

## EMENTA DE CURSO ON-LINE

### 1. Nome do curso: Resiliência na Prática

**Objetivo Geral:** Desenvolver o nível de resiliência dos servidores tornando-os mais preparados para superar adversidades, vencer desafios e lidar melhor com as situações estressantes do trabalho, fortalecendo o bem-estar emocional, físico e psíquico.

### 2. Carga Horária: 20 horas/aula.

### 3. Conteúdo Programático:

#### Módulo 1

O Paradoxo da modernidade  
Estresse e síndrome de burnout  
Estresse x desempenho: ócio, fluxo e esgotamento  
O que é a resiliência?  
O poder da adversidade  
Princípios da vida resiliente  
Avaliação do nível de resiliência  
Meditação

#### Módulo 2

As seis forças da resiliência  
O poder desafiador do espírito humano segundo Viktor Frankl  
As 12 virtudes da resiliência  
As sete capacidades da resiliência  
Exercício  
Meditação

#### Módulo 3

Recrutando forças e removendo obstáculos  
Técnicas para gerar calma instantânea  
Exercício escrito  
Meditação

#### Módulo 4

Definindo valores  
Clarificando o Sentido da Vida (propósito)

O Cérebro e a resiliência  
Meditação

Módulo 5  
Estados emocionais  
Estilo de pensamento Resiliente  
Ampliando estratégias de enfrentamento

#### 4. Metodologia:

**Metodologia de Ensino:** As aulas serão baseadas em exposições dialogadas e prática com os aplicativos Microsoft Teams. O curso será realizado com uso da ferramenta Microsoft Teams, uma plataforma unificada de comunicação e colaboração que combina bate-papo, videoconferências, armazenamento de arquivos. O tutor e alunos estarão no mesmo horário na plataforma, sendo a aula transmitida ao vivo e ficando também uma gravação para quem desejar assistir novamente. O aluno terá acesso a apostila também dentro da ferramenta Microsoft Teams.

**Metodologia de Avaliação de Aprendizagem:** Ao término do curso, os alunos serão avaliados na própria ferramenta Microsoft Teams por meio de prova online com 10 (dez) questões, sendo 01 (um) ponto por questão, cuja nota mínima para aprovação do curso é 07 (sete) pontos. A primeira prova estará disponível no 1º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A segunda prova (opcional e de recuperação de nota) estará disponível no 2º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A chamada será feita no horário da aula ao vivo por meio de recursos da ferramenta Microsoft Teams.

#### 5. Bibliografia:

BERNDT, Christina. Resiliência: O segredo da força psíquica. Petrópolis/RJ: vozes, 2018.

REIVICH, Karen. SHATTÉ, Andrew. The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. New York: Broadway Books, 2003.

SABBAG, Paulo. Resiliência: Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional. São Paulo: Elsevier, 2012.

ROBERTSON, Donald. Resiliência: como blindar a sua mente e conquistar a tranquilidade para resolver qualquer adversidade. Porto Alegre: CDG, 2019.



USSHER, Patrick. O Estoicismo hoje: Sabedoria antiga para a vida moderna. Babelcube. 2015.

FRANKL, Viktor. Em Busca de Sentido: Um psicólogo no campo de concentração. Vozes: 2017.

PETERSON, Jordan. 12 Regras Para A Vida: Um antídoto para o caos. Alta Books: 2019.

