



INFORMATIVO DE CURSO

NOME DO CURSO/OFICINA: Plena Atenção: práticas para saúde e paz				
Gerência responsável pelo curso: Gerência de Pesquisa, Avaliação e Formação Continuada para Gestão, Carreira Assistência, Orientação Educacional e Eixos Transversais – GOET				
Modalidade: Presencial			Vagas: 50	
Carga horária:	Total: 60h	Horas diretas: 39 h Encontros:13	Horas Indiretas: 21h	AVA: 0h
Período do curso: 27/08/2019 a 28/11/2019			Quantidade de Turma(s): 02	
Público-alvo: Carreira Magistério, Carreira Assistência à Educação		Especificação:		
Pré-requisito: não há				
E-mail para envio da documentação do pré-requisito: não há				
Critério de seleção: Sorteio				
Objetivo geral: Promover o bem viver e o desenvolvimento integral dos participantes para que possam lidar com situações da vida, do trabalho e de estresse com mais discernimento, criatividade, assertividade, empatia e respeito às diferenças.				
Conteúdo: - Plena Atenção: conceito e práticas; - Vias da Plena Atenção para o gerenciamento do estresse: via da sensação e via da percepção; - Plena Atenção e sustentabilidade: saber cuidar(se); - A biologia do estresse; - A Roda da Conscienciosidade; - Os três estilos de comunicação: passivo, agressivo e assertivo.				
Link para inscrição: http://www.eape.se.df.gov.br				
Período de inscrição: Conforme cronograma no site				
Turmas: T1 - 3ª-feira - Vespertino - Vagas: 25 - Início - 27/08/19 T2 - 5ª-feira - Matutino - Vagas: 25 - Início - 29/08/19				
Local da(s) turma(s): Turma-1 SGAS 907 Cj A sala 97 - EAPE Turma-2 SGAS 907 Cj A sala 97 - EAPE				