



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
CONSELHO SUPERIOR DA JUSTIÇA DO TRABALHO

INFORMATIVO



Cursos Autoinstrucionais

Inscrição	Imediata Disponível por meio dos <i>links</i>: 1 - Ferramentas de Gestão no Teletrabalho (PDP): https://www.escolavirtual.gov.br/curso/675/justrabalho 2 - Gestão de Equipes Híbridas e Desafios para a Cultura Organizacional: https://www.escolavirtual.gov.br/curso/957/justrabalho. 3 - <i>Mindfulness</i> para Redução de Ansiedade no Teletrabalho - https://www.escolavirtual.gov.br/curso/672/justrabalho e 4 - Segurança e Saúde do Trabalho no Contexto do Teletrabalho - https://www.escolavirtual.gov.br/curso/673/justrabalho
Formato	Os cursos são realizados na modalidade à distância, via <i>internet</i>, utilizando-se a plataforma <i>Moodle</i>, disponível na Escola Virtual.Gov, tanto para apresentação do conteúdo quanto para cumprimento e gerenciamento das atividades avaliativas. Para o bom funcionamento de todos os recursos, é fundamental que o navegador utilizado esteja atualizado.
Período do Curso	O prazo para a realização de cada curso está previsto em cada um deles, a contar da data de inscrição.
Carga-Horária	1 - Ferramentas de Gestão no Teletrabalho (PDP) - 13h e 2 - Gestão de Equipes Híbridas e Desafios para a Cultura Organizacional - 25h. 3 - <i>Mindfulness</i> para Redução de Ansiedade no Teletrabalho - 15h 4 - Segurança e Saúde do Trabalho no Contexto do Teletrabalho - 18h
Público-Alvo	Os cursos destinam-se aos teletrabalhadores e a todos os servidores interessados em desenvolver habilidades na gestão de equipes e na utilização de ferramentas úteis para o contexto de teletrabalho desse Tribunal e aqueles interessados no

SOBRE OS CURSOS

1 - Ferramentas de Gestão no Teletrabalho (PDP) - 13h

- Objetivo: Conhecer as ferramentas que podem aumentar a produtividade e diminuir cargas desnecessárias de trabalho, conhecer as melhores ferramentas para reuniões *online*, trabalho em equipe e análise de dados e as ferramentas úteis que vão facilitar o trabalho remoto.
- Conteudista: Enap - Escola Nacional de Administração Pública

2 - Gestão de Equipes Híbridas e Desafios para a Cultura Organizacional - 25h

- Objetivo: Conhecer conceitos como mundo BANI, jornada híbrida, liderança positiva, presença autêntica e *flow* e compreenderá como aplicar esses conceitos e algumas ferramentas na nova cultura organizacional.
- Conteudista: Enap - Escola Nacional de Administração Pública

3 - Mindfulness para Redução de Ansiedade no Teletrabalho - 15h

- Objetivo: Conhecer os benefícios das práticas formais e informais de *Mindfulness*! e como atitudes *mindful* podem ajudar a manejar a ansiedade e também como tomar consciência do momento presente, acolhendo pensamentos, sensações e ancorando-se no aqui e agora.
- Conteudista: Enap - Escola Nacional de Administração Pública

4 - Segurança e Saúde do Trabalho no Contexto do Teletrabalho - 18h

- Objetivo: Conhecer os conceitos de teletrabalho, seu arcabouço jurídico e seus fatores de risco e também aprender estratégias da ergonomia para prevenir os riscos do teletrabalho.
- Conteudista: Enap - Escola Nacional de Administração Pública

CERTIFICAÇÃO

- Ser aprovado, individualmente, em cada curso, observando-se o prazo de disponibilidade de cada um deles.

Obs.: Para efeito de percepção do Adicional de Qualificação Temporário (AQ-AT), os certificados deverão ser averbados individualmente, no TRT do servidor, o qual verificará o cumprimento dos requisitos constantes no art. 21 da Resolução CSJT nº 196/2017 e nos normativos locais.



Documento assinado eletronicamente por **MARIENE CARNEIRO MATOS, TÉCNICO JUDICIÁRIO**, em 02/07/2026, às 13:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no inciso I do art. 4º da Lei nº 14.063, de 23 de setembro de 2020.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site https://sei.tst.jus.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0 informando o código verificador **1547559** e o código CRC **A930D575**.

6013983/2026-00

1547559v41