Programa de Atenção Plena no Trabalho

A Diretoria de Gestão de Pessoas, por meio da Divisão de Acolhimento e Ambientação Funcional (DAAF), do Poder Judiciário do Estado de Goiás (PJGO), está empenhada em melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos servidores e das servidoras. Com esse propósito, a DAAF lançou o Programa de Atenção Plena no Trabalho, com a finalidade de diminuir os sintomas de estresse e prevenir a síndrome do esgotamento, também conhecida como Burnout.

O programa, que acontece toda sexta-feira, às 17 horas, via Zoom, foi desenvolvido com base em práticas fundamentadas na atenção plena, reconhecendo a importância de combater o estresse intenso e prolongado que pode afetar negativamente a saúde física e emocional. A síndrome do esgotamento, caracterizada pela exaustão emocional e física, além do sentimento de alienação do trabalho e da vida pessoal, é um problema sério que pode impactar significativamente a produtividade e o bem-estar geral.

A iniciativa vai ao encontro do compromisso do Poder Judiciário com a saúde e o desenvolvimento pessoal de seus colaboradores, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para todos.

A DAAF está com inscrições abertas para que os servidores interessados possam

participar do programa e usufruir dos benefícios da atenção plena no ambiente de trabalho.

Contatos:

E-mail: div.acolhimento@tjgo.jus.br

WhatsApp Business: (62) 3216-2955

Início do programa: 24/01/2023

Link para inscrição: https://forms.gle/NRCxGDwuxgkrufxf9

Atualizado em 18/03/2024 (RAMJ)