



Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Setor de Formação Permanente

PLANO DE CURSO		
NOME DO CURSO: Inteligência emocional, Comunicação Não-Violenta e Diversidade		
PROFESSOR: Renata Kurtz		
LOCAL DE REALIZAÇÃO: sala de treinamento da Progepe (Av. Presidente Vargas, 446, 20º andar.		
ANO: 2022	PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 14/08, 21/08, 28/08, 04/09, 11/09, 18/09, das 13h às 16h30	CARGA HORÁRIA TOTAL: 21h
PÚBLICO-ALVO		
Servidores (docentes e técnicos) e terceirizados da Unirio		
EMENTA		
Desafios contemporâneos do século XXI para a vida e para o trabalho. Inteligência emocional, comunicação assertiva e feedback. Comunicação Não-Violenta. Vieses inconscientes, diversidade e inclusão. Autorresponsabilidade e tomada de decisão consciente no trabalho. Interdependência, colaboração e engajamento nas relações interpessoais.		
JUSTIFICATIVA		

A sociedade atual tem vivenciado crises mundiais, sociais, econômicas, ambientais, de ética, de saúde e sanitárias e com realidades de guerra, entre outras. Como consequência, estão por impactos nos indivíduos e na sociedade, exacerbados com a pandemia de Covid-19, segundo a Organização Internacional do Trabalho (2021), como índices de desemprego crescentes, aumento da desigualdade, novas formas e relações de trabalho que aumentam a pressão sobre os trabalhadores, que já sofriam fortes exigências por qualificação (CACCIAMALI & TATEI, 2016).

Paralelamente, notam-se desafios para a implementação de mudanças no que se refere à diversidade, equidade e inclusão nas organizações, o que aponta para necessidade de desenvolvimento de capacidades que promovam efetivamente a mudança, a inovação, a colaboração, e a coconstrução de conexões em rede. Da mesma forma, competências humanas e sociais, mais recentemente abordadas como socioemocionais ou *soft skills* (HECKMAN e KAUTZ, 2012), envolvendo autoconhecimento, autogestão, motivação, identidade, relacionamento interpessoal, comunicação, capacidade para lidar com conflitos, entre outras, têm sido cada vez mais requeridas neste século (National Research Council, 2013).

Tudo isso impacta ao mesmo tempo a saúde e a qualidade de vida das pessoas e o trabalho. A metodologia criada pelo programa pioneiro Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE Learning) da universidade de Emory desenvolve habilidades socioemocionais que contribuem com o desenvolvimento da consciência, da compaixão e do engajamento das pessoas com o que promove o bem-estar geral da sociedade e no trabalho, por meio do cultivo de valores humanos básicos.

Uma das abordagens crescentemente adotadas para a transformação social é a Comunicação Não-violenta (CNV), baseada no trabalho de Marshall B. Rosenberg, também conhecida como Comunicação Consciente. Com enfoque prático, a CNV se baseia na mudança de perspectiva de sistemas de poder sobre o outro para sistemas de poder com o outro, por meio da conexão estabelecida consigo mesmo, com o outro e com o coletivo. Como consequência, impactam a assunção de responsabilidade pessoal, novas formas de comportamento, escolhas e tomadas de decisão mais conscientes envolvendo as três perspectivas: intrapessoal, interpessoal e coletivo/social, seja na vida pessoal ou profissional.

OBJETIVO GERAL

Desenvolver as competências socioemocionais e de comunicação necessárias aos participantes no contexto profissional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover conhecimentos, reflexões e aprendizados que favoreçam o autoconhecimento e a comunicação dos indivíduos em contexto de trabalho, por meio da conscientização dos respectivos impactos na realidade e do desenvolvimento de suas competências socioemocionais que potencializam a transformação individual e social.

Oferecer oportunidades de práticas para que os participantes compreendam suas necessidades, seus valores e sentimentos, de forma a assumirem a responsabilidade pessoal por suas escolhas e decisões, aprimorando a qualidade dos relacionamentos na vida pessoal e profissional.

Dentre os benefícios das práticas que serão trabalhadas, estão:

- desenvolvimento de autoconhecimento, autoempatia e autoempatia
- desenvolvimento de competências socioemocionais, inteligência emocional e autogestão
- desenvolvimento de presença, empatia, compaixão e conexão na comunicação e na cooperação
- melhoria na forma de se expressar autenticamente
- melhoria na capacidade de fazer escolhas conscientes e tomar decisões
- melhoria em dar e receber feedback, processos de negociação, entre outros
- abertura à criatividade e à mudança, melhoria da capacidade de solucionar conflitos, e lidar com problemas
- melhoria nas relações profissionais, envolvendo equipe e liderança

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Competências gerenciais e socioemocionais.

Inteligência emocional, regulação emocional e zona de resiliência.

Vieses inconscientes, diversidade e inclusão.

Comunicação assertiva e Estilos de comunicação.

Qualidade de Presença, intenção, cuidado mútuo e conexão na comunicação.

Escutas e armadilhas que bloqueiam a conexão na comunicação. Escutas que favorecem a comunicação.

O binômio intenção-impacto da expressão nos relacionamentos interpessoais.

Conflitos, conversas difíceis e feedback.

Observações e julgamentos na comunicação e no feedback

O que e como se "alimenta": Feedback e feedforward

Engajamento, colaboração, escolhas conscientes, cocriação de estratégias e transformação de relacionamentos no trabalho.

METODOLOGIA

A professora tem treinamento no Non-violent Communication Center (CNVC, Centro de Comunicação Não-violenta), fundado por Marshall B. Rosenberg e na metodologia SEE Learning e atua, portanto, em consonância com os métodos aplicados por essas comunidades de estudo e de prática.

Dessa forma, o curso será realizado de forma a oferecer aos participantes oportunidades de aprender de maneira prática os conhecimentos trabalhados. Além de exposição dialogada sobre o conteúdo, as sessões contemplarão exercícios e vivências individuais, em dupla e em grupo e dinâmicas "role-play". Vídeos, histórias e casos de apoio também serão utilizados.

A continuidade em forma de criação de pares e círculos empáticos entre os participantes após a conclusão do curso será estimulada.

RECURSOS DIDÁTICOS

Projetor, internet, caixa de som, lápis e papel.

AVALIAÇÃO

Por se tratar de um curso tanto teórico quanto prático e vivencial, todos os encontros serão presenciais, com atividades em todas as aulas. A avaliação ocorrerá durante a realização das atividades. Será considerado aprovado o participante que realizar ao menos 70% das atividades e obtiver ao menos 70% de frequência.

ENTREGA DE CERTIFICADO

Os aprovados receberão certificado.

BIBLIOGRAFIA (se houver)

EMORY UNIVERSITY. Aprendizagem Social, Emocional e Ética (Aprendizagem SEE). Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão. Tradução: Valentin Conde. Atlanta: 2019.

GOLEMAN, D.; SENGE, P. O foco triplo: uma nova abordagem para a educação. Objetiva, 2016.

LASATER, I. Comunicação Não Violenta no trabalho: um guia prático para se comunicar com eficácia e empatia. São Paulo: Colibri, 2021.

ROSENBERG, M. B. Comunicação não-violenta. São Paulo: Agora, 2006.

PROFESSOR(A)/INSTRUTOR(A)

Renata Georgia Motta Kurtz é psicóloga pela UFRJ, mestre e doutora em Administração pela PUC-Rio, com MBA em Gestão e RH também pela PUC-Rio. Professora na UERJ e na PUC-Rio nos departamentos de Administração. Pesquisadora de Desenvolvimento de pessoas e equipes, Inovação e Empreendedorismo. Instrutora de Mindfulness, certificada pela MTI. Tem treinamento no Center for Nonviolent Communication e certificação em LEGO® SERIOUS PLAY®. Em sua prática, vem trabalhando para desenvolver as competências socioemocionais, fundamentais sobretudo no contexto pós-pandemia no século XXI, em geral não contempladas pelos currículos tradicionais escolares, universitários (de graduação ou de pós-graduação) que enfocam em geral as competências técnicas de cada área do conhecimento.

Plano de Curso entregue em:

Professor(a) / Instrutor(a) Responsável