

ESPAÇO QUALIDADE DE VIDA

SGP/CCHLA/UFPB



CCHLA
CENTRO DE CIÊNCIAS
HUMANAS, LETRAS E ARTES
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA



Por que esse espaço?

Com objetivo de **maior valorização dos servidores públicos** e dos serviços que estes realizam, a qualidade de vida no trabalho passa a ter atenção das organizações, **visando a melhoria do ambiente de trabalho e de todos os envolvidos nesse contexto.**

A proposta do Espaço Qualidade de Vida é ser um **local de cuidado, atenção e acolhimento** dos servidores e servidoras do CCHLA.



CCHLA
CENTRO DE CIÊNCIAS
HUMANAS, LETRAS E ARTES
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA



Público-alvo

- 1 Docentes
- 2 Técnicos administrativos





Objetivos

Promoção de

saúde mental e
emocional

Integração e
engajamento

Bem-estar no
trabalho



A saúde mental será vista aqui não como a ausência de adoecimento, mas no que se refere a nossa **capacidade de lidar com os desafios diários** através de ações que nos conectam com uma **vida significativa e valorosa no trabalho.**



CCHLA
CENTRO DE CIÊNCIAS
HUMANAS, LETRAS E ARTES
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA



Como?

- 1 Atendimento individual
- 2 Atividades coletivas de conscientização, trocas de experiências e aprendizado



Individual

1

Acolhimento psicológico

- ↳ escuta e apoio em situações em que haja sofrimento, principalmente vinculados a situações de trabalho;
- ↳ lidar com algo que esteja acontecendo naquele momento;
- ↳ Agendamento via link que estará disponível no site do CCHLA ou pessoalmente.

2

Entrevista e ambientação de novos servidores



CCHLA
CENTRO DE CIÊNCIAS
HUMANAS, LETRAS E ARTES
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA



Coletivos

Rodas de
conversa

Oficinas

Clube de leitura

Temas relacionados a:

- saúde e bem-estar
- relações interpessoais
- saúde mental no trabalho
- competências socioemocionais
- equilíbrio vida pessoal e profissional
- maternidade e trabalho
- aposentadoria



CCHLA
CENTRO DE CIÊNCIAS
HUMANAS, LETRAS E ARTES
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA



Atividades complementares

- 1 Podcast "Pausa para calma"
- 2 Instagram da Gestão de Pessoas
- 3 Parceria com projetos de extensão para trazer atividades como relaxamento, ginástica laboral, nutrição.



**ESPAÇO QUALIDADE DE VIDA ESTÁ
LOCALIZADO NO BLOCO IV DO CCHLA.**



**AGENDE SEU HORÁRIO
E VENHA CONHECER!**



CCHLA
CENTRO DE CIÊNCIAS
HUMANAS, LETRAS E ARTES
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

