



EDITAL

A **ESCOLA JUDICIAL DOS SERVIDORES**, em parceria com a **COORDENADORIA DE APOIO AOS SERVIDORES**, comunica que estarão abertas as inscrições para a palestra “**COMO LEVAR MINDFULNESS PARA O DIA A DIA**”, aprovada pelo seu Conselho Técnico, em reunião virtual de 10 de setembro de 2019, sob a coordenação do desembargador Antonio Carlos Mathias Coltro, que será realizada na “Sala do Servidor” - Fórum João Mendes Júnior - Praça João Mendes, s/nº, 16º andar, sala 1629 - Centro - São Paulo/SP, no dia **4 de outubro de 2019**.

OBJETIVOS: Apresentar programas e treinamentos baseados em pesquisas científicas e protocolos internacionais de *Mindfulness* que contribuam para, entre outras finalidades, reduzir os conflitos no local de trabalho; melhorar o gerenciamento das emoções; desenvolver uma cultura mais colaborativa; aumentar a resiliência; desenvolver o foco e atenção nas atividades diárias; aumentar a criatividade e diminuir a vulnerabilidade ao estresse, ansiedade e depressão.

PÚBLICOS-ALVO: Magistrados e servidores do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo.

VAGAS OFERECIDAS:

Capital: 250 (duzentas e cinquenta) vagas para a modalidade presencial.

Interior: 1000 (mil) vagas para a modalidade a distância.

Haverá emissão de certificado eletrônico àqueles que apresentarem no mínimo 75% (setenta e cinco por cento) de frequência.

PERÍODO DE INSCRIÇÕES: das 11h30 de 11 de setembro às 18h de 27 de setembro de 2019.

Para se inscrever os interessados deverão acessar a página da EJUS por meio da intranet > Servidores > Ver Mais > EJUS > Sala de Alunos ou pelo site do Tribunal de Justiça na aba INSTITUCIONAL > ESCOLAS.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

1. A inscrição importará o conhecimento de todas as instruções, tais como se acham estabelecidas neste Edital, não podendo ser alegada qualquer espécie de desconhecimento.
2. Os servidores do Tribunal de Justiça deverão observar as normas contidas na Portaria Conjunta nº 1, de 3 de setembro de 2012, publicada no DJE em 28/9/2012, págs. 1 a 4 e alteração publicada no DJE em 1º/2/2013, pág. 1.
3. O acesso à aula na modalidade de ensino a distância (EaD) poderá ser em tempo real (on-line) ou em até 5 dias corridos do início da transmissão, permitido o uso de computadores/equipamentos da unidade de trabalho.
4. Os inscritos na modalidade a distância deverão aguardar o login e a senha de acesso que serão enviados para o e-mail institucional.
5. O certificado de frequência/declaração de comparecimento deverá ser entregue ao superior imediato que providenciará os ajustes necessários no módulo de frequência, utilizando-se dos códigos 586 - entrada tarde - e 587 - saída antecipada.
6. No caso de o servidor inscrever-se em atividades da EJUS e não obtiver aprovação e frequência igual ou superior a 75%, ficará impedido de participar de outros cursos ou palestras, pelo prazo de 90 dias.
7. Incorre no mesmo impedimento aquele que desistir da participação após o encerramento do período de inscrições.
8. Com exceção de ausências motivadas por caso fortuito ou força maior, não serão deferidas as justificativas por: a) absoluta necessidade de serviço; b) exames e consultas médicas agendadas; e c) faltas compensadas e abonadas, férias regulamentares, licenças e demais afastamentos previstos em lei.
9. As impugnações do bloqueio deverão ser pleiteadas no prazo de 10 dias corridos, contados a partir do envio do e-mail de notificação do bloqueio.
10. Eventuais dúvidas poderão ser encaminhadas para: ejus.capital@tjsp.jus.br ou ejus.interior@tjsp.jus.br.

PROGRAMAÇÃO:

Data: 4/10/2019 (sexta-feira)

Horário: das 10h às 12h

Tema: Como levar *Mindfulness* para o dia a dia

Conteúdo programático: Em que contexto estamos? O problema da desatenção. Como é a nossa mente? *Mindfulness*: conceito, origens e mecanismos psicológicos. O modo ser e fazer. Diferentes protocolos de *Mindfulness*. Evidências Científicas dos benefícios de *Mindfulness* para a saúde física e mental. *Self-Talk* e *Mindfulness*. A importância das pausas. Terapia Focada na Compaixão: Três sistemas de regulação emocional. Vídeo *Três voices*.



Tribunal de Justiça
Estado de São Paulo

A Justiça próxima do cidadão

PALESTRANTE: Vera Lúcia Morais Antonio de Salvo - Nutricionista, professora, instrutora de *Mindfulness* e palestrante. É doutorada em Saúde Coletiva no departamento de Medicina Preventiva da Unifesp. Destaque profissional 2019 – CRN3.

METODOLOGIA: Aula teórico-expositiva, com uso de slides, abertura de espaço para discussão do tema com o público-alvo, inclusive com a possibilidade de envio de perguntas à palestrante.

LOCAL: “Sala do Servidor” - Fórum João Mendes Júnior - Praça João Mendes, s/nº, 16º andar, sala 1629 - Centro - São Paulo/SP.

[Clique aqui para efetuar sua inscrição](#)