



1 IDENTIFICAÇÃO

Tipo:	<input type="checkbox"/> Programa	<input checked="" type="checkbox"/> Projeto	<input type="checkbox"/> Ação
Denominação:	PROJETO AUTOCONHECIMENTO E VIVÊNCIAS		
Proponente:	TRT2 / Secretaria de Gestão Estratégica e Projetos		
Responsável:	Erika Rodrigues Magalhães Lacerda		
Telefone:	(11) 3150-2271	E-mail:	estrategia@trtsp.jus.br

2 NECESSIDADES E/OU PROBLEMAS QUE DERAM ORIGEM À INICIATIVA

Proporcionar troca de experiências objetivas e claras, a partir do autoconhecimento.

3 OBJETIVO DA INICIATIVA

O Projeto Autoconhecimento e Vivências foi elaborado com o objetivo de proporcionar encontros de diálogo, nos quais os participantes pudessem se expressar e, sobretudo, escutar os outros e a si mesmos, visando o autoconhecimento, a valorização das pessoas e a melhoria da qualidade de vida. Foram utilizados temas de “autoconhecimento” com roteiro padronizado, por meio de metodologia inspirada no Caminho de Renovação Contínua do Centro de Valorização da Vida - CVV. O público-alvo eram os magistrados (as), servidores (as), aposentados(as), terceirizados(as) e estagiários(as) do Órgão.

4 BENEFÍCIOS

Valorização das pessoas e melhoria da qualidade de vida.

5 RESUMO DA EXECUÇÃO E ADOÇÃO DA INICIATIVA

Não era escopo do projeto:



- Psicoterapia; - Encaminhamentos de denúncias de assédio e demais demandas. Existem outros canais para esta finalidade. Em razão da atual pandemia de COVID-19, todos os Encontros foram realizados por meio de ferramenta de videoconferência.

Execução do Projeto:

- Definição da metodologia: Caminho de Renovação Contínua do Centro de Valorização da Vida - CVV;
- Capacitação de quinze (15) servidores do TRT2 no Seminário Saber Escutar é uma Arte, ministrado por 2 instrutores voluntários e representantes do CVV. No final do Seminário foi fornecida a metodologia Caminho de Renovação Contínua, a qual está sendo multiplicada pelos servidores capacitados. (carga horária: 12 horas); aos interessados na facilitação, era solicitado preferencialmente um perfil de boa comunicação verbal, boa escuta e bom relacionamento interpessoal, além de disponibilidade aproximada de 3 horas mensalmente;
- Após a capacitação, 8 servidores(as) optaram por participar como Facilitadores e Apoio nos Encontros: o(a) facilitador(a) fazia a condução do encontro, com roteiro padronizado, e o apoio ficava à disposição para auxiliar pessoas com dificuldade em acessar a ferramenta, pessoas que chegaram depois do início, informação dos combinados e temas.
- Treinamento continuado não obrigatório dos (as) facilitadores(as) do TRT2 na prática da metodologia CVV, com 2 facilitadores voluntários do CVV. Total de práticas realizadas: 19;
- Reuniões mensais da equipe do Projeto;
- Elaboração e atualização contínua de roteiros para o facilitador e para o apoio;
- Divulgação periódica do projeto na Intranet e abertura de inscrições;
- Formulário de avaliação dos encontros;
- Realização de 33 Encontros de Vivência e Autoconhecimento, com a participação de 158 pessoas no total.

6 APLICABILIDADE

Administrativa.



7 CUSTOS

Sem custos.

8 PRAZO DE EXECUÇÃO

De 03/03/2020 à 18/12/2020.

9 IMPACTOS E RESULTADOS

Valorização das pessoas e melhoria da qualidade de vida.

Perfil dos Participantes: A maioria dos servidores que participou é servidor(a) em efetivo exercício (94,8%). Houve participação de pessoas de quase todas as sub-regiões, porém a maioria era lotado(a) no centro de São Paulo (72,4%) e possuía disponibilidade para participar do encontro por videoconferência (98,3%). Do total de participantes (158), dois servidores declararam deficiência (1,26%). A maioria dos participantes declarou que soube do projeto por meio da Intranet (78,6%). Um formulário de avaliação foi enviado aos participantes, de modo a verificar se o projeto estava atendendo aos seus propósitos e também para identificar oportunidades de melhoria e lições aprendidas, para sua continuidade e aperfeiçoamento. Assim, obteve-se 23 respostas com resultados apresentados a seguir. Sobre os encontros em si: A maioria dos respondentes compreendeu o objetivo e o não-escopo do projeto (95,2%); percebeu que o encontro estava relacionado aos seus interesses (81,8%); afirmou que o encontro propiciou autoconhecimento (95,5%); indicou ter interesse em participar de novos encontros (73,9%) e indicaria para outras pessoas (95,5%); confirmou que a carga horária do encontro foi adequada (87%). Sobre a tecnologia de videoconferência: A maioria dos respondentes não teve dificuldade em utilizar a videoconferência (86,4%), indicando que essa tecnologia foi adequada aos objetivos propostos e ao tempo disponível (95,7%). Sobre a atuação do(a) facilitador(a): A maioria dos participantes que respondeu a avaliação percebeu que a clareza e objetividade na condução do grupo pelos(as) facilitadores(as) foi excelente (87%) e que o respeito à participação de todos igualmente foi, em sua maioria, excelente (87%). Depoimentos dos participantes: “Achei bem interessante a dinâmica que abre espaço o



para as pessoas falarem aquilo que, as vezes, é mais “delicado” de ser dito para familiares e amigos, ainda mais num momento destes, de pandemia e isolamento. Por isso, juntar várias pessoas no mesmo intuito, para que possam falar sobre o que estão passando, traz uma troca de experiências muito boa. É bom ouvir o que elas têm passado, como interpretam tudo isso e o que têm feito. Só isso, já ajuda. Gostei muito de ouvir, é muito bacana. E as pessoas ficam realmente bem à vontade para falarem ou não.” (Diego Dantas, Seção de Fotografia e Publicidade). “Durante esse período de isolamento forçado, eu decidi prestar atenção às coisas boas da vida. Não se trata de “romantizar” a pandemia, mas de expandir o olhar para as *#lindezasdaquarentena* (hashtag que criei para registrar essas “pequenas alegrias da vida adulta” no meio deste caos). Participar do projeto “Vivências” foi uma dessas lindezas. É desafiador fazer um mergulho interior, mas também engrandece e liberta. No projeto, eu exerci a escuta ativa, aprendi a lidar com o silêncio e tudo que ele traz, e me senti fazendo algo relevante e que pode transformar vidas, mesmo que a` distância. A empatia sempre foi um valor pra mim e exercitá-la com pessoas diversas, aprendendo a abstrair o julgamento, tem me feito um bem enorme. Outro dia, até comentei: nem nos meus melhores sonhos, imaginei um projeto deste dentro da instituição TRT. Estou muito feliz em fazer parte deste marco. Vida longa ao projeto!” (Fernanda Izidio de Oliveira Cimino, 15a Vara de São Paulo). “O projeto Vivências propicia uma interação calorosa e verdadeira entre as pessoas, ultrapassando nossos papéis institucionais. Isso se reflete em valorização de nosso lado humano, respeito às nossas vulnerabilidades, em um ambiente de acolhimento e respeito mútuo, através da escuta sem julgamento. Cada vez mais se torna prazeroso o encontro, uma vez que o grupo vai se conhecendo melhor e quebrando, aos poucos, o distanciamento inicial. Uma iniciativa que deve ser mantida para além do momento pandêmico!!! Parabéns a todos os envolvidos!!” (Scheilla Regina Brevidelli) “São sempre encontros legais com nossos colegas do Tribunal trocando vivências desse período de pandemia” . (Thiago Baptista) “Local onde encontramos pessoas que buscam dar Vida às suas próprias existências!” (anônimo) “O olhar para dentro de si e a escuta compreensiva e acolhedora são ferramentas importantes na busca do autoconhecimento e o projeto possibilita essa vivência”. (Camila Duarte Pereira) “É muito importante a criação de espaços dentro da instituição onde os servidores possam se colocar de forma humana e pessoal, sem estar no desempenho do papel institucional e sem estar subordinado a uma autoridade ou ao poder funcional. Durante a



pandemia os encontros pessoais foram restringidos ao máximo e esse se tornou um espaço importante, mas deveria ser mantido após a solução da crise sanitária, porque seus objetivos são muito relevantes como forma de humanização dos contatos." (Scheilla Regina Brevidelli). "Aprendi muito nesses encontros. Um mundo novo me foi apresentado com a prática da escuta ativa: a real necessidade do outro, a importância de respeitar o tempo do outro na formação de seu pensamento, a relevância da postura calma e confiante do facilitador. Atualmente, tenho policiado minha atitude no dia a dia, mesmo nos pequenos diálogos procuro sempre ouvir mais e respeitar o tempo do outro na exposição de suas emoções. Aprendizado significativo que está me ajudando a me relacionar melhor com as pessoas. Gratidão." (Regiane Lopes Affonso). "Desenvolve a escuta compassiva, o autoconhecimento, melhora nossa relação com a vida, com as pessoas" . (Marcos de Souza Rodrigues -Seção de Benefícios Suplementares e Qualidade de Vida). "Vida é rara. Enquanto o mundo espera de muito de nós, resta pouca atenção a si e ao outro. O que esperar dos encontros e desencontros? O que sinto? Como me relaciono? Entrego trabalho, produtividade, ou afeto e atenção? Eu realmente escuto? Estou presente? A realidade é complexa, eu também devo ser? No Projeto vivências tive oportunidade de ter contato comigo mesmo, de entender que estar bem é bem-estar, que se sentir bem, nem sempre possível, mas é, também, é essencial. Chegar ao final do dia pleno para família e amigos é de suma importância. Que cuidar de si e de quem está por perto me faz pessoa, me faz humano. Menos utilitário. Menos engrenagem. Efetivo a afetivo. Valoriza a humanização, a escuta compassiva, o autoconhecimento, a empatia. Traz mais leveza e alegria! Ajuda a melhor lidar com as pedras inevitáveis do caminho. Neste tempo complexos de isolamento social, de cobranças e cura do mal, me fez ter calma, se mais alma" . (Marcos de Souza Rodrigues - Seção de Benefícios Suplementares e Qualidade de Vida). "Autoconhecimento é a palavra que mais ouvi nessa pandemia, nos mais diversos contextos: em uma palestra de como melhor a produtividade no trabalho, em *lives* sobre o mundo cultural, sobre meditação, em rodas de conversas como amigos... parece uma necessidade urgente de todo mundo, mas paradoxalmente, os caminhos para chegar a este autoconhecimento não são tão claros ou fáceis. Para mim, então, tem sido muito engrandecedor participar do projeto Vivências, a cada encontro conheço mais a mim mesma, e aprendo quando escuto os colgas partilhando suas visões de mundo. Tem sido meu momento de diminuir o ritmo de atividades e pensamentos. Fico feliz de ter um



programa institucional que tenha essa proposta que humaniza, com a possibilidade de desenvolver a subjetividade coletivamente, num ambiente seguro e acolhedor. " (Camila Gradin - Seção de Benefícios Suplementares e Qualidade de Vida). Sobre interesse em atuar como facilitador(a): Verificou-se que 39,1% dos respondentes teriam interesse em atuar como facilitador(a) no projeto.