

PROPOSTA DE TRABALHO

Palestra: Autoconhecimento

Público-alvo: Fiscais Sanitários dos 33 municípios integrantes da 11ª Coordenadoria Regional de Saúde de Erechim.

1. APRESENTAÇÃO

A presente proposta tem como objetivo oferecer uma palestra sobre Autoconhecimento, voltada aos fiscais sanitários que atuam nos municípios integrantes da 11ª Coordenadoria Regional de Saúde de Erechim.

O autoconhecimento é uma ferramenta importante para o desenvolvimento pessoal e profissional, contribuindo para que o indivíduo reconheça suas emoções, comportamentos, potencialidades, limitações e formas de se relacionar com as diferentes situações do cotidiano.

Considerando a natureza da atuação dos fiscais sanitários, que envolve contato direto com diferentes públicos, tomada de decisões, cobrança, orientação e, muitas vezes, mediação de situações desafiadoras, trabalhar o autoconhecimento pode contribuir para relações profissionais mais equilibradas, conscientes e assertivas.

2. OBJETIVO DA PALESTRA

Proporcionar aos participantes um momento de reflexão e desenvolvimento pessoal, estimulando o reconhecimento de características individuais, emoções, comportamentos e formas de reação diante das situações profissionais e pessoais.

A proposta é demonstrar que conhecer a si mesmo é também uma forma de melhorar a comunicação, os relacionamentos, a tomada de decisões e a maneira de lidar com desafios.

3. METODOLOGIA

A palestra será conduzida de maneira leve, dinâmica e participativa, buscando aproximar o conteúdo da realidade dos participantes.

Propõe-se trabalhar o tema por meio de:

Reflexões individuais;

Exemplos práticos do cotidiano;

Situações relacionadas ao ambiente profissional;

Dinâmicas de autoconhecimento;

Perguntas e momentos de interação;

Ferramentas simples que possam ser utilizadas no dia a dia.

4. LINGUAGEM E ABORDAGEM

Propõe-se que todo o conteúdo seja conduzido utilizando uma linguagem acessível, prática e objetiva, evitando termos excessivamente técnicos e priorizando exemplos que façam sentido para a rotina dos participantes.

A intenção é que a palestra não seja apenas um momento de exposição de conteúdo, mas uma experiência de reflexão, identificação e aplicação prática, permitindo que cada participante consiga relacionar os temas apresentados à sua própria realidade.

5. TEMAS QUE PODERÃO SER ABORDADOS

O que é autoconhecimento;

A importância de conhecer suas características e emoções;

Identificação de pontos fortes e pontos a desenvolver;

Como reagimos diante de situações de pressão e conflito;

Inteligência emocional e autocontrole;

Comunicação e relacionamento interpessoal;

Empatia e respeito às diferenças;

Como nossas atitudes impactam o ambiente de trabalho;

Autoconhecimento como ferramenta para melhorar relações e decisões;

Reflexões práticas para levar para a rotina profissional e pessoal.

6. RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se proporcionar aos participantes um momento de aprendizado e reflexão que contribua para:

Maior consciência sobre suas próprias atitudes e emoções;

Desenvolvimento de relações profissionais mais saudáveis;

Melhoria na comunicação e no relacionamento interpessoal;

Maior equilíbrio diante de situações desafiadoras;

Reconhecimento de potencialidades e pontos de desenvolvimento;

Aplicação prática dos conhecimentos na rotina de trabalho.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta busca oferecer aos fiscais sanitários um momento que vá além da capacitação técnica, valorizando também o ser humano por trás do profissional.

Por meio de uma abordagem acessível, prática e objetiva, a palestra pretende estimular reflexões que possam ser levadas para o ambiente de trabalho e para a vida pessoal, fortalecendo o desenvolvimento individual e as relações dentro das equipes.

Acreditamos que investir em autoconhecimento é investir em profissionais mais conscientes de suas emoções, atitudes e responsabilidades, contribuindo consequentemente para um ambiente de trabalho mais equilibrado, colaborativo e humanizado.

8. ORÇAMENTO DE ATIVIDADE

Palestra sobre Autoconhecimento.

DESCRIÇÃO DA DESPESA	R\$
PALESTRA	R\$568,00
COMBUSTIVEL	R\$220,00
ALIMENTAÇÃO	R\$120,00
HOSPEDAGEM (DIARIA)	R\$140,00
TOTAL	R\$1.048,00