – carga horária 4 horas)

- 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;
- Orientações Ergonômicas do Carro;
- Orientações Ergonômicas do Posto de Trabalho;
- Saúde Mental no Trabalho.

Turma 2: Ingressantes em 2019 - 24 horas-aula

- Seções:

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

- Situação atual do Programa de Teletrabalho do MPSC
- Vídeo “Por quê a oficina?”

2. Dicas e sugestões para melhorar a produtividade, concentração e relacionamento interpessoal em teletrabalho (visualização obrigatória – carga horária 17 horas)

- Gestão do tempo e concentração - material interativo
- Vídeo YouTube: "5 dicas para trabalhar em home office"
- Vídeo YouTube: "Gestão de Prioridades"
- Vídeo YouTube: Meditação mindfulness: aprendendo a prestar atenção
- Vídeo YouTube: Mindfulness | 3 minutos por dia
- Vídeo YouTube: O que é Comunicação Não-Violenta (CNV)?
- Vídeo YouTube: Como praticar a Comunicação Não-Violenta?
- Artigo - A Aplicação do Teletrabalho no Serviço Público Brasileiro
- Artigo - O teletrabalho: Conceituação e questões para análise
- Artigo - Home-Office: Aspectos Exploratórios do Trabalho a partir de Casa

3. Orientações para a Qualidade de Vida e Saúde Mental do Teletrabalhador

(visualização obrigatória – carga horária 5 horas);

- 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;
- Orientações Ergonômicas do Carro;
- Orientações Ergonômicas do Posto de Trabalho;
- Saúde Mental no Trabalho;
- Características ergonômicas dos mobiliários para postos de trabalho informatizado;
- Dicas e exercícios laborais.

Conteúdo comum para as duas turmas

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 empreendedorismo de si
- Organização e Satisfação no Contexto de Teletrabalho
 - Outros materiais para leitura:
 - Guia do Gestor
 - Guia do Teletrabalhador
 - 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
 - Ato n. 782/2017/PGJ
 - 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

DOCENTES

Mediadores das discussões:

Marlos Gonçalves Terêncio – Analista em Psicologia da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas (GEDEP/CORH)

Fernandes Sandri Loureiro Chaves – Técnico do MP (GEDEP/CORH)