

## GESTÃO DA EMOÇÃO

### EVENTO:

**Magistrado Saudável: Programa Gestão da Emoção e Você é Insubstituível, de Augusto Cury**

### NATUREZA DO EVENTO:

Saúde e Qualidade de Vida

### COORDENADOR DO EVENTO:

Desembargador Alexandre Miguel

### MODALIDADE:

Presencial

### REALIZAÇÃO:

#### QUADRO DEMONSTRATIVO 1 - GESTÃO DA EMOÇÃO - PORTO VELHO

PERÍODO DE REALIZAÇÃO	LOCAL DOS ENCONTROS	HORÁRIO
1º 29 de ABRIL/2019	Auditório 2 da Emeron	Das 16 às 17h
2º 27 de MAIO/2019	Sala 1 e 2 da Emeron	Das 16 às 17h
3º 10 de JUNHO/2019	Auditório 2 da Emeron	Das 16 às 17h
4º 24 de JUNHO/2019	Auditório 2 da Emeron	Das 16 às 17h
5º 19 de AGOSTO/2019	Auditório 1 da Emeron	Das 16 às 17h
6º e 7º 07 de OUTUBRO/2019	Auditório 1 da Emeron	Das 16 às 18h

<b>8º e 9º</b> 18 de NOVEMBRO	Auditório 2 da Emeron	Das 16 às 18h
<b>10º e 11º</b> 02 de DEZEMBRO/2019	Auditório 1 da Emeron	Das 16 às 18h
<b>12º e 13º</b> 16 de DEZEMBRO/2019	Auditório 2 da Emeron	Das 16 às 18h

#### QUADRO DEMONSTRATIVO 2 - VOCÊ É INSUBSTITUÍVEL

PERÍODO DE REALIZAÇÃO	LOCAL DOS ENCONTROS	HORÁRIO
<b>Encontro Único</b> 09 de SETEMBRO/2019	Auditório 2 da Emeron	Das 16 às 17h

#### QUANTIDADE DE VAGAS:

15 (quinze)

#### OBJETIVO GERAL:

De forma geral, ao final do curso, o participante deverá ser capaz de gerir melhor as suas emoções e tomar decisões saudáveis por meio de ferramentas psicológicas capazes de contribuir para o aumento da qualidade de vida.

#### MINISTRANTES DO CURSO:

##### 1- INÊS MOREIRA DA COSTA

###### Minicurrículo:

Doutora em Ciência Jurídica pela Universidade do Vale do Itajaí. Mestre em Poder Judiciário pela Fundação Getúlio Vargas - Direito/Rio. MBA em Poder Judiciário pela Fundação Getúlio Vargas - Direito/Rio. Graduada em Direito pela Universidade Federal de Rondônia. Juíza de Direito do Tribunal de Justiça do Estado de Rondônia. Porto Velho, Rondônia - Brasil. Coordenadora do Centro de Pesquisa e Publicação Acadêmica da Escola da Magistratura do Estado de Rondônia. Professora do Curso de Pós-Graduação na Carreira da Magistratura da Escola da Magistratura do Estado de Rondônia. Professora do Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia.

## 2- MARISA DE ALMEIDA

### Minicurrículo:

Possui graduação em Direito pela Universidade do Vale do Itajaí - Univali/SC (1999). Ingressou na magistratura em 2015. Atualmente é magistrada no Tribunal de Justiça do Estado de Rondônia. Mestranda em Direitos Humanos e Desenvolvimento da Justiça pela Universidade Federal de Rondônia-UNIR em parceria com a Escola da Magistratura de Rondônia - Emeron e Tribunal de Justiça.

## 3- ÚRSULA GONÇALVES THEODORO DE FARIA SOUZA

### Minicurrículo:

Graduação em Ciências Jurídicas pelas Faculdades Unidas Católicas de Mato Grosso (1992). Especialização em Direito Material e Processual Civil pela UFSC (2004). MBA em Poder Judiciário pela FGV (2010). Mestranda em Direitos Humanos e Desenvolvimento da Justiça pela UNIR - Universidade Federal de Rondônia. Atuou como Defensora Pública em Mato Grosso do Sul e desde 1995 exerce a magistratura no Tribunal de Justiça do Estado de Rondônia. Formadora da ENFAM - Escola Nacional da Magistratura, com ênfase em Mediação e Conciliação. Tutora em EaD. Ministra cursos de Mediação e Conciliação, Gestão de unidade jurisdicional, Gestão de Pessoas e Vivências de Metodologias Ativas.

### PROPOSTA AVALIATIVA:

AUTO AVALIAÇÃO - Considerando as especificidades da formação, ao final do Programa Magistrado Saudável será proposta uma autoavaliação por meio de um exercício de reflexão objetivando que os participantes façam registros do conteúdo absolvido.

### AVALIAÇÃO DE CONTRIBUIÇÃO PARA O PROGRAMA

Será realizada a avaliação do desenvolvimento do curso e de desempenho das ministrantes por meio de TABLET, em que os participantes avaliam a realização da qualificação com base entre outros nos critérios abaixo:

- Pertinência dos objetivos da formação para sua atuação judicante
- Adequação da programação do curso a temática
- Aplicabilidade das metodologias de ensino
- Atualização e expertise do ministrante
- Diversidade dos recursos pedagógicos e institucionais

A avaliação de contribuição cumpre o objetivo de aperfeiçoar o desenvolvimento dos trabalhos para aprimoramento na oferta de futuras formações.

### CERTIFICAÇÃO:

Para certificação, o participante deverá ter no mínimo 75% de frequência nas aulas. Ao término do curso, verificada a assiduidade os cursistas serão certificados pela EMERON.

## PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

### **1- GESTÃO DA EMOÇÃO**

#### **1º Encontro – 29/04/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>16 às 17h</b>	<p>Recepção dos participantes “Dinâmica Quebra-Gelo”</p> <p>Apresentação da TIM (Teoria da Inteligência Multifocal)</p> <p>Vídeo Validação Memória Existencial e Memória de Uso Contínuo Vídeo Plataformas da memória e Zonas de Conflito</p> <p>Freemind – Mente livre emoção saudável Autofluxo Síndrome do pensamento acelerado Psicoadaptação Duvidar, criticar e determinar A razão de ser do programa</p> <p>Encerramento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>

#### **2º Encontro – 27/05/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>16 às 17h</b>	<p>Dinâmica “Você é disciplinado?”</p> <p>Os doze princípios filosóficos (1º ao 5º princípio) Vídeo: “O bolo”</p> <p>Os doze princípios filosóficos (6º princípio) Vídeo: “Meu tênis”</p> <p>Os doze princípios filosóficos (7º ao 12º)</p> <p>Encerramento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>



Estado de Rondônia  
Poder Judiciário

**TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**ESCOLA DA MAGISTRATURA DO ESTADO DE RONDÔNIA**



**3º Encontro – 10/06/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>16 às 17h</b>	Partilha do “Eu Vencedor” (slide 3) Debate (slide 4) Slides 5 a 9 Vídeo “Vida Maria” (slide 10 a 12) Slide 13 a 17 Vídeo “Nick Vujicic” (slide 18 a 20) Slide 21 e 22; Vídeo “Receita da felicidade” (slide 23 e 24) Encerramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>

**4º Encontro – 24/06/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>16 às 17h</b>	Partilha/Dinâmica do Perdão (slide 3) Debate (slide 4) (slide 5 a 7) Vídeo “Teste de atenção” e discussão Slide 9 a 20 Encerramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>

**5º Encontro – 19/08/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>16 às 17h</b>	Partilha (slide 3) Debate (slide 4) Slide 5 e 6 Vídeo “Paciência Lenine” (slide 7) e reflexão	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>



Estado de Rondônia  
Poder Judiciário

**TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**ESCOLA DA MAGISTRATURA DO ESTADO DE RONDÔNIA**



Escola da Magistratura do Estado de Rondônia  
Fundada em 1989

Slide 8 a 20
Vídeo “Razão x Emoção” (slide 21) e discussão
Slide 22 a 24
Encerramento

**6º Encontro – 07/10/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>16 às 17h</b>	Partilha (slide 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>
	Dinâmica “Patinho feio” (slide 4)	
	Slide 5 a 8	
	Vídeo “As aparências enganam” e discussão	
	Slide 10 a 14	
	Vídeo “O lenhador e a raposa” e discussão	
	Slide 16 ao 18	
	Encerramento	

**7º Encontro – 07/10/2019, Segunda-feira**

<b>Horário</b>	<b>Atividades/Unidades/Temas de Estudos</b>	<b>Ministrantes</b>
<b>17 às 18h</b>	Partilha (slide 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>
	Dinâmica “Vamos fazer malabares? ” (slide 4)	
	Slide 5 e 6	
	Dinâmica “Tangran” (slide 7)	
	Slide 8 a 11	
	Vídeo “Convivência – relações saudáveis” (slide 12)	
	Slide 13 a 16	
	Dinâmica “Segredos” (slide 17)	
	Slide 18 a 20	



Estado de Rondônia  
Poder Judiciário

**TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**ESCOLA DA MAGISTRATURA DO ESTADO DE RONDÔNIA**



	Encerramento	
<b>8º Encontro – 18/11/2019, Segunda-feira</b>		
Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
16 às 17h	Partilha (slide 3) Slide 4 a 8 Dinâmica “Pedra ou Montanha” (slide 9) Slide 10 a 14 Dinâmica “Carta a si próprio” (slide 15) Slide 16 e 17 Vídeo “Colbie Caillat – Try” e discussão Slide 19 e 20 Encerramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>
<b>9º Encontro – 18/11/2019, Segunda-feira</b>		
Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
17 às 18h	Dinâmica “Os cinco sentidos” (slides 2 a 6) Slides 6 a 16 Vídeo “O menino e o cachorro” (slide 17) Slide 18 a 21 Dinâmica “A arte de contemplar o belo” Encerramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> <li>● Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>
<b>10º Encontro – 02/12/2019</b>		
Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
16 às 17h	Partilha (slide 3 e 4) Dinâmica “Fugindo do senso comum” e debate (slide 5 e 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inês Moreira da Costa</li> <li>● Marisa de Almeida</li> </ul>



Estado de Rondônia  
Poder Judiciário

# TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE RONDÔNIA

## ESCOLA DA MAGISTRATURA DO ESTADO DE RONDÔNIA



Escola da Magistratura do Estado de Rondônia

Fundada em 1989

Slides 7 a 19

Vídeo “Libertar a Criatividade” e discussão

Encerramento

• Úrsula Gonçalves  
Theodoro de Faria Souza

### 11º Encontro – 02/12/2019, Segunda-feira

Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
17 às 18h	Partilha (slide 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inês Moreira da Costa</li> <li>• Marisa de Almeida</li> <li>• Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>
	Dinâmica “Vamos proteger nossos sonhos” (slide 4)	
	Debate (slide 5)	
	Vídeo “Steve Jobs em Stanford” e discussão (slides 6 e 7)	
	Slides 8 a 14	
	Vídeo “We are the Champions” e discussão (slides 15 e 16)	
	Encerramento	

### 12º Encontro – 16/12/2019, Segunda-feira

Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
16 às 17h	Reflexão (slides 2 e 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inês Moreira da Costa</li> <li>• Marisa de Almeida</li> <li>• Úrsula Gonçalves</li> </ul> <p>Theodoro de Faria Souza</p>
	Dinâmica “Construindo torres” (slide 4)	
	Slides 5 a 8	
	Vídeo “Procurando Nemo” e discussão (slide 9)	
	Slides 10 a 20	
	Encerramento	

### 13º Encontro – 16/12/2019, Segunda-feira

Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
17 às 18h	Slides 2 a 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inês Moreira da Costa</li> <li>• Marisa de Almeida</li> </ul>
	Dinâmica “Resiliência e inteligência existencial”	



Estado de Rondônia  
Poder Judiciário

## TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE RONDÔNIA

### ESCOLA DA MAGISTRATURA DO ESTADO DE RONDÔNIA



•Úrsula Gonçalves  
Theodoro de Faria Souza

Slides 12 e 13

Vídeo “Bráulio Bessa – A corrida da vida” e discussão

Encerramento

## 2- VOCÊ É INSUBSTITUÍVEL

### ENCONTRO ÚNICO – 09/09/2019, Segunda-feira

Horário	Atividades/Unidades/Temas de Estudos	Ministrantes
16 às 17h	Episódio 1	•Inês Moreira da Costa •Marisa de Almeida •Úrsula Gonçalves Theodoro de Faria Souza
	Episódio 2	
	Episódio 3	
	Episódio 4	
	Encerramento	