

## ANEXO I

### FORMULÁRIO DE APRESENTAÇÃO DO CURSO DE MICROCREDENCIAL

<b>Título da Proposta</b>	<b>Bem-Estar e Resiliência no Serviço Público: Ferramentas para a Saúde Ocupacional e Prevenção ao Burnout</b>
<b>Área Temática</b>	<input type="checkbox"/> Educação e formação continuada. <input type="checkbox"/> Gestão pública e inovação. <input type="checkbox"/> Tecnologia e transformação digital. <input type="checkbox"/> Empreendedorismo e desenvolvimento econômico. <input checked="" type="checkbox"/> Saúde e bem-estar. <input type="checkbox"/> Temáticas relevantes ao desenvolvimento do Paraná:
<b>Carga Horária do Curso</b>	<b>60 horas</b>
<b>Sugestão de semestre para desenvolvimento</b>	<input type="checkbox"/> Primeiro semestre <input checked="" type="checkbox"/> Segundo semestre O primeiro semestre é, tradicionalmente, um período de intenso planejamento e execução orçamentária para as instituições públicas, incluindo as universidades e os órgãos governamentais parceiros. Propor o curso para o segundo semestre permite que: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Alocação de Recursos: Haja tempo hábil para a aprovação do edital, o repasse dos recursos financeiros e a realização dos trâmites administrativos necessários (como contratação de bolsas e compra de materiais) sem atropelos.</li> <li>b) Maturação das Parcerias: O primeiro semestre será dedicado a um trabalho robusto de articulação institucional com as Secretarias de Estado, a Escola de Governo e as associações de servidores. Isso garante que as parcerias estratégicas, essenciais para a divulgação e o sucesso do curso, estejam consolidadas e formalizadas antes do início das aulas.</li> </ul>
<b>Justificativa da demanda para o mundo do trabalho e relevância social</b>	
O serviço público enfrenta desafios únicos que elevam o risco de estresse e Burnout, afetando a qualidade dos serviços prestados ao cidadão. Este curso atende à demanda estratégica por saúde ocupacional no setor, qualificando servidores para gerenciar o estresse e construir ambientes de trabalho mais saudáveis. A iniciativa promove a eficiência da gestão pública e a valorização do servidor, contribuindo diretamente para o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ODS 16 (Instituições Eficazes), sendo de alta relevância para a modernização do estado do Paraná.	
<b>Objetivos (geral e específico)</b>	
Geral: Capacitar servidores públicos a desenvolverem competências de autogestão emocional e resiliência para prevenir o estresse ocupacional e o Burnout, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, colaborativo e eficiente. Específicos: Compreender as dinâmicas de estresse e esgotamento específicas do contexto do serviço público. Aplicar técnicas de comunicação para lidar com o público e com conflitos internos. Desenvolver estratégias para estabelecer limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal. Construir um plano de ação pessoal e de equipe para a promoção do bem-estar no seu setor de trabalho.	

<b>Habilidades e Competências a serem desenvolvidas</b>		
Resiliência Organizacional: Capacidade de navegar em ambientes de alta pressão e complexidade burocrática, mantendo o equilíbrio emocional e a performance. Inteligência Emocional no Atendimento Público: Habilidade para gerenciar as próprias emoções e responder com empatia e eficácia às demandas dos cidadãos. Gestão de Estresse e Prevenção ao Burnout: Competência para identificar os sinais precoces de esgotamento e aplicar técnicas proativas de recuperação e estabelecimento de limites. Liderança de Bem-Estar (para gestores): Capacidade de fomentar uma cultura de segurança psicológica e bem-estar em sua equipe.		
<b>Conteúdo Programático (compatível com a carga horária total do curso)</b>		
Módulo 1: O Mapa do Terreno - Entendendo o Estresse no Serviço Público (15h): Diagnóstico de estressores, sinais de Burnout e a conexão mente-corpo no ambiente de trabalho. Módulo 2: Kit de Primeiros Socorros Emocionais (15h): Técnicas práticas de interpretação de problema, e decisões . Módulo 3: A Arte da Comunicação e dos Limites (15h): Uso da Comunicação Não-Violenta no atendimento e entre equipes; como estabelecer limites saudáveis para prevenir a sobrecarga. Módulo 4: Projeto Prático - Plano de Bem-Estar para o Meu Setor (15h): Desenvolvimento de um plano de ação aplicável para promover uma melhoria no ambiente de trabalho.		
<b>Público-alvo específico:</b>		
Nível: ( <input checked="" type="checkbox"/> ) básico ( <input type="checkbox"/> ) Intermediário ( <input type="checkbox"/> ) Avançado		
Funcionários públicos		
<b>Metodologia e estratégias de ensino</b>		
A metodologia será vivencial, interativa e focada na resolução de problemas reais do ambiente de trabalho. Serão utilizadas aulas online síncronas com discussões em grupo (salas temáticas por área de atuação), estudos de caso anônimos trazidos pelos participantes, e a formação de "duplas de apoio" para incentivar a aprendizagem entre pares. O foco principal será o desenvolvimento de um projeto prático aplicado a uma intervenção real de melhoria do bem estar.		
<b>Plano de implementação, incluindo cronograma</b>		
Mês 1-2 (Pré-lançamento): Articulação de parcerias com Secretarias de Estado, Escola de Governo e Associações de Servidores. Mês 3 (Divulgação): Campanha de divulgação nos canais internos do governo. Realização de um webinar sobre "Prevenção ao Burnout no Serviço Público" para captação de inscritos. Mês 4-5 (Execução): Realização do curso ao longo de 6 semanas, com encontros síncronos semanais e atividades práticas. Mês 6 (Encerramento): Apresentação dos "Planos de Bem-Estar", avaliação de impacto e certificação dos participantes.		



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA



<b>Estratégias de divulgação e captação de participantes</b>
<p>A captação será realizada por meio de uma parceria com instituições públicas e as áreas de Gestão de Pessoas dos órgãos municipais e estaduais, utilizando seus canais de comunicação interna. Serão mobilizados também os sindicatos e associações de servidores para ampliar o alcance. Como ação de engajamento, gestores públicos serão convidados a atuar como divulgadores on line através de depoimentos pessoais e incentivando a participação de suas equipes.</p>
<b>Critérios para certificação</b>
<p>Frequência mínima de 75% nos encontros síncronos. Participação ativa nas discussões e entrega das atividades práticas semanais. Apresentação e aprovação do "Plano de Bem-Estar para o Setor" como projeto final. O certificado especificará as competências desenvolvidas em Saúde Ocupacional e Gestão do Bem-Estar no Setor Público.</p>
<b>Referências</b>
<p>KABAT-ZINN, J. Atenção Plena para Iniciantes. Sextante, 2017. ROSENBERG, M. B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Ágora, 2006. NEFF, K. Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. Rocco, 2021. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre saúde mental no trabalho. Genebra: OMS, 2022.</p>