PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

Saúde, desenvolvimento humano e vínculos positivos para um Judiciário mais sustentável

Programação

Bem-estar no Trabalho - 1ª edição 2026

20, 21 e 22 de maio de 2026

1º dia – 20/5

Horário	Atividade
8:30	**ABERTURA**
9:00	**RODA DE INTEGRAÇÃO**
10:30 às 10:45	Intervalo
10:45	**RODA DE INTEGRAÇÃO**
12:00 às 13:20	Intervalo livre - Almoço
13:30	**COMO SE COMUNICAR DE MANEIRA ASSERTIVA**
15:00 às 15:30	Intervalo
15:30	**ERGONOMIA FÍSICA E COGNITIVA**
17:00	**FINAL DAS ATIVIDADES**

PROGRAMA BEM-ESTAR NO TRABALHO

Saúde, desenvolvimento humano e vínculos positivos para um Judiciário mais sustentável

Programação

Bem-estar no Trabalho - 1ª edição 2026

2º dia – 21/5

Horário	Atividade
9:00	**SAÚDE EMOCIONAL NO TRABALHO: MUDANDO O OLHAR**
10:30 às 10:45	Intervalo
11:00	**EDUCAÇÃO FINANCEIRA**
12:00 às 13:20	Intervalo livre- Almoço
13:30	**ATIVIDADE VIVENCIAL: DIVERSIDADE E INCLUSÃO**
15:30 às 16:00	Intervalo
16:00	**NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL**
17:00	**FINAL DAS ATIVIDADES**

PROGRAMA
BEM-ESTAR NO TRABALHO
Saúde, desenvolvimento humano e vínculos positivos
para um Judiciário mais sustentável

Programação

Bem-estar no Trabalho - 1ª edição 2026

3º dia – 22/5

Horário	Atividade
9:00	**QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE**
10:30 às 10:45	Intervalo
10:45	**"VOCÊ EM FOCO": PROGRAMAS E AÇÕES DGP-QUALIDADE DE VIDA NO PJSC**
11:45 às 13:20	Intervalo livre- Almoço
13:30	**ATIVIDADE VIVENCIAL: UM NOVO OLHAR**
16:00 às 16:30	**FECHAMENTO DO PROGRAMA:** **BEM-ESTAR E CAFÉ**