

Santa Maria, 01 de outubro de 2021.

PROPOSTA PARA O MÊS DO SERVIDOR/OUTUBRO

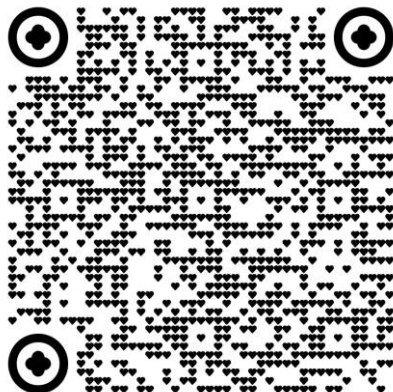
NÚCLEO FORDES DA SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO

Nesse mês de outubro o Núcleo de Formação e Desenvolvimento Humano (FORDES) da Secretaria de Município da Educação (SMEd) com o intuito de prestigiar os servidores da rede municipal estará ofertando nesse mês do servidor quatro oficinas temáticas sobre os assuntos:

1 – Oficina de Nutrição: Nessa oficina o servidor terá acesso a dicas e receitas de nutricionistas sobre como manter uma alimentação saudável e os benefícios de uma dieta que proporcione mais qualidade de vida.



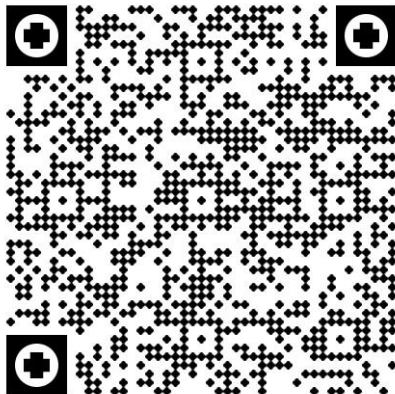
2 – Oficina de Meditação: Aqui você terá acesso ao material sobre a prática da meditação que ajuda por meio de técnicas melhorar o bem estar físico e mental e ampliar a consciência de si.



3 – Oficina de Autocuidado: Essa oficina oferece reflexões sobre temas específicos que auxiliam no cuidado de si melhorando o gerenciamento do estresse e capacidade de resiliência diante de situações adversas.



4 – Oficina de Ansiedade: Aqui você encontrará informações e conteúdos sobre o tema Ansiedade embasado por especialistas da área propondo atividades reflexivas que possibilitem caminhos para compreender, gerir e motivar a melhoria da qualidade de vida tanto no âmbito pessoal como profissional.



O acesso dessas oficinas no Classroom será disponibilizado via QRCode para todos os servidores da prefeitura municipal de Santa Maria. No mês de novembro será ofertado um encontro online via plataforma Google Meet para cada turma, afim de promover trocas de experiências sobre os conteúdos disponibilizados.

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO**



**Prefeitura Municipal de
SANTA MARIA**