

## PROGRAMAÇÃO DO X ENCONTRO DE DIRETORES DE VARA DO TRABALHO DO TRT DA 10ª REGIÃO

### DIA 1 (30/10/2014 - quinta-feira):

8:00

Café da manhã de boas vindas e receptivo (Briefing) junto aos participantes.

9:00

Discurso definido pela organização do TRT e cerimonial.

9:30:

Equipe Coaching Club

Abertura das atividades

Apresentação dos palestrantes e Staffs

Contrato de Convivência – Regras de Ouro

Esboço do conteúdo a ser trabalhado no encontro

Abordagem do tema principal do encontro: Gestão do Stress

11:00

Coffee Break

11:30

Atividade individual: Questionário "controle e gestão de stress"

Exploração das respostas e troca de percepções

12:00

Atividade em grupo: Quais os maiores desafios para lidar com o stress?

Quais os sabotadores do bem estar no trabalho

13:00

Almoço

14:00

Exemplos de formas de superar o stress/ mal estar no trabalho

Utilização de vídeos e depoimentos curtos

15:00

Apresentação da ferramenta "Estante de emoções"

Explicação sobre a importância do controle emocional

16:00

Intervalo

16:30

Dinâmica em pequenos grupos

Desafiando o stress e construindo o equilíbrio

17:00

Conclusões e fechamento do dia

Debate dirigido

18:00

Encerramento do dia

### DIA 2 (31/10/2014 – sexta-feira):

09:00

Administração do tempo - fundamentos

9:45

Sessão de coaching em trios: discutindo "os ladrões do tempo", atividades elimináveis e atividades delegáveis

11:00

Intervalo

11:30

Entendendo melhor os agentes causadores do stress

13:00

Almoço

14:00

Identificando os seus agentes do stress (individual) e Plano de Ação - Discussão em trios

15:30

Conclusões

16:00

Intervalo

16:30

O ciclo do sucesso: Palestra interativa

18:00 – Encerramento