



Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

Projeto

Programa de Gestão e Desenvolvimento Pessoal para cartórios

Objetivo Geral:

Promover o desenvolvimento pessoal e profissional de Titulares, Interinos e Colaboradores de cartórios, fortalecendo habilidades emocionais, contribuindo para a gestão da serventia.

Público-Alvo:

Titulares, Interinos e Colaboradores de cartórios.

Metodologia:

- **Formato:** Online, com encontros semanais de 1 hora, carga horária total de 24 horas. Reuniões mensais de feedback com os titulares, interinos e substitutos.
- **Ferramentas:** Plataforma de videoconferência (Zoom).
- **Dinâmicas:** Exposição dialogada, atividades práticas, reflexões individuais e em grupo, estudos de caso e exercícios de coaching.
- **Materiais:** Apresentações, textos de apoio, vídeos e ferramentas de autoconhecimento.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

Facilitadora:

Coach executivo e de equipes pelo ICI- Instituto de Coaching Integrado, SP, coach de grupos e equipes pela UseCoach, RJ, coach Ontológico pelo Appana, SP, sócia fundadora ICF-MT, Federação Internacional de Coach, capítulo MT, graduada em artes e pós-graduada em Didática do Ensino Superior, criou e coordenou o MBA em Liderança e Coaching Unic-MT, curso de Resiliência na Harvard University, Inteligência Emocional na Liderança, New York University e Certificadora Master das ferramentas Points of You. Co-fundadora da empresa global OME, com foco em desenvolvimento integral www.omeworld.org





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

Cronograma e Conteúdos Detalhados

JUNHO: Autoconhecimento e Inteligência Emocional

1. Encontro 01 - Temperamentos

- Objetivo: Compreender os diferentes temperamentos e como eles influenciam o comportamento.
- Atividade: Teste de temperamentos e reflexão sobre características pessoais.

2. Encontro 02 - Modelos mentais e crenças

- Objetivo: Identificar crenças limitantes e como elas impactam a vida pessoal e profissional.
- Atividade: Mapeamento de crenças e exercício de ressignificação.

3. Encontro 03 - Otimismo x pessimismo

- Objetivo: Entender os impactos do otimismo e do pessimismo no dia a dia.
- Atividade: Diário da gratidão.

4. Encontro 04 - Otimismo x pessimismo II

- Objetivo: Desenvolver estratégias para cultivar o otimismo.
- Atividade: Prática de visualização positiva e técnicas de reenquadramento.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

5. Encontro 05 - Inteligência emocional – Eu me conheço

- Objetivo: Reconhecer e compreender as próprias emoções.
- Atividade: Mapa das emoções e exercícios de autopercepção.

6. Encontro 06 - Inteligência emocional – Eu me gerencio

- Objetivo: Aprender a gerenciar emoções em situações desafiadoras.
- Atividade: Técnicas de respiração e mindfulness.

JULHO: Comunicação e Relacionamentos

7. Encontro 07 - CNV (Comunicação Não Violenta)

- Objetivo: Aprender a se comunicar de forma assertiva e empática.
- Atividade: Role-play de situações de conflito.

8. Encontro 08 - Inteligência emocional – Eu conheço os outros

- Objetivo: Desenvolver a empatia e a compreensão das emoções alheias.
- Atividade: Exercício de escuta ativa.

9. Encontro 09 - Relacionamento interpessoal

- Objetivo: Melhorar a qualidade dos relacionamentos no trabalho.
- Atividade: Dinâmica de feedback entre participantes.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

10. Encontro 10 - Trabalho em equipe

- Objetivo: Fortalecer a colaboração e a sinergia em equipe.
- Atividade: Jogo cooperativo online.

AGOSTO: Resiliência e Gestão de Desafios

11. Encontro 11 - Resiliência, transformando desafios em oportunidades

- Objetivo: Compreender o conceito de resiliência e sua aplicação prática.
- Atividade: Estudo de caso sobre superação na família.

12. Encontro 12 - Resiliência, transformando desafios em oportunidades II

- Objetivo: Desenvolver estratégias para fortalecer a resiliência.
- Atividade: Plano de ação para situações adversas.

13. Encontro 13 - Gestão de rotina

- Objetivo: Aprender a organizar o tempo e as tarefas de forma eficiente.
- Atividade: Criação de uma agenda semanal.

14. Encontro 14 - Gestão financeira e prosperidade

- Objetivo: Promover a educação financeira e o planejamento.
- Atividade: Elaboração de um orçamento pessoal.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

SETEMBRO: Feedback e Limites

15. Encontro 15 - Feedback

- Objetivo: Aprender a dar e receber feedback de forma construtiva.
- Atividade: Simulação de feedbacks.

16. Encontro 16 - Estabelecendo limites

- Objetivo: Reconhecer a importância dos limites pessoais e profissionais.
- Atividade: Definição de limites e prática de assertividade.

OUTUBRO: Missão, Valores e Planejamento

17. Encontro 17 - Missão e valores - carreira e gestão profissional

- Objetivo: Refletir sobre a missão e os valores pessoais e profissionais.
- Atividade: Definição de missão e valores.

18. Encontro 18 - Missão e valores - carreira e gestão profissional II

- Objetivo: Alinhar a carreira aos valores pessoais.
- Atividade: Definição de metas SMART.

19. Encontro 19 - Planejamento como ferramenta de autoconsciência

- Objetivo: Utilizar o planejamento para promover o autoconhecimento.
- Atividade: Plano de desenvolvimento profissional.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

20. Encontro 20 - Planejamento como ferramenta de autoconsciência II

- Objetivo: Aprofundar o planejamento de vida e carreira.
- Atividade: Revisão e ajuste de metas.

NOVEMBRO: Sonhos e Encerramento

21. Encontro 21 - Sonhos

- Objetivo: Refletir sobre sonhos e aspirações pessoais e profissionais.
- Atividade: Criação de um mapa de sonhos.

22. Encontro 22 - Coaching de vida

- Objetivo: Aplicar técnicas de coaching para desenvolvimento pessoal.
- Atividade: Aplicar as atividades propostas na vida pessoal.

23. Encontro 23 - Coaching de vida II

- Objetivo: Energia e teoria da quântica.
- Atividade: Exercícios de mapeamento de estados energéticos.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

24. Encontro 24 - Encerramento

- Objetivo: Celebrar conquistas e encerrar o programa.
- Atividade: Cerimônia de encerramento com depoimentos e entrega de certificados.

Recursos Necessários:

- Plataforma de videoconferência.
- Materiais de apoio (apresentações, textos, vídeos).
- Ferramentas de interação (polls, quizzes, quadros virtuais).
- Certificados de participação com no mínimo 80% de presença.

Avaliação:

- Pesquisa de satisfação a cada 04 módulos.
- Feedback contínuo dos participantes.
- Avaliação de impacto após 3 meses do término do programa.





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

Investimento:

- Para serventias deficitárias: R\$2.200,00 – em até 12 vezes
- Para serventias até 20 pessoas: R\$4.400,00 - em até 12 vezes
- Para serventias com 21 até 30 pessoas: R\$6.600,00 - em até 12 vezes
- Para serventias acima de 30 pessoas: R\$13.200,00 - em até 12 vezes

OBS: À vista tem 10% de desconto.

Serão duas turmas:

TURMA MT às Terças das 7:45 as 8:45 horário de Mato Grosso

TURMA BSB às quintas das 7:45 as 8:45 horário de Brasília

DATAS DE INÍCIO DO CURSO:

DIA 24.06 – Das 7:45 às 8:45 horário de MT

DIA 26.06 – Das 7:45 às 8:45 horário de Bsb





Iracema Irigaray
DESENVOLVIMENTO HUMANO

AS INSCRIÇÕES DEVERÃO SER FEITAS PELO LINK ABAIXO:

À vista no PIX CNPJ 409031080001/09 tem 10% de desconto

LINKS PARA PAGAMENTO NO CRÉDITO

- Para serventias deficitárias: R\$2.200,00 – em até 12 vezes

<https://pay.infinitepay.io/iracema-irigaray/Ri1D-5arEksjoB-2200,00>

- Para serventias até 20 pessoas: R\$4.400,00 - em até 12 vezes

<https://pay.infinitepay.io/iracema-irigaray/Ri1D-2nQh7B2UXI-4400,00>

- Para serventias com 21 até 30 pessoas: R\$6.600,00 - em até 12 vezes

<https://pay.infinitepay.io/iracema-irigaray/Ri1D-hMAucUooD-6600,00>

- Para serventias acima de 30 pessoas: R\$13.200,00 - em até 12 vezes

<https://pay.infinitepay.io/iracema-irigaray/Ri1D-hMAzzzYxZ-13200,00>





Iracema Irigaray

DESENVOLVIMENTO HUMANO

Após o pagamento pelo link de inscrição enviar os dados abaixo no seguinte e-mail:

iracemainborges@gmail.com

- 1- Nome da serventia
- 2- Quantidade de colaboradores e o nome completo de todos para o certificado
- 3- Nome e telefone da pessoa responsável por acompanhar o projeto
- 4- Nome de qual turma participará MT ou BSB
- 5- Recibo do pagamento

