



PRÓ-EXCELÊNCIA

APRIMORAMENTO NEUROCOGNITIVO

*PROGRAMA DE APRIMORAMENTO DA ALTA PERFORMANCE
E EXCELÊNCIA DE MAGISTRADOS DO TJDF*

TJDF

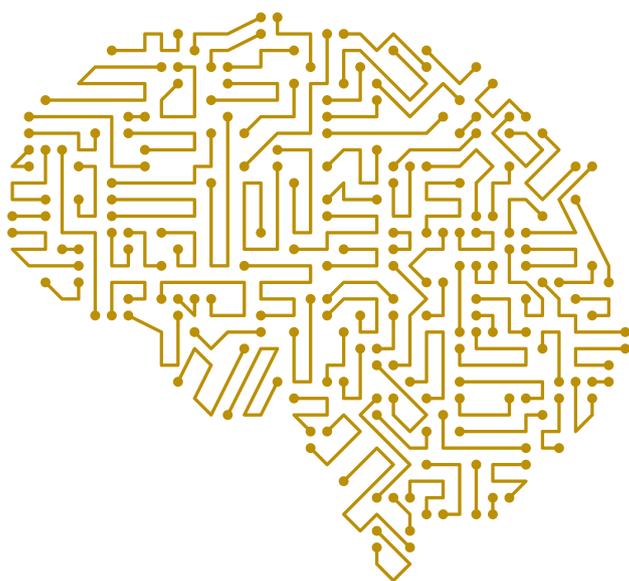
TJDFT

GSVP
Gabinete da Segunda
Vice-Presidência

NJM
Núcleo Judiciário
da Mulher

SESA
Secretaria
de Saúde

CAM
Coordenadoria de
Assistência Multidisciplinar



PRÓ-EXCELÊNCIA

APRIMORAMENTO NEUROCOGNITIVO

RELATÓRIO DAS EDIÇÕES I, II, E III

COMPOSIÇÃO ADMINISTRATIVA DO TJDF

Desembargador Romão Cícero de Oliveira
Presidente

Desembargadora Sandra de Santis Mendes Farias Melo
1ª Vice-Presidente

Desembargadora Ana Maria Duarte Amarante Brito
2ª Vice-Presidente

Desembargador Humberto Adjuto Ulhôa
Corregedor

NÚCLEO JUDICIÁRIO DE SOLUÇÃO DE CONFLITO E CIDADANIA DA MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR – NÚCLEO JUDICIÁRIO DA MULHER | NJM

Juiz de Direito Ben-Hur Viza
Coordenador

Juíza de Direito Fabriziane Figueiredo Stellet Zapata
Coordenadora

Juíza de Direito Gislaine Carneiro Campos Reis
Coordenadora

Juíza de Direito Luciana Lopes Rocha
Coordenadora

Juiz de Direito Carlos Bismarck Piske de Azevedo Barbosa
Colaborador

Cristiane Moroishi
Supervisora

João Wesley Domingues
Supervisor Substituto

Mariana Barros Rodrigues da Cruz
Supervisora Substituta

Myrian Caldeira Sartori
Supervisora Substituta

Regina Lúcia Nogueira
Psicóloga

SECRETARIA DE SAÚDE | SESA

Glycon Cardoso
Secretário

Ângelo Roncalli Alvares da Silva
Secretário Substituto

Tomaz de Aquino Vasco da Silva
Subsecretário de Serviços Médicos

COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA MULTIDISCIPLINAR | CAM

Marcella Monteiro Bittencourt
Coordenadora

Leida Mara Nepomuceno Macedo
Coordenadora Substituta

Kátia Lima
Psicóloga

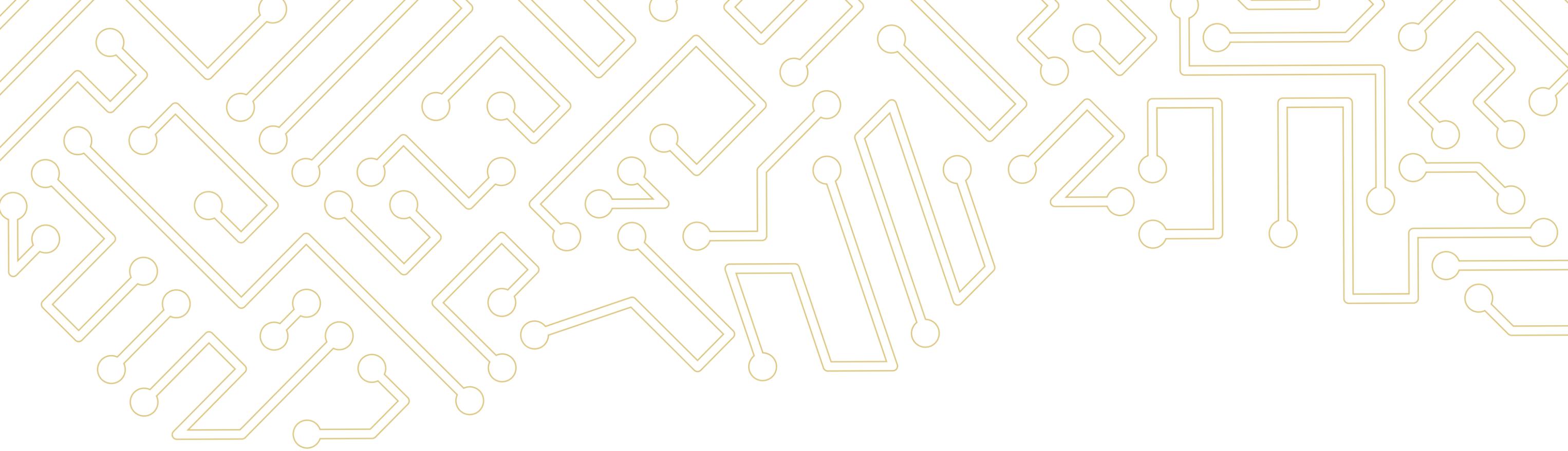
Márcio Morais
Psicólogo

CONTATO

Núcleo Judiciário da Mulher – NJM/TJDF

Fórum Desembargador Hugo Auler - Av. Contorno, Área Especial 13,
Núcleo Bandeirante-DF - CEP: 71.705-535 - 1º andar, Salas 107 a 109
Telefones: (61) 3103-2093 e 3103-2041

Casa da Mulher Brasileira - Quadra 601, Módulo "J", Asa Norte - DF - CEP: 70830-020
Telefones: (61) 3103-7718 / 3103-7720 / 3103-7726



SUMÁRIO

| | |
|-----------|--|
| 8 | APRESENTAÇÃO |
| 11 | HISTÓRICO E NORMATIVAS |
| 14 | LANÇAMENTO NACIONAL |
| 15 | PARTICIPAÇÃO NO PRÊMIO INNOVARE |
| 16 | PROGRAMA JUSTIÇA VIVA |
| 17 | FONAVID » X FÓRUM NACIONAL DE JUÍZES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER |

| | |
|-----------|---|
| 18 | PRÓ-EXCELÊNCIA ENCONTROS » EDIÇÕES I, II, III |
| | <i>Introdução</i> 20 |
| | <i>Participantes</i> 21 |
| | <i>Participação no Programa</i> 22 |
| | <i>Efeito do Pró-Excelência sobre o Estresse</i> 22 |
| | <i>Efeito do Pró-Excelência sobre o Bem-Estar Psicológico</i> 25 |
| | <i>Avaliação do Participante sobre o Pró-Excelência</i> 27 |
| | <i>Efeito do Pró-Excelência sobre Indicadores do Censo do Poder Judiciário</i> 29 |
| | <i>Comentários dos participantes sobre o Pró-Excelência</i> 41 |
| | <i>Conclusões</i> 44 |
| 46 | PRÓ-EXCELÊNCIA OFICINAS » EDIÇÕES I, II, II |
| | <i>Introdução</i> 48 |
| | <i>Oficina Pró-Excelência "Julgamento e Tomada de Decisão"</i> 48 |
| | » <i>Conclusões</i> 52 |
| | <i>Oficina Pró-Excelência "Atenção, Concentração e Mindfulness"</i> 54 |
| | » <i>Conclusões</i> 60 |
| | <i>Oficina Pró-Excelência "Gestão do Pensamento e da Emoção"</i> 62 |
| | » <i>Conclusões</i> 66 |



PRÓEXCELÊNCIA

PROGRAMA DE APRIMORAMENTO DA ALTA PERFORMANCE
E EXCELÊNCIA DE MAGISTRADOS DO TJDF

A análise dos resultados e a elaboração
do Relatório das Edições I, II e III
do Pró-Excelência Encontros
e do Pró-Excelência Oficinas foram
realizadas pela psicóloga do NJM/
TJDFT Regina Lúcia Nogueira.

APRESENTAÇÃO

Aperfeiçoamento constante, desempenho sob pressão, gestão de momentos críticos, trabalho intenso, capacidade de superação, motivação, autoconfiança são características presentes em atletas de alta performance. Os magistrados possuem muitas dessas capacidades, habilidades e qualidades, mas há diferenças importantes.

Os atletas treinam diariamente para atingir o seu melhor resultado nas principais competições. Por sua vez, o ofício da magistratura exige alta performance e excelência todos os dias, várias vezes ao dia, durante toda a carreira, e de forma diferenciada. Além disso, os magistrados devem obrigatoriamente nortear-se por princípios éticos e estão sujeitos a obrigações e vedações de conduta na vida profissional e privada. Acrescentem-se, a condição única dos magistrados de serem órgãos do Poder Judiciário, terem sob sua responsabilidade a administração da Justiça em nome do Estado e caberem a eles a excelência na prestação do serviço público de distribuir Justiça.

Ao mesmo tempo, são inerentes à magistratura a exposição a muitas situações potencialmente estressoras, como o isolamento social, muitas vezes necessário para sua atuação imparcial e independente; as expectativas da sociedade e de si próprio sobre conduta; as mudanças constantes na legislação e nos procedimentos legais; o crescente escrutínio da sociedade e da mídia; a preocupação com a segurança própria e da família; a exposição a eventos com potencial traumático. Portanto, além de apresentar alta performance e excelência, o magistrado o faz sob condições adversas.

O cérebro coordena as respostas do organismo às demandas do ambiente. Diante dos estressores, são necessárias respostas fisiológicas, comportamentais e cognitivas para o manejo do estresse. A Neurociência tem buscado compreender os mecanismos neurobiológicos que podem contribuir para a resiliência, a fim de permitir o desenvolvimento de intervenções efetivas, haja vista que a eliminação ou a redução de fatores estressores nem sempre é possível. Um dos resultados encontrados é o de que a resiliência é um processo ativo, ou seja, indivíduos resilientes não são insensíveis ao estresse, mas apresentam características que os ajudam a lidar com o estresse. Outro é o de que a resiliência pode ser aprimorada devido à capacidade do cérebro de mudar de modo adaptativo diante das experiências, capacidade conhecida como plasticidade cerebral.

Assim, estratégias neurocognitivas baseadas na plasticidade cerebral podem ser usadas para promover a resiliência ao estresse. Em especial, estratégias ativas de enfrentamento, nas quais as qualidades ou percepções dos estressores são reavaliadas, em oposição ao enfrentamento evitativo, promovem adaptabilidade comportamental e resiliência física e psicológica.

O **Pró-Excelência - Programa de Aprimoramento da Alta Performance e Excelência de Magistrados do TJDFT** foi desenvolvido com o objetivo de manter e potencializar o funcionamento cerebral de profissionais de alta performance e excelência por meio do uso de estratégias neurocognitivas, ou seja, de ações ou processos deliberadamente empregados pelo indivíduo visando criar condições para um funcionamento ampliado do cérebro e consequente aumento da resiliência, reduzindo o impacto do estresse e, conseqüentemente, potencializando ainda mais a alta performance e excelência.

Para tal, é estruturado em módulos contendo atividades baseadas em princípios e estudos da Neurociência e da Psicologia, que favorecem a utilização ótima de funções cognitivas como julgamento e tomada de decisão, gerenciamento de pensamento, regulação de emoção, atenção e concentração, monitoramento de erros e flexibilidade cognitiva, promovendo o aprimoramento neurocognitivo desses profissionais.

Segundo dados do Relatório Justiça em Números 2017 (Brasil 2017¹), os juízes do primeiro grau resolveram definitivamente 1.788 causas, em média, ao longo do ano-base 2016. Assim, a promoção e a preservação da saúde física e mental de cada magistrado têm o potencial de impactar indiretamente cerca de 3.600 pessoas em média por ano, correspondentes as partes de cada processo. Este número é ainda maior se considerarmos o impacto do cuidado com o magistrado sobre os servidores sob sua gestão, demais magistrados, servidores e administradores, bem como profissionais de outras instituições como promotores de justiça, defensores públicos e advogados.

Atualmente, o **Programa Pró-Excelência** é coordenado e executado pelo Núcleo Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Distrito Federal - NJM/TJDFT da 2ª Vice Presidência. Em função das atribuições do NJM, o **Programa Pró-Excelência** é direcionado para os magistrados de violência doméstica e familiar contra a mulher.

¹ Brasil. Relatório Justiça em Números 2017 – Ano-Base 2016. Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, p. 2017. Disponível em: <<http://www.cnj.jus.br/files/conteudo/arquivo/2017/09/e5b5789fe59c137d43506b2e4ec4ed67.pdf>>. Acesso em: 19 mai. 2018.

O **Programa Pró-Excelência** é realizado por meio do “**Pró-Excelência Encontros**” e do “**Pró-Excelência Oficinas**”:

PRÓ-EXCELÊNCIA ENCONTROS | é composto de 9 Encontros individuais. Todas as informações referentes aos participantes e aos resultados individuais são sigilosas. Inicia-se com a avaliação do estresse e bem-estar psicológico do participante, seguido por 5 Encontros de Aprimoramento Neurocognitivo (Julgamento e Tomada de Decisão, Gestão do pensamento, Gestão da Emoção, Atenção e Concentração e *Mindfulness*). No final, é realizada a reavaliação do estresse e do bem-estar psicológico e o participante avalia o Programa Pró-Excelência. Cada magistrado recebe um relatório após a sua avaliação e após a sua reavaliação. Apenas o magistrado participante tem acesso a essas informações.

As Edições I, II e III do Pró-Excelência Encontros foram realizadas no segundo semestre de 2016, primeiro semestre de 2017 e segundo semestre de 2017, respectivamente.

PRÓ-EXCELÊNCIA OFICINAS | é composto por oficinas de 4 horas cada, realizadas na Escola de Formação Judiciária do TJDFT - Ministro Luiz Vicente Cernicchiaro. As oficinas são destinadas a magistrados de violência doméstica e familiar contra a mulher, sendo as vagas remanescentes destinadas aos demais magistrados. As oficinas são sobre os seguintes temas:

- **Julgamento e Tomada de Decisão**
- **Atenção, Concentração e *Mindfulness***
- **Gestão do Pensamento e Gestão da Emoção**

Em 10 e 24 de março de 2017, por ocasião da VII Semana Nacional Justiça pela Paz em Casa, realizou-se a **Oficina Pró-Excelência Julgamento e Tomada de Decisão**.

Em 18 de agosto de 2017, na VIII Semana Nacional Justiça pela Paz em Casa, realizou-se a **Oficina Pró-Excelência Atenção, Concentração e *Mindfulness***.

Em 17 de novembro de 2017, por ocasião da IX Semana Nacional Justiça pela Paz em Casa, realizou-se a **Oficina Pró-Excelência Gestão do Pensamento e Gestão da Emoção**.

HISTÓRICO E NORMATIVAS

Em cumprimento à Resolução nº 128 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), de 17 de março de 2011, e à Resolução nº 13 do TJDFT, de 06 de agosto de 2012, por meio da 2ª Vice-Presidência e do NUPECON, o TJDFT implementou o Centro Judiciário da Mulher (CJM), em 24 de setembro de 2012, para efetivar o compromisso do Distrito Federal quanto à garantia dos direitos da mulher”. A partir da Portaria nº 15 do CNJ, de 08 de março de 2017, os Tribunais de Justiça dos Estados e do Distrito Federal deverão dispor, em sua estrutura organizacional, de Coordenadorias Estaduais da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar, como órgãos permanentes”.

Em 28 de setembro de 2017, por meio da Portaria Conjunta 81, o CJM passa a ser o Núcleo Permanente Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Distrito Federal – NJM, vinculado à 2ª. Vice-Presidência e tem por objetivo buscar um modelo de atuação judicial que favoreça o pleno atendimento à Lei 11.340/2006. Dentre suas competências estão:

- I. elaborar sugestões para aprimoramento da estrutura do Judiciário na área do combate e prevenção à violência doméstica e familiar contra as mulheres;
- II. dar suporte aos magistrados, servidores e equipes multidisciplinares visando à melhoria da prestação jurisdicional;
- III. promover a articulação interna e externa do Poder Judiciário com outros órgãos governamentais e não governamentais para a concretização dos programas de combate à violência doméstica;
- IV. colaborar para a formação inicial, continuada e especializada de magistrados, servidores e colaboradores na área do combate e da prevenção à violência doméstica e familiar contra as mulheres;
- V. identificar e disseminar boas práticas para as unidades que atuam na temática da violência contra a mulher.

Particularmente quanto aos incisos II e IV, ressalta-se que a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) trouxe várias inovações ao ordenamento jurídico, inclusive quanto ao processo judicial:

- O juiz poderá conceder, no prazo de quarenta e oito horas, medidas protetivas de urgência (suspensão do porte de armas do agressor; afastamento do agressor do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida; proibição de aproximação e/ou contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas; restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores; prestação de alimentos provisionais ou provisórios).
- A política pública que visa coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher far-se-á por meio de um conjunto articulado de ações da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios e de ações não-governamentais, tendo como uma das diretrizes a integração operacional do Poder Judiciário, do Ministério Público e da Defensoria Pública com as áreas de segurança pública, assistência social, saúde, educação, trabalho e habitação.

Diante dessas inovações, os magistrados desempenham um papel central e fundamental para a efetividade da Lei Maria da Penha e o enfrentamento à violência doméstica e familiar. Portanto, iniciativas que favoreçam a excelência no exercício da magistratura impactam o atingimento desse fim.

Embora sejam desconhecidas estatísticas específicas em relação a magistrados de violência doméstica e familiar contra a mulher, de acordo com o Censo do Poder Judiciário (Brasil, 2014)², apenas 36,2% dos magistrados da Justiça Estadual “estão satisfeitos com a atuação do tribunal em prol da qualidade de vida e saúde no trabalho”. No TJDFT, o percentual de satisfação dos magistrados é de 49,8% (Brasil, 2013)³. Apesar disso, os mesmos relatórios mostraram que, enquanto 11,4% dos magistrados da Justiça Estadual gozaram licença remunerada por motivo de doença ou acidente (47,9% dessas licenças foram relacionadas ao trabalho), no TJDFT, o percentual de magistrados que gozou licença remunerada por motivo de doença ou acidente foi de 18,3% (59,1% dessas licenças foram relacionadas ao trabalho).

2 Brasil. Censo do Poder Judiciário: VIDE: Vetores iniciais e dados estatísticos/Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2014. Disponível em: <http://www.cnj.jus.br/images/dpj/CensoJudiciario.final.pdf> Acesso em: 20 ago. 2017. (p.59 e 60)

3 Brasil, Conselho Nacional de Justiça. Censo do Poder Judiciário: Relatórios por Tribunal/ Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2013. Disponível em: < <http://www.cnj.jus.br/files/conteudo/arquivo/2017/07/dc119f3d7327cdfbf4816e13137e6a53.pdf> >. Acesso em: 22 mar. 2018. (pg. 16) Pg. 23:

Em 2015, por meio da Resolução No. 207, o Conselho Nacional de Justiça instituiu a Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário, que tem como um dos seus objetivos a promoção e a preservação da saúde física e mental de magistrados e servidores.

Desde 2014, o NJM já buscava parcerias para a efetivação do **Projeto Cuidando dos Cuidadores**, idealizado pelo juiz de Direito e então coordenador do NJM Carlos Bismarck Piske de Azevedo Barbosa, o qual objetivava o cuidado com a qualidade de vida dos magistrados de violência doméstica e familiar.

Em 2016, o NJM, a fim de dar continuidade ao **Projeto Cuidando dos Cuidadores**, estabeleceu parceria com a Coordenadoria de Assistência Multidisciplinar - CAM - vinculada à Secretaria de Saúde e à Presidência, para a elaboração e implementação de um Programa que favorecesse a qualidade de vida dos magistrados de violência doméstica e familiar bem como o aprimoramento de performance, com objetivo de ampliação futura do programa para todos os magistrados do TJDFT.

Em parceria, o NJM e a CAM/Secretaria de Saúde elaboraram o **Pró-Excelência - Programa de Aprimoramento da Alta Performance e Excelência de Magistrados do TJDFT**, o qual foi lançado em agosto de 2016, bem como a Edição I do Pró-Excelência Encontros.

A partir de 2017, o NJM deu continuidade ao **Pró-Excelência** realizando a **II e III edições do Pró-Excelência Encontros** para magistrados de violência doméstica e familiar. Além disso, devido à grande procura do programa também por magistrados de outras áreas, o NJM ofereceu a **I, II e III edições do Pró-Excelência Oficinas** a magistrados de violência doméstica e familiar sendo as vagas remanescentes disponibilizadas aos demais magistrados interessados.

LANÇAMENTO NACIONAL

O **Programa Pró-Excelência** foi lançado no dia 16 de agosto de 2016, com a participação da Presidência, 1ª. Vice-Presidência, 2ª. Vice-Presidência e Corregedoria do TJDFT, magistrados, coordenadores do NJM, representantes da Secretaria de Saúde, AMAGIS e convidados institucionais.



Lançamento Nacional Pró-Excelência



Lançamento Nacional Pró-Excelência

PARTICIPAÇÃO NO PRÊMIO INNOVARE

Em 2017, o **Programa Pró-Excelência** concorreu na XIV Edição do Prêmio Innovare, na categoria Tribunal.



<http://www.premioinnovare.com.br/praticas/5926>



PROGRAMA JUSTIÇA VIVA

Em 2018, o **Programa Pró-Excelência** foi convidado a participar do Programa Justiça Viva (publicado em 10 de abril de 2018), cujo o tema foi “A Formação dos Magistrados Brasileiros”, com a participação do Desembargador Eládio Luiz da Silva Lecey, Presidente da Comissão de Desenvolvimento Científico e Pedagógico, o Juiz de Direito Carlos Bismarck Piske de Azevedo Barbosa e a psicóloga Regina Lúcia Nogueira do TJDFT.

https://www.youtube.com/watch?v=BkrkxM3_MZ0



FONAVID

X FÓRUM NACIONAL DE JUÍZES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

O **Programa Pró-Excelência** foi convidado a oferecer oficina, ministrada pela psicóloga do TJDFT Regina Lúcia Nogueira, aos juízes que participarão no X Fórum Nacional de Juízes de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher (Fonavid). O X Fonavid ocorrerá em Recife, de 11 a 15 de novembro de 2018, e é presidido pela Juíza de Direito do TJDFT Luciana Lopes Rocha.





PRÓ-EXCELÊNCIA

ENCONTROS » EDIÇÕES I, II, III

PRÓ-EXCELÊNCIA ENCONTROS

INTRODUÇÃO

O **Pró-Excelência Encontros** é implementado por meio de 9 encontros individuais, semanais, entre o participante e um(a) consultor(a) com formação em Psicologia (Figura 1).



Figura 1 Pró-Excelência Encontros

No Encontro 1, realiza-se a Avaliação Inicial (Antes do Pró-Excelência) do: i) estresse, por meio do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL); e ii) bem-estar psicológico, por meio da Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP).

No Encontro 1, também são esclarecidos os objetivos do Programa Pró-Excelência, identificados possíveis desafios e necessidades, esclarecida a diferença entre estratégia neurocognitiva

e treino neurocognitivo e que se trata de um processo colaborativo, bem como informado sobre o sigilo e a confidencialidade do Programa Pró-Excelência. Nesse quesito, não são divulgadas informações individuais, nem informados os nomes dos participantes do programa; o nome do participante é registrado apenas em código conhecido apenas pelo consultor e todos os arquivos utilizados possuem senha.

No Encontro 2, um relatório com os resultados das avaliações é devolvido ao participante, os resultados são discutidos, os cinco Encontros são adequados aos resultados encontrados e às necessidades particulares do participante.

A seguir, são realizados cinco **Encontros de Aprimoramento Neurocognitivo (EANs): Julgamento e Tomada de Decisão, Gestão de Pensamento, Gestão de Emoção, Atenção e Concentração e Mindfulness (Plena Atenção/Consciência)**. Nesses encontros, são trabalhadas estratégias neurocognitivas, ou seja, ações ou processos deliberadamente empregados pelo indivíduo visando criar condições para um funcionamento ampliado do cérebro e consequente aumento da efetividade de uma dada tarefa e maior enfrentamento do estresse.

No Encontro 8, realiza-se a Reavaliação (Após os cinco Encontros de Aprimoramento Neurocognitivo do Pró-Excelência). Por fim, no Encontro 9, os resultados e as considerações finais são devolvidos ao participante.

PARTICIPANTES

Resultados⁴

O **Pró-Excelência Encontros** iniciou sua Edição I em agosto de 2016. Em 2017, foram realizadas as edições II e III. No total, o Programa atendeu 21 participantes, sendo assim distribuídos:



Figura 2 Número e perfis dos participantes

⁴ Na Edição I, os responsáveis pelos atendimentos foram os psicólogos do TJDFT: Kátia Lima e Márcio Morais (CAM/NPI/SESA) e Regina Lúcia Nogueira (NJM). Nas demais Edições, a responsável pelos atendimentos foi Regina Lúcia Nogueira.

PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA

Resultados

Dentre os 21 participantes, 15 concluíram os 9 encontros, 1 participou de 8 encontros e 5 participaram de menos de 8 encontros.



Figura 3 Número de Encontros concluídos pelos participantes

Para a avaliação da efetividade do **Pró-Excelência Encontros**, foram considerados apenas os 19 magistrados participantes.

EFEITO DO PRÓ-EXCELÊNCIA SOBRE O ESTRESSE

O nível do estresse de cada participante foi mensurado antes e após o **Pró-Excelência Encontros** por meio do **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**⁵. Esse instrumento permite uma mensuração objetiva da sintomatologia do estresse, avaliando os sintomas presentes, a presença ou não de quadro de estresse, a predominância de sintomas (físicos ou psicológicos) e a fase do quadro de estresse. Segundo Lipp⁶, o estresse é “uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas”. Segundo a autora, “quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar”.

O ISSL é composto de três quadros, que se referem às quatro fases do estresse (Figura 4):

- 1 FASE DE ALERTA** » fase positiva do estresse, quando o ser humano se prepara para ação.
- 2 FASE DE RESISTÊNCIA** » se a fase de alerta é mantida por períodos muito prolongados ou se novos estressores se acumulam, o organismo entra em ação para impedir o desgaste e restabelecer o equilíbrio e se acentua a vulnerabilidade da pessoa a vírus e bactérias.
- 3 FASE DE QUASE EXAUSTÃO** » verificada quando a tensão excede o limite do gerenciável e com isso a resistência física e emocional começa a se quebrar e começam a surgir doenças.
- 4 FASE DE EXAUSTÃO** » a fase negativa do estresse, a patológica, em que há um desequilíbrio interior e a pessoa entra em depressão, podendo ocorrer doenças graves.

CURVA E FASES DO ESTRESSE



Figura 4 Curva e Fases do estresse

Os três quadros do ISSL são:

QUADRO 1 » dividido em Quadro 1a e Quadro 1b, é referente a 12 sintomas físicos e 3 sintomas psicológicos ocorridos nas últimas 24 horas e abrange a Fase de Alerta.

QUADRO 2 » dividido em Quadro 2a e Quadro 2b, é referente a 10 sintomas físicos e 5 sintomas psicológicos que tenham ocorrido na última semana e coleta dados sobre a Fase de Resistência e a Fase de Quase-Exaustão.

QUADRO 3 » dividido em Quadro 3a e Quadro 3b, é referente a 12 sintomas físicos e 11 sintomas psicológicos que tenham ocorrido no último mês e coleta dados sobre a Fase de Exaustão.

5 Lipp, Marilda Emmanuel Novaes (2000). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo.

6 Lipp, Marilda Emmanuel Novaes (sem ano). “O Percurso do Stress: Suas etapas”, in: Centro Psicológico de Controle do Stress. Disponível em <http://www.estrresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/>. Acesso em 29 de Out. 2017.

Resultados

Os resultados mostram que 69,23% dos participantes apresentavam estresse “Antes do Pró-Excelência Encontros” e 30,77% “Após o Pró-Excelência Encontros” (Figura 5).

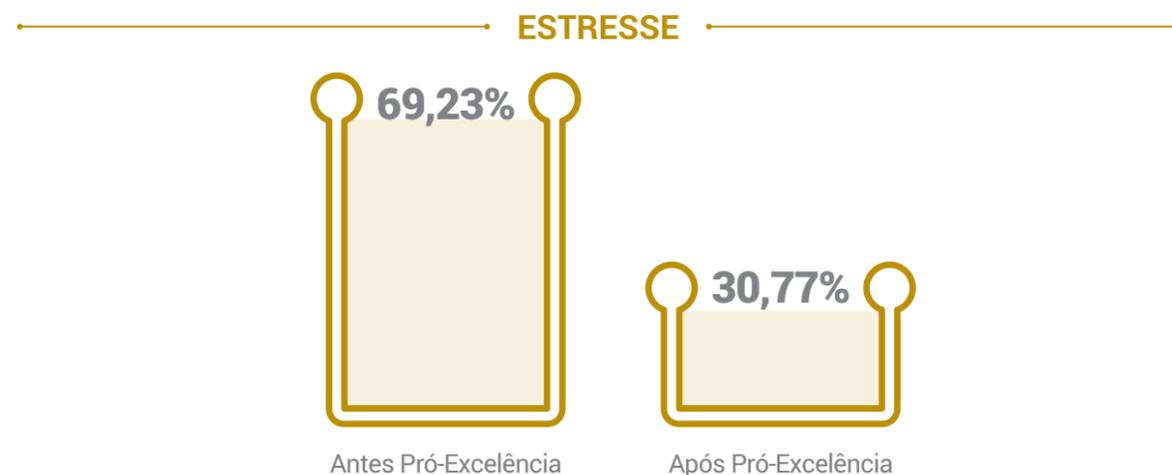


Figura 5 Presença de estresse nos magistrados Antes e Após o Pró-Excelência

A Figura 6 mostra que os 9 encontros do Pró-Excelência reduziram estatisticamente (Teste *t* de Student pareado) os sintomas de estresse físicos e psicológicos e o total de sintomas. A sintomatologia apresentada pelos magistrados participantes foi predominantemente física.



Figura 6 Sintomas de estresse mensurados por meio do ISSL Antes e Após o Pró-Excelência. (** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$)

EFEITO DO PRÓ-EXCELÊNCIA SOBRE O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Resultados

O Bem-Estar Psicológico é um construto multidimensional que reflete características relativas ao funcionamento psicológico positivo ou ótimo. Esta variável encontra-se fortemente relacionada às disposições para enfrentar os desafios da vida, influenciando a forma como os sujeitos respondem às demandas pessoais e sociais.

A Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP)⁷ é um instrumento de autorrelato adaptado da *Psychological Well-being Scale*, composto por 36 itens, distribuídos por 6 dimensões (operacionalizadas como tendo escores alto ou baixo, vide abaixo): “Relação Positiva com os outros”, “Autonomia”, “Domínio sobre o ambiente”, “Crescimento pessoal”, “Propósito na vida” e “Auto-aceitação”. Cada item é respondido no formato de *rating scale*, em que cada participante dá a sua resposta numa escala de seis pontos relativa à autoavaliação de cada item.

1 RELAÇÃO POSITIVA COM OS OUTROS: ITENS 1*, 7, 13*, 19, 25* E 31

- **ALTOS ESCORES** Ter relacionamentos acolhedores, satisfatórios e seguros com outras pessoas; ser preocupado com o bem-estar de outras pessoas; ser capaz de desenvolver empatia, afeição e intimidade; entender como é o relacionamento entre as pessoas.
- **BAIXOS ESCORES** Ter relacionamentos pouco íntimos e seguros; achar difícil ser acolhedor, aberto e interessado em relação aos outros; ser isolado e frustrado em relação aos relacionamentos interpessoais; ser pouco disposto a ajudar os outros.

2 AUTONOMIA: ITENS 2, 8*, 14, 20, 26* E 32*

- **ALTOS ESCORES** Ser autodeterminado e independente; capaz de resistir a pressões sociais para pensar e agir em determinadas direções; autorregular o comportamento; avaliar a si próprio e suas experiências segundo critérios pessoais.
- **BAIXOS ESCORES** Ser preocupado com expectativas alheias; basear-se em julgamentos alheios para tomar decisões importantes; ceder a pressões sociais em direção a determinados pensamentos e ações.

⁷ Machado, W.L.; Bandeira, D.R.; Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.

3 DOMÍNIO DO AMBIENTE: ITENS 3, 9, 15, 21, 27* E 33*

- **ALTOS ESCORES** Ter senso de domínio e competência em manejar o ambiente; controlar configurações complexas de atividades externa; fazer uso efetivo de oportunidades; ser capaz de escolher e criar contextos próprios para satisfazer necessidades e valores pessoais.
- **BAIXOS ESCORES** Ter dificuldade em manejar atividades cotidianas; sentir-se incapaz de modificar e otimizar seu ambiente, estar alheio às oportunidades; ter pouco “senso de agência” (capacidade de perceber que suas ações levaram a um resultado).

4 PROPÓSITO NA VIDA: ITENS 5, 11*, 17, 23, 29 E 35

- **ALTOS ESCORES** Ter objetivos e um senso de direção na vida; sentir que há um sentido em sua vida presente e passada; manter crenças em propósitos na vida; ter propósitos e objetivos pelos quais viver.
- **BAIXOS ESCORES** Não ver sentido em seu viver; ter poucos propósitos e objetivos de vida; não possuir um senso de direção na vida; não ver sentido na vida passada; não manter crenças sobre o sentido da vida.

5 CRESCIMENTO PESSOAL: ITENS 4, 10, 16, 22, 28 E 34

- **ALTOS ESCORES** Sentir um contínuo desenvolvimento pessoal; perceber a si mesmo em crescimento e expansão; ser aberto a novas experiências; perceber-se realizando seus potenciais; perceber melhoras em si mesmo e no comportamento ao longo do tempo; estar em mudança rumo a um maior autoconhecimento e eficácia.
- **BAIXOS ESCORES** Perceber-se estagnado, não perceber melhoras e desenvolvimento ao longo do tempo; sentir-se entediado e desinteressado em sua vida; sentir-se incapaz de desenvolver novas atitudes e comportamentos.

6 AUTO ACEITAÇÃO: ITENS 6, 12, 18*, 24, 30 E 36*

- **ALTOS ESCORES** Possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo; conhecer e aceitar múltiplos aspectos de si mesmo, incluindo boas e más qualidades; sentir-se bem em relação ao passado.
- **BAIXOS ESCORES** Sentir-se insatisfeito consigo mesmo; sentir-se desapontado com seu passado; aborrecer-se com certas características pessoais; querer ser diferente do que é.

A Figura 7 mostra que os 9 encontros do Pró-Excelência aumentaram estatisticamente algumas dimensões do bem-estar psicológico dos participantes, a saber: Crescimento Pessoal, Propósito de Vida e Autoaceitação.

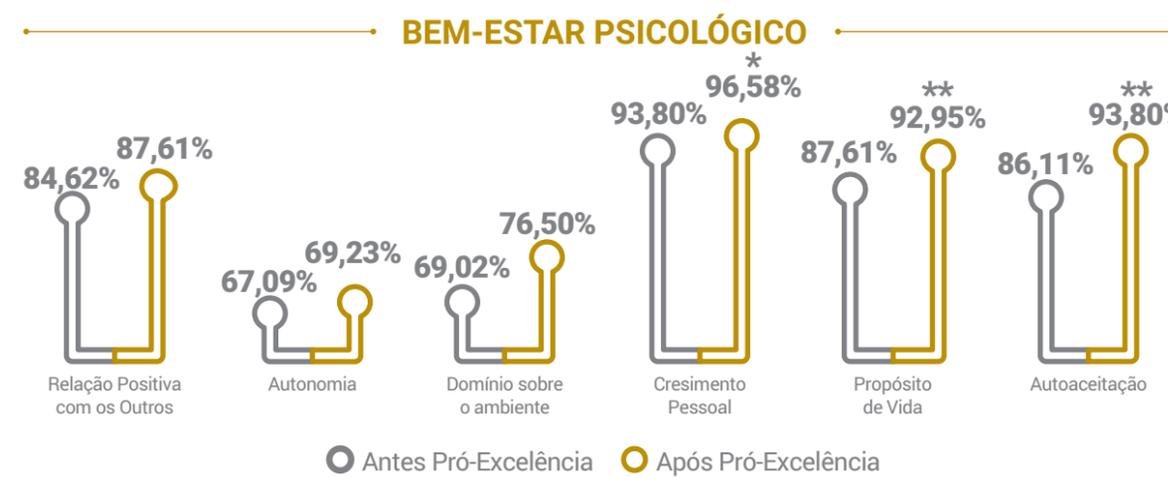


Figura 7 Dimensões do Bem-Estar Psicológico mensuradas por meio da Escala de Bem-estar Psicológico Antes e Após o Pró-Excelência. (**p<0,01; *p<0,05)

AValiação DO PARTICIPANTE SOBRE O PRÓ-EXCELÊNCIA

Ao final do **Pró-Excelência Encontros**, solicitou-se ao participante para avaliar o programa.

Resultados

SATISFAÇÃO GERAL COM O PRÓ-EXCELÊNCIA1 | Se o Programa, como um todo, foi efetivo para a aprendizagem de novas estratégias, ideias ou habilidades, ou reforçar as já existentes.



Figura 8 Percentual de Satisfação dos magistrados. O percentual dos participantes que atribuiu “Ruim”, “Razoável” ou “Bom” foi 0%.

CONTRIBUIÇÃO DAS VIVÊNCIAS E INFORMAÇÕES DE CADA ENCONTRO DE APRIMORAMENTO NEUROCOGNITIVO (EAN) DO PRÓ-EXCELÊNCIA | Se os EAN contribuíram para aprimorar o desempenho no trabalho e/ou influenciar positivamente a vida pessoal.

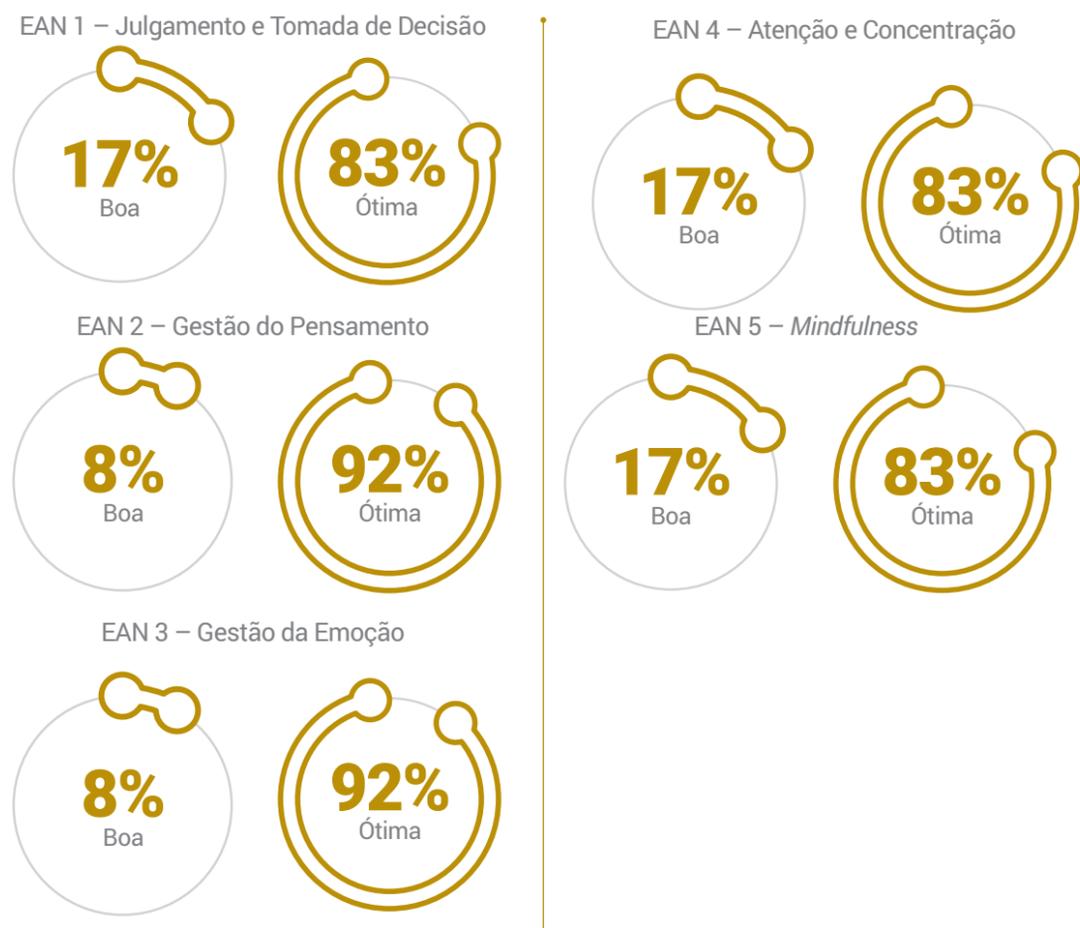


Figura 9 Percentual de contribuição dos EAN para aprimorar o desempenho no trabalho e/ou influenciar positivamente a vida pessoal. Para todos EAN, o percentual dos participantes que atribuiu “Ruim” ou “Razoável” foi 0%.

INTERESSE EM NOVOS MÓDULOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

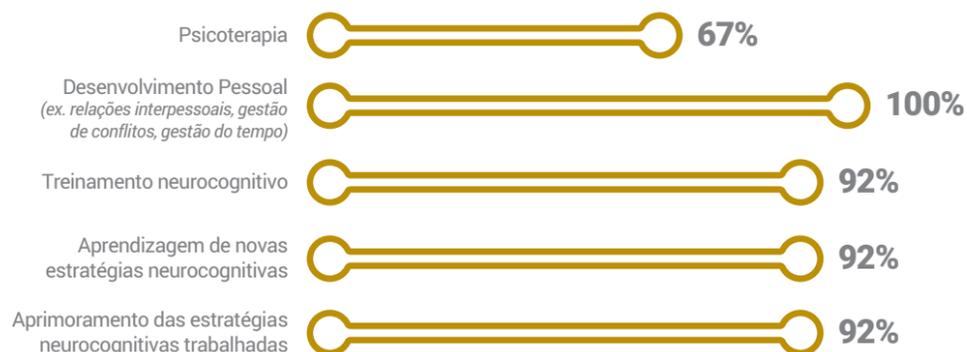


Figura 10 Percentual de magistrados interessados em novos módulos do Pró-Excelência.

AValiação DOS CONSULTORES QUE CONDUZIRAM O PRÓ-EXCELÊNCIA

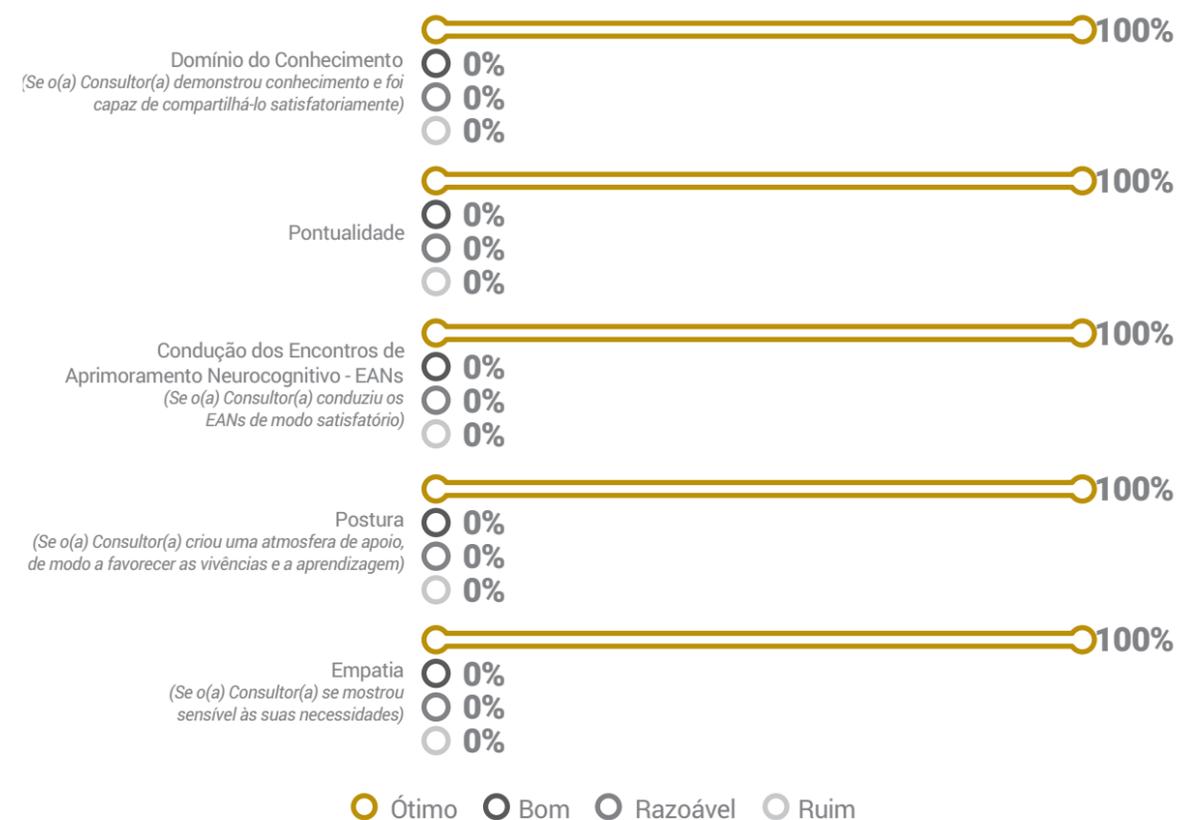


Figura 11 Avaliação dos consultores pelos participantes em 5 quesitos. O percentual dos participantes que atribuiu “Ruim”, “Razoável” ou “Bom” foi 0%.

EFEITO DO PRÓ-EXCELÊNCIA SOBRE INDICADORES DO CENSO DO PODER JUDICIÁRIO^{8,9}

O efeito do Pró-Excelência sobre os seguintes indicadores do Censo do Poder Judiciário (2014) do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) foi avaliado (círculos vermelhos, Figuras 12A, 12B e 12C).

Foram considerados apenas os indicadores que se correlacionavam ao objetivo Programa Pró-Excelência, a saber, os 13 indicadores seguintes: 1, 4, 5, 6, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 32, 33 e 34.

8 Brasil, Conselho Nacional de Justiça. Censo do Poder Judiciário: VIDE: Vetores iniciais e dados estatísticos/ Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2014. Disponível em: < http://www.cnj.jus.br/images/dpj/CensoJudiciario_final.pdf >. Acesso em: 22 mar. 2018.

9 Brasil, Conselho Nacional de Justiça. Censo do Poder Judiciário: Relatórios por Tribunal/ Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2013. Disponível em: < <http://www.cnj.jus.br/files/conteudo/arquivo/2017/07/dc119f3d7327cdfbf4816e13137e6a53.pdf> >. Acesso em: 22 mar. 2018.

Os demais itens não são correlacionados, nem indiretamente, ao objetivo do Pró-Excelência. Por exemplo, o Pró-Excelência não tem como impactar o Item 7 “O sistema constitucional de promoção, com a alternância dos critérios de antiguidade e merecimento, é o mais adequado para a carreira do magistrado”.

A fim de se avaliar o efeito do Pró-Excelência sobre indicadores do Censo do Poder Judiciário (2014), solicitou-se ao magistrado participante, após a finalização do Pró-Excelência Encontros, que avaliasse o quanto concordava/discordava com afirmações referentes à contribuição do Pró-Excelência para aspectos mensurados no Censo do Poder Judiciário.

| BLOCO 1 VOCÊ E O PODER JUDICIÁRIO | | | | | |
|---|---------------------|----------|----------|---------------------|-------------------------------------|
| MARQUE A RESPOSTA QUE MELHOR TRADUZ SUA OPINIÃO OU EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL ATUAL. | | | | | |
| QUESTÕES 1 A 22 NÃO OBRIGATÓRIAS | | | | | |
| AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE | DISCORDO TOTALMENTE | DISCORDO | CONCORDO | CONCORDO TOTALMENTE | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
| 1 <i>Estou feliz com a minha escolha profissional de trabalhar no Poder Judiciário</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 <i>Meu trabalho melhora o desempenho do meu tribunal/conselho</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 <i>O volume de trabalho atribuído a mim permite que minhas tarefas sejam concluídas durante a minha jornada regular de trabalho</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 <i>Meu tribunal/conselho investe na capacitação dos servidores</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 <i>Há constante melhoria das rotinas de trabalho no âmbito do meu tribunal/conselho</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 <i>A adoção de metas pelo meu tribunal/conselho é positiva para o Poder Judiciário</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 <i>A adoção de metas pelo meu tribunal/conselho é positiva para o cidadão</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 <i>A adoção de metas pelo meu tribunal/conselho é positiva para os servidores</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 <i>Um sistema de promoção baseado apenas no critério de merecimento seria o mais adequado para a carreira do magistrado.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 <i>O CNJ contribui para a melhoria da gestão e modernização do Poder Judiciário.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 <i>As deliberações do CNJ contribuem para a melhoria do meu trabalho</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Figura 12A Indicadores do Censo do Poder Judiciário 2014

| AVALIE O QUANTO VOCÊ ESTÁ SATISFEITO EM RELAÇÃO: | MUITO INSATISFEITO | INSATISFEITO | SATISFEITO | MUITO SATISFEITO | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
|--|--------------------|--------------|------------|------------------|-------------------------------------|
| 12 <i>Ao salário que recebe considerando o trabalho que executa</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 <i>À carreira da magistratura</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 <i>Às relações profissionais cotidianas com outros magistrados.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 <i>Às relações profissionais cotidianas com os servidores do seu local de trabalho.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 <i>Às relações profissionais com a alta administração do tribunal/conselho.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 <i>Ao resultado do trabalho prestado aos cidadãos.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 <i>Aos instrumentos e equipamentos utilizados no trabalho (computadores, acesso à internet, material de expediente, etc.).</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 <i>Às condições de trabalho e às instalações físicas (higiene, iluminação, ventilação, ruído, temperatura, acessibilidade e mobilidade etc.).</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 <i>À atuação do tribunal/conselho em que trabalha em relação a sua qualidade de vida/saúde no trabalho.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 <i>À atuação do tribunal/conselho em que trabalha em relação a sua segurança pessoal.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 <i>À atuação do tribunal/conselho em que trabalha em relação à segurança no seu local de trabalho.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 <i>À atuação do CNJ para a melhoria da prestação jurisdicional.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 <i>Ao sistema de processo eletrônico adotado no tribunal em que trabalha.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 <i>Ao número de servidores da unidade judiciária em que trabalha.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 <i>À qualificação dos servidores da unidade judiciária em que trabalha</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Figura 12B Indicadores do Censo do Poder Judiciário 2014

| AVALIE A FREQUÊNCIA DAS SEGUINTE SITUAÇÕES: | NUNCA | RARAMENTE | QUASE SEMPRE | SEMPRE | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|-------|-----------|--------------|--------|-------------------------------------|
| 27 <i>Recebo sugestões de aprimoramento das rotinas de trabalho do tribunal/conselho em que atuo.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 <i>Participo da gestão orçamentária do tribunal/conselho em que atuo.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 <i>Participo das decisões relativas à gestão de pessoas do tribunal/conselho em que atuo.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 <i>Participo do planejamento estratégico do tribunal/conselho no qual atuo.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 <i>Recebo orientações do tribunal/conselho no qual atuo quanto ao cumprimento das deliberações do CNJ.</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| QUANTO A SUA MOTIVAÇÃO PESSOAL EM RELAÇÃO AO TRABALHO, AVALIE: | NUNCA | RARAMENTE | QUASE SEMPRE | SEMPRE | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
| 32 <i>Você implementa novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária?</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 <i>Você tem tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha?</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 <i>Sente-se valorizado pelo exercício da magistratura?</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Figura 12C Indicadores do Censo do Poder Judiciário 2014

Resultados

INDICADOR CNJ 1

Satisfação com a escolha profissional

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para o aumento de satisfação com a minha escolha de ser magistrado”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 91,9% dos magistrados do TJDFT versus 91,8% (Justiça Estadual) concordaram com a afirmação - **“Estou satisfeito com a minha escolha profissional de ser magistrado”**.

Os resultados mostram (Figura 14) que 91,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** “concordaram” ou “concordaram totalmente” que o Pró-Excelência contribuiu para o aumento da sua satisfação com a escolha profissional de ser magistrado.

O PRÓ-EXCELÊNCIA CONTRIBUIU PARA O AUMENTO DE SATISFAÇÃO COM A MINHA ESCOLHA PROFISSIONAL DE SER MAGISTRADO



Figura 13 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 4, 5 E 6

Metas de Produtividade

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para o alcance de metas de produtividade”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, tem-se: i) Meta 4: 83,3% dos magistrados do TJDFT concordam que a adoção de metas de produtividade é positiva para o Poder Judiciário versus 72,6 % (Justiça Estadual); ii) Meta 5: 81,6% dos magistrados do TJDFT concordam que a adoção de metas de produtividade é positiva para o cidadão versus 72,5 % (Justiça Estadual); e iii) Meta 6: 72,4% dos magistrados do TJDFT concordam que a adoção de metas de produtividade é positiva para os magistrados versus 61,2 % (Justiça Estadual).

Os resultados mostram (Figura 14) que 82,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** “concordaram” ou “concordaram totalmente” que o Pró-Excelência contribuiu para o alcance das metas de produtividade.

O PRÓ-EXCELÊNCIA CONTRIBUIU PARA O ALCANCE DAS METAS DE PRODUTIVIDADE

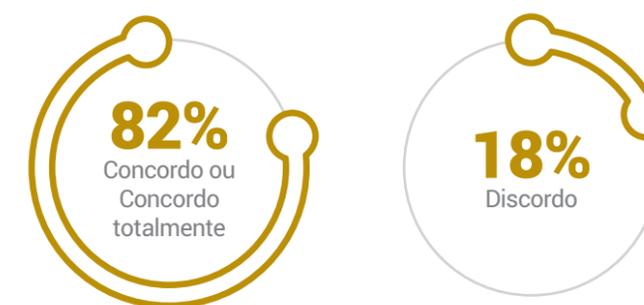


Figura 14 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 13

Satisfação com a carreira da magistratura

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para o aumento de satisfação com a carreira da magistratura”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 60,3% dos magistrados do TJDFT versus 61,8% (Justiça Estadual) afirmaram estar satisfeitos em relação **“À carreira da magistratura”**.

Os resultados mostram (Figura 15) que 91,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência para sua satisfação em relação à carreira da magistratura.

CONTRIBUIÇÃO DO PRÓ-EXCELÊNCIA PARA A SATISFAÇÃO COM A CARREIRA DA MAGISTRATURA



Figura 15 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 14

Relações profissionais cotidianas com outros magistrados

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para as relações profissionais cotidianas com outros magistrados”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 84,9% dos magistrados do TJDFT versus 84,1% (Justiça Estadual) afirmaram estar satisfeitos em relação “Às relações profissionais cotidianas com outros magistrados”.

Os resultados mostram (Figura 16) que 78,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência para sua satisfação em relação as relações profissionais cotidianas com outros magistrados.

CONTRIBUIÇÃO DO PRÓ-EXCELÊNCIA PARA AS RELAÇÕES PROFISSIONAIS COTIDIANAS COM OUTROS MAGISTRADOS

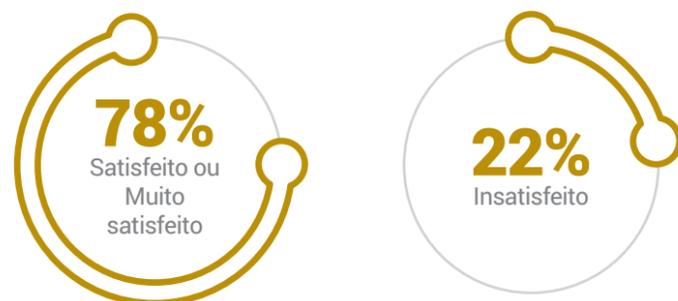


Figura 16 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 15

Relações profissionais cotidianas com os servidores do seu local de trabalho

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para as relações profissionais cotidianas com os servidores do seu local de trabalho”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 95,0% dos magistrados do TJDFT versus 91,8% (Justiça Estadual) afirmaram estar satisfeitos em relação “Às relações profissionais cotidianas com os servidores do seu local de trabalho”.

Os resultados mostram (Figura 17) que 91,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência para sua satisfação em relação as relações profissionais cotidianas com os servidores do seu local de trabalho.

CONTRIBUIÇÃO DO PRÓ-EXCELÊNCIA PARA AS RELAÇÕES PROFISSIONAIS COTIDIANAS COM OS SERVIDORES DE SEU LOCAL DE TRABALHO



Figura 17 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 16

Relações profissionais cotidianas com a alta administração do tribunal

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para as relações profissionais cotidianas com a alta administração do tribunal”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 62,7% dos magistrados do TJDFT versus 63,4% (Justiça Estadual) afirmaram estar satisfeitos em relação “Às relações profissionais cotidianas com a alta administração do tribunal”.

Os resultados mostram (Figura 18) que 78,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência para sua satisfação em relação às relações profissionais cotidianas com a alta administração do tribunal.

CONTRIBUIÇÃO DO PRÓ-EXCELÊNCIA PARA AS RELAÇÕES PROFISSIONAIS COTIDIANAS COM A ALTA ADMINISTRAÇÃO DO TJDFT



Figura 18 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 17**Resultado do trabalho prestado aos cidadãos**

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para o resultado do trabalho prestado aos cidadãos”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 77,3% dos magistrados do TJDFT versus 69,9% (Justiça Estadual) afirmaram estar satisfeitos em relação “Ao resultado do trabalho prestado aos cidadãos”.

Os resultados mostram (Figura 19) que 100,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência para sua satisfação com o resultado do trabalho prestado aos cidadãos.

CONTRIBUIÇÃO DO PRÓ-EXCELÊNCIA AO RESULTADO DO TRABALHO PRESTADO AOS CIDADÃOS



Figura 19 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 20**Qualidade de vida/saúde no trabalho**

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para sua qualidade de vida/saúde no trabalho”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 49,8% dos magistrados do TJDFT versus 36,2% (Justiça Estadual) afirmaram estar satisfeitos em relação “À atuação do tribunal em prol da qualidade de vida e saúde no trabalho”.

Os resultados mostram (Figura 20) que 100,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência para sua satisfação com a qualidade de vida/saúde no trabalho.

CONTRIBUIÇÃO DO PRÓ-EXCELÊNCIA EM RELAÇÃO À SUA QUALIDADE DE VIDA/SAÚDE NO TRABALHO



Figura 20 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

Ressalta-se que, conforme Censo do Poder Judiciário¹⁰ (vide Figura 21), 18,4% dos magistrados do TJDFT haviam gozado de licença saúde no último ano, sendo que 59,1% dessas licenças foram relacionadas ao trabalho. De acordo com o mostrado na Figura 22 abaixo, a média nacional para a Justiça Estadual era de 11,4%¹¹, sendo que 47,4% dessas licenças foram relacionadas ao trabalho (vide Figura 22).

De acordo com a Resolução No. 207/2017 do Conselho Nacional de Justiça, a qual instituiu a Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário e objetiva a promoção e preservação da saúde física e mental tanto de magistrados e quanto de servidores, a contar do ano de 2016 (referente ao ano base 2015) “Os tribunais encaminharão anualmente ao CNJ, no mesmo prazo de envio dos dados do Relatório Justiça em Números, os indicadores e informações relativos à saúde de seus magistrados e servidores”.

O Programa Pró-Excelência, ao favorecer a qualidade de vida/saúde no trabalho, tem potencial de diminuir o percentual de licenças relacionadas ao trabalho no TJDFT.

¹⁰ BRASIL, Conselho Nacional de Justiça. Censo do Poder Judiciário: Relatórios por Tribunal/ Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2013. Disponível em: < <http://www.cnj.jus.br/files/conteudo/arquivo/2017/07/dc119f3d7327cdfbf4816e13137e6a53.pdf> >. Acesso em: 22 mar. 2018. (pg. 16)

¹¹ BRASIL, Conselho Nacional de Justiça. Censo do Poder Judiciário: VIDE: Vetores iniciais e dados estatísticos/ Conselho Nacional de Justiça – Brasília: CNJ, 2014. Disponível em: < <http://www.cnj.jus.br/images/dpj/CensoJudicialrio.final.pdf> >. Acesso em: 22 mar. 2018. (pg. 59 e 60)

LICENÇA SAÚDE NO ÚLTIMO ANO



Figura 21 Percentual de magistrados do TJDFT segundo gozo de licença remunerada por motivo de doença ou acidente no último ano, por ramos de justiça em que trabalham (Brasil, 2013).

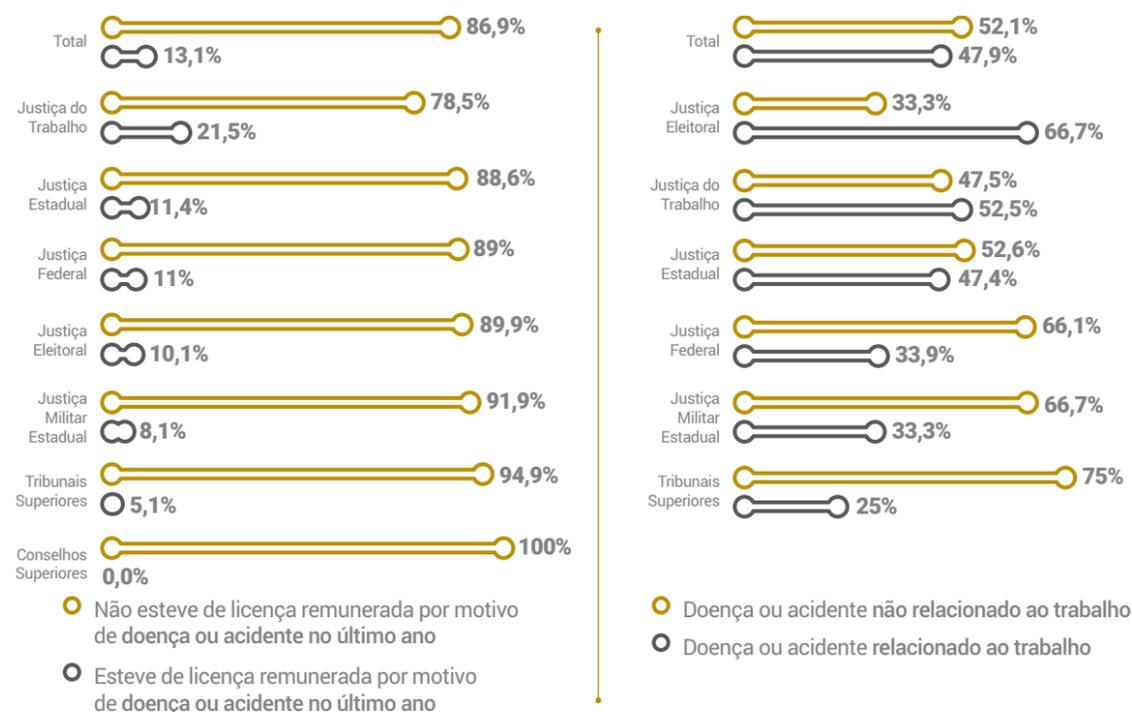


Figura 22 Percentual de magistrados da Justiça Estadual segundo gozo de licença remunerada por motivo de doença ou acidente no último ano, por ramos de justiça em que trabalham (Brasil, 2014).

INDICADOR CNJ 32

Implementação de novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para que eu implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da minha unidade judiciária.”**

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 89,2% dos magistrados do TJDFT versus 86,0% (Justiça Estadual) responderam afirmativamente para a questão “Você implementa novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária?”.

Os resultados mostram (Figura 23) que 80,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** “concordaram” ou “concordaram totalmente” que o Pró-Excelência contribuiu para que eles implementem novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da minha unidade judiciária.

O PRÓ-EXCELÊNCIA CONTRIBUIU PARA QUE EU IMPLEMENTE NOVAS IDEIAS OU SOLUÇÕES PARA MELHORAR A GESTÃO DA MINHA UNIDADE JUDICIÁRIA



Figura 23 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 33

Tempo e disposição para aprimorar conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para que eu tenha tempo e disposição para aprimorar meus conhecimentos a respeito dos temas com os quais eu trabalho.”**

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 53,8% dos magistrados do TJDFT versus 42,5% (Justiça Estadual) responderam afirmativamente para a questão “Você tem tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha?”.

Os resultados mostram (Figura 24) que 90,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** “concordaram” ou “concordaram totalmente” que o Pró-Excelência contribuiu para que eles tenham tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha.

O PRÓ-EXCELÊNCIA CONTRIBUIU PARA QUE EU TENHA TEMPO E DISPOSIÇÃO PARA APRIMORAR MEUS CONHECIMENTOS A RESPEITO DOS TEMAS COM OS QUAIS EU TRABALHO



Figura 24 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

INDICADOR CNJ 34

Valorização pelo exercício da magistratura

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência para avaliar a concordância com a seguinte afirmação - **“O Pró-Excelência contribuiu para O Pró-Excelência contribuiu para que eu me sinta valorizado pelo exercício da magistratura”**.

De acordo com Censo do Poder Judiciário 2014, 38,1% dos magistrados do TJDFT versus 37,2% (Justiça Estadual) responderam afirmativamente para a questão “Sente-se valorizado pelo exercício da magistratura?”.

Os resultados mostram (Figura 25) que 91,0% dos participantes do **Pró-Excelência Encontros** “concordaram” ou “concordaram totalmente” que o Pró-Excelência contribuiu para que eles se sintam valorizados pelo exercício da magistratura.

O PRÓ-EXCELÊNCIA CONTRIBUIU PARA QUE EU ME SINTA VALORIZADO PELO EXERCÍCIO DA MAGISTRATURA



Figura 25 Avaliação dos magistrados do TJDFT participantes do Pró-Excelência (percentual).

COMENTÁRIOS DOS PARTICIPANTES SOBRE O PRÓ-EXCELÊNCIA

Solicitou-se ao participante do Pró-Excelência que comentasse livremente sobre os aspectos positivos do Pró-Excelência (Quadro 1) e a aspectos do Pró-Excelência a serem melhorados (Quadro 2).

QUADRO 1 | COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS POSITIVOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

- “Impressionante como pequenos exercícios podem trazer mudanças tão grandes na gestão das emoções, controle do stress e da resposta a acontecimentos que surgem de repente. Parabéns pela atuação da profissional e pela escolha dos pontos a serem trabalhados no projeto. Efetivamente trouxe mudança à minha vida profissional e até pessoal”.
- “Aceitei participar do programa quase que de modo acidental e experimental e diria que se mostrou profundamente importante para mim, seja para ter consciência de alguns problemas que estavam me atrapalhando no trabalho, seja porque me ajudou a melhorar em vários aspectos”.
- “Quando do lançamento, senti receio quanto às técnicas e métodos a serem eventualmente utilizados, crendo serem complexos para quem trabalha com Direito. Esta primeira impressão, colhida exclusivamente da “propaganda” do programa, caiu por terra. Tudo que foi repassado é de uma profundidade alcançável por todos. Os conceitos são aliados a exemplos práticos e do cotidiano da rotina forense e puderam ser aplicados imediatamente. A forma acolhedora, atenta e dedicada da profissional fez absoluta diferença, impactando diretamente com sua empatia. Todas as técnicas realmente aprimoram a visão, sem estresse, reduzem os fatores estressores e trazem consciência mental e psicológica. O aspecto fundamental foi a escolha da profissional, espetacular como profissional e pessoa. Acolhedora, atenta, dedicada, calma, competente e sempre pontua com muito respeito os pontos positivos e com delicadeza extrema os pontos a serem aperfeiçoados. Em um programa que envolve a área da psicologia a empatia é dado relevante para o sucesso e a profissional foi peça chave para que a ansiedade pelos novos encontros viesse à tona. Além disso, é organizada, pontual e disposta a ouvir e auxiliar até mesmo em outras demandas suscitadas que vivenciamos no cotidiano pessoal e profissional, o que acrescenta em muito a compreensão de todos os mecanismos mentais e psicológicos que envolvem nossas ações e pensamentos. O programa foi muito bom. Técnicas simples e acessíveis. Fáceis de serem aplicadas no dia a dia”.
- “Trouxe mudança rápida. Foi fácil de aplicar. Mudou completamente meu nível de estresse, tanto no trabalho quanto na minha vida pessoal. Parei de me cobrar tanto. Sou uma pessoa mais feliz”.
- “Com certeza, embora ainda de forma tímida, o Programa pró-excelência contribuiu para meu aprimoramento no trabalho, bem como me fez sentir valorizada no exercício da função diante da constatação de que o Tribunal instituiu política visando melhorar a qualidade de vida de nós magistrados. Aproveito para ressaltar a excelente qualidade da profissional que me auxiliou durante o programa, fazendo com que meu campo de visão se modificasse para melhor. O Programa Pró-Excelência foi para além das minhas expectativas, a profissional que me atendeu, as abordagens realizadas, a atenção, o tratamento, o conteúdo,... tudo. Tenho muito a agradecer. Com relação à presente avaliação, embora tenha a tendência a sempre colocar ótimo em tudo, no que se refere ao grau de satisfação, deixei, ou melhor, avaliei alguns itens como bom, por saber que tenho necessidade de aprimoramento. Espero muito que haja mais módulos a dar continuidade a este programa”.
- “A proposta de aprimoramento neurocognitivo através de evidências científicas mostra-se de importância ímpar para o aprimoramento da prestação jurisdicional e cumprimento efetivo da missão institucional deste Eg. TJDFT, na medida em que permite o treinamento e aprimoramento do Magistrado para gestão do pensamento, julgamento e tomada de decisão, trazendo como reflexo direto o aumento da produtividade e melhora da qualidade de vida do Magistrado como pessoa e Órgão do Estado. O Programa possui o potencial de aprimoramento neurocognitivo significativo ainda que com poucos encontros. Vejo grandioso ganho institucional com a continuidade do programa, com impacto direto na produtividade dos magistrados e qualidade de vida para bom cumprimento da missão deste tribunal”.
- “Atenção e cuidado com os magistrados. Percepção por parte do TJDFT de que a atividade jurisdicional e, em especial, no juizado de violência doméstica e familiar, é estressante e desafiadora. Alto nível técnico da profissional. Flexibilidade de Horários”.

QUADRO 1 (CONTINUAÇÃO) | COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS POSITIVOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

“Quando iniciei, não tinha ideia muito clara sobre o que ocorreria comigo. Contudo desde o primeiro encontro pude perceber que se tratava de autoconhecimento e conscientização do meu “eu”.”

“O programa foi excelente, realizado com técnica apurada e com seriedade e competência. Isso trouxe ganhos enormes à minha vida pessoal e profissional”.

“Contribuí, e muito, para o cotidiano do magistrado, sendo fundamental para o bem-estar, a saúde do magistrado, que é aquele que presta a jurisdição (conquanto atividade fim). Sou favorável ao Pró-Excelência na medida em que a pessoa do magistrado está sendo cuidada”.

“O Pró-Excelência foi um verdadeiro divisor de águas para mim, especialmente quanto a questões que me angustiavam e eu sequer tinha conhecimento delas. Melhorando minhas questões pessoais, certamente serei uma magistrada melhor”.

“Para mim, o principal aspecto positivo do Pró-Excelência foi ver a abertura do Tribunal para essa acolhida pessoal do magistrado em um espaço de desenvolvimento pessoal, através de métodos que levam ao autoconhecimento e que, naturalmente promovem a maior satisfação também no âmbito profissional, na relação com o jurisdicionado e com servidores e, ainda, conseqüentemente, maior produtividade”.

“Os conhecimentos transmitidos são de extrema relevância para nosso aprimoramento profissional, para nossa saúde mental, para nosso bem-estar físico e emocional. O trabalho é muito estressante, ter o apoio de uma profissional como a que me atendeu é fantástico, auxilia muito nos desafios diários”.

“A alta qualidade técnica da profissional que me atendeu, o método utilizado e a forma de condução dos trabalhos. Só tenho elogios ao programa, pois me ajudou muito”.

“Autoconhecimento e conscientização sobre o meu EU. Principalmente um olhar positivo sobre minhas escolhas e minha maneira de atuar na vida e no trabalho”.

QUADRO 2 | ASPECTOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA A SEREM MELHORADOS.

“Os trabalhos do Pró-Excelência são muito bons, de alta qualidade. Resta ampliar o acesso a um maior número de magistrados e esclarecê-los melhor sobre a existência e o alcance do programa”.

“Fonte do material poderia ser um pouco maior para permitir a leitura por quem já passou dos 40. No final já estava num tamanho bem melhor”.

“Gostaria que houvesse mais tempo, mais encontros, mais profundidade. Os encontros eram tão interessantes que mereciam ser entendidos. Gostaria que todos os magistrados pudessem ter acesso e também que fosse disponibilizado a servidores, em especial os que exercem cargos de chefia e gestão”.

“Ampliação para outros magistrados, que não atuam em varas de violência doméstica, mas que também realizam muitas audiências, como por exemplo varas de família, criminais, juizados criminais, júri, haja vista a mudança observada por esta magistrada na realização das audiências (maior domínio diante dos conflitos, paciência, moderação).”

“Participar do Pró-Excelência foi surpreendente para mim, pois além da aplicação das técnicas, me foi possibilitado amplo espaço para exposição de questões críticas do dia-a-dia, ajudando a melhor visualizá-las, a partir de outro estado de espírito. Para o melhor aprimoramento das técnicas aprendidas, necessário se faz a realização de encontros periódicos, ainda que trimestrais, para a revisão do conteúdo e atualização dos ensinamentos”.

“Foi curto o tempo dispensado para conhecer os temas e as ferramentas que possibilitariam facilitar o trabalho do magistrado. Assim, entendo necessária uma continuação do programa para disponibilizar um maior aprofundamento e sedimentação dos conteúdos dados”.

QUADRO 2 (CONTINUAÇÃO) | ASPECTOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA A SEREM MELHORADOS.

“Com relação ao espaço onde foi realizado, muito embora, de início tenha sido disponibilizado a Casa da Mulher Brasileira, interditada por motivo de força maior, acredito que a transferência para uma sala com divisórias prejudicou a privacidade e até o sigilo das informações. Assim, sugiro que se busque um local mais apropriado restrito aos magistrados”.

“Após o término, a sensação foi de que poderia ser aberto espaço para o aprofundamento das técnicas para quem se dispusesse a tal. Gostaria de praticar com a consultora mais a fundo as técnicas. Também gostaria que fosse aberto um módulo individual para que pudéssemos conhecer de forma simples e didática, todavia mais aprofundada acerca do funcionamento do cérebro nos casos de traumas físicos, emocionais, das doenças mentais, dos estresses. Isso nos ajudaria em muito a lidar com vítimas, réus e testemunhas nas inúmeras audiências. E sendo individual, as dúvidas e até mesmo a aplicação de recursos psiconeurais poderiam ser melhor compreendidas. A título de sugestão, pelo menos uma vez por ano, poderia ser feito um workshop de autocuidado. Um dado importante é o momento da realização do programa. Acredito que os resultados possam ser alterados a depender da demanda no trabalho e na vida pessoal. Assim, espaço de contextualização nos formulários acerca do “momento” seria importante. De igual modo, ao menos para mim, preferia que as perguntas fossem subjetivas, pois os formulários limitam e impedem a nomeação de traços da personalidade motivadoras das respostas e o limite tênue entre uma resposta e outra no formulário é cruel”.

“I - O número de encontros apresenta-se razoável à apresentação dos escopos e das técnicas de aprimoramento neurocognitivo, todavia, a inclusão de outros encontros para treinamento das técnicas traria resultados ainda mais expressivos na eficiência do programa; II – O local dos encontros foi adequado, mas a existência de local ainda mais reservado e adequadamente preparado para o atendimento individual traria mais conforto e privacidade aos participantes do Programa. III – A existência de outras fases do Programa de aperfeiçoamento incluindo por exemplo gestão do tempo, e outras temáticas, vai ao encontro de aperfeiçoamento e aprimoramento neurocognitivo perseguido”.

“Poucas vivências (seria necessária maior prática para melhor aproveitamento do que foi passado nos encontros)”.

“Poderia aumentar o número de encontros e também incluir magistrados de outras varas como Júri e Família”.

“A manutenção do programa, como um projeto mais a longo prazo, pode significar a solidificação de melhorias nos diversos aspectos laborais, interpessoal, cognitivo, etc.). Sugestão: focar em que os magistrados apontem, sem se identificarem, as maiores dificuldades que enfrentam para que sejam fornecidos instrumentos aos mesmos magistrados me como lidar. Ex. os juízes são “vidraça” sujeitos a que diversos segmentos “jogam pedras””.

“Gostaria apenas que durasse mais tempo”.

“Não consigo pensar em algum aspecto a ser melhorado”.

CONCLUSÕES

- A presença e quadro de estresse nos participantes reduziu de 69,23% para 30,77%.
- Ocorreu uma redução estatisticamente significativa do número de sintomas de estresse físicos e psicológicos dos participantes.
- Ocorreu um aumento estatisticamente significativo das dimensões de Bem-estar Psicológico “Crescimento Pessoal”; “Propósito de Vida” e “Auto aceitação” e uma tendência de aumento da dimensão “Relação Positiva com os Outros”.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Ótima”** sua **Satisfação Geral** com o Pró-Excelência Encontros, ou seja, com a efetividade da Oficina para a aprendizagem de novas estratégias, ideias, habilidades, ou para reforçar as já existentes.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Boa”** ou **Ótima”** a **contribuição das vivências e informações do Pró-Excelência Encontros** para aprimorar seu desempenho no trabalho e/ou influenciar positivamente sua vida pessoal.
- **100%** dos participantes mostraram interesse em novos módulos do Pró-Excelência.
- **100%** dos participantes avaliaram **com Ótimo** os **profissionais que ministraram o Pró-Excelência Encontros: Domínio do Conhecimento** (se demonstrou conhecimento e foi capaz de compartilhá-lo satisfatoriamente); **Pontualidade; Condução dos encontros** (se conduziu a Oficina de modo satisfatório; **Postura** (se criou uma atmosfera de apoio, de modo a favorecer as vivências e a aprendizagem) e **Empatia** (se mostrou sensível às suas necessidades)

Em relação aos **13 indicadores do Censo do Poder Judiciário – CNJ** avaliados, os resultados mostraram que:

INDICADOR 1 » 91% dos participantes “Concordaram” ou “Concordaram Totalmente” que o Pró-Excelência Encontros contribuiu para o aumento da satisfação com a escolha profissional de ser magistrado.

INDICADOR 4, 5 E 6 » 82% dos participantes “Concordaram” ou “Concordaram Totalmente” (que o Pró-Excelência Encontros contribuiu para o alcance das metas de produtividade.

INDICADOR 13 » 91% dos participantes ficaram “Satisfeitos” ou “Muito Satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência Encontros para a satisfação com a carreira da magistratura.

INDICADOR 14 » 78% dos participantes ficaram “Satisfeitos” ou “Muito Satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência Encontros para as relações profissionais cotidianas com outros magistrados.

INDICADOR 15 » 91% dos participantes ficaram “Satisfeitos” ou “Muito Satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência Encontros para as relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho.

INDICADOR 16 » 78% dos participantes ficaram “Satisfeitos” ou “Muito Satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência Encontros para as relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDF.

INDICADOR 17 » 100% dos participantes ficaram “Satisfeitos” ou “Muito Satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência Encontros ao resultado do trabalho prestado aos cidadãos.

INDICADOR 20 » 100% dos participantes ficaram “Satisfeitos” ou “Muito Satisfeitos” com a contribuição do Pró-Excelência Encontros em relação à sua qualidade de vida/saúde no trabalho.

INDICADOR 32 » 80% dos participantes “Concordaram” ou “Concordaram Totalmente” que o Pró-Excelência Encontros contribuiu para que implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão de sua unidade judiciária.

INDICADOR 33 » 90% dos participantes “Concordaram” ou “Concordaram Totalmente” que o Pró-Excelência Encontros contribuiu para que tenha tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha.

INDICADOR 34 » 91% dos participantes “Concordaram” ou “Concordaram Totalmente” que o Pró-Excelência Encontros contribuiu para que para se sintam **valorizado pelo exercício da magistratura.**



PRÓEXCELÊNCIA

OFICINAS» EDIÇÕES I, II, III

INTRODUÇÃO

O Pró-Excelência Oficinas é implementado por meio de oficinas coletivas de 4 horas cada, ministrada por uma consultora com formação em Psicologia e Neurociência, sobre os seguintes temas:

- Julgamento e Tomada de Decisão
- Atenção, Concentração e *Mindfulness*
- Gestão do Pensamento e Gestão da Emoção

OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA

JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO¹²

A **Oficina “Julgamento e Tomada de Decisão”** foi realizada nos dias 10 e 24 de março de 2017 na Escola de Formação Judiciária, das 14h às 18h. Participaram da Oficina 15 magistrados e magistradas.

A Avaliação dos participantes foi enviada por e-mail e ocorreram apenas 4 devoluções.

Resultados

QUADRO 3 | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA “JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO” » PARTE I.

| AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS SEGUINTE AFIRMAÇÕES | | | | | |
|---|---------------------|----------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| ITENS A SEREM AVALIADOS | DISCORDO TOTALMENTE | DISCORDO | CONCORDO | CONCORDO TOTALMENTE | NÃO SE APLICA/ PREFERO NÃO RESPONDER |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para o aumento de satisfação com a minha escolha profissional de ser magistrado.</i> | 0 % | 0 % | 100 % | 0 % | 0 % |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para meu trabalho.</i> | 0 % | 0 % | 33,33% | 66,7% | 0 % |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para o alcance das metas de produtividade.</i> | 0 % | 0 % | 66,7% | 33,33% | 0 % |
| <i>“NÃO TINHA ESTA PERGUNTA NO GRUPO 1”</i> | | | | | |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para o alcance das metas de produtividade.</i> | 0 % | 0 % | 66,7% | 33,33% | 0 % |

QUADRO 4 | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA “JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO” » PARTE II.

| QUANTO À SUA MOTIVAÇÃO PESSOAL EM RELAÇÃO AO TRABALHO, AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS SEGUINTE AFIRMAÇÕES: | | | | | |
|--|---------------------|----------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| ITENS A SEREM AVALIADOS | DISCORDO TOTALMENTE | DISCORDO | CONCORDO | CONCORDO TOTALMENTE | NÃO SE APLICA/ PREFERO NÃO RESPONDER |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para que eu implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da minha unidade judiciária.</i> | 0 % | 0 % | 0 % | 75 % | 25 % |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para que eu tenha tempo e disposição para aprimorar meus conhecimentos a respeito dos temas com os quais eu trabalho.</i> | 0 % | 0 % | 25 % | 75 % | 0 % |
| <i>O Pró-Excelência contribuiu para que eu me sinta valorizado pelo exercício da magistratura.</i> | 0 % | 0 % | 25 % | 75 % | 0 % |

¹² A Oficina “Julgamento e Tomada de Decisão” foi elaborada e realizada pela psicóloga do TJDFT Regina Lúcia Nogueira, a qual também avaliou os resultados da Avaliação dos Participantes sobre a Oficina.

QUADRO 5 | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA “JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO” » PARTE III.

AVALIE O QUANTO VOCÊ ESTÁ SATISFEITO EM RELAÇÃO

| ITENS A SEREM AVALIADOS | MUITO INSATISFEITO | INSATISFEITO | SATISFEITO | MUITO SATISFEITO | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
|--|--------------------|--------------|------------|------------------|-------------------------------------|
| À contribuição do Pró-Excelência para a satisfação com a carreira da magistratura. | 0 % | 0 % | 75 % | 25 % | 0 % |
| À contribuição do Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com outros magistrados. | 0 % | 0 % | 50 % | 50 % | 0 % |
| À contribuição do Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho. | 0 % | 0 % | 25 % | 75 % | 0 % |
| À contribuição do Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDFT. | 0 % | 0 % | 25 % | 50 % | 0 % |
| À contribuição do Pró-Excelência ao resultado do trabalho prestado aos cidadãos. | 0 % | 0 % | 25 % | 75 % | 0 % |
| À contribuição do Pró-Excelência em relação à sua qualidade de vida/saúde no trabalho | 0 % | 0 % | 50 % | 50 % | 0 % |
| À contribuição do Pró-Excelência para a melhoria da prestação jurisdicional | 0 % | 0 % | 50 % | 50 % | 0 % |

QUADRO 6 | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA “JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO” » PARTE IV

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS POSITIVOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

“A oficina trouxe ao lume princípios e estudos da Neurociência e da Psicologia, e possibilitou utilização ótima de funções cognitivas como julgamento e tomada de decisão, através de dinâmicas vivenciais em sala de aula, promovendo o aprimoramento neurocognitivo. Proporcionou, ainda, possibilidade de aumento da resistência ao estresse, mediante a potencialização da nossa performance e excelência nos planos pessoal e profissional”.

“Destaco que a Oficina possibilita apresentação de técnicas múltiplas para treinamento neurocognitivo, razão pela qual entendo-a como atividade autônoma ou complementar ao Programa individual Pró-Excelência. A uma, porque ao passo que o programa Pró-Excelência permite maior exposição individual da intimidade/problemas pessoais/profissionais ao profissional da psicologia, através dos encontros individuais, com possibilidade de orientação individualizada para promoção de aprimoramento neurocognitivo, a oficina oportuniza rico debate entre os participantes da oficina, com troca múltipla de experiências e trabalho conjunto das técnicas apresentadas no workshop. A duas, porque o programa Pró-Excelência apresenta em cada encontro uma temática (5 EAN's), e algumas técnicas de aprimoramento neurocognitivo para cada tema objeto do encontro. Todavia, não há muito tempo hábil para treinamento das técnicas. Noutra giro, a oficina por temática, com 1 a 2 encontros sobre a mesma temática, possibilita maior treinamento neurocognitivo, com inúmeras técnicas que possibilitam aprimoramento neurocognitivo sobre o tema, portanto, a oficina permite maior dinamismo e treinamento do uso das técnicas”.

QUADRO 6 (CONTINUAÇÃO) | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA “JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO” » PARTE V

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS POSITIVOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

“A professora é excelente. Incrível que tenhamos uma profissional tão competente e especializada dentro de nosso tribunal. A oficina pró-excelência deve ser ampliada, repetida, renovada. São muitos saberes além do Direito que podemos aplicar no dia-a-dia, de forma a aprimorar a prestação jurisdicional e nossa qualidade de vida”.

“Acredito que tenha sido muito útil a participação nas oficinas porque me foi mostrada uma matéria que não conhecia: a neurociência.

Foi muito útil tomar conhecimento dos processos que o cérebro usa para julgar e tomar decisões, e perceber que muitas decisões podem ser tomadas automaticamente, sem a devida atenção, por erro de interpretação. Achei muito importante conhecer o funcionamento do cérebro humano.

Também foi muito útil apreender a adotar as estratégias para não tomar decisões precipitadamente”.

“Primeiramente, vejo de forma positiva a iniciativa do CJM em direcionar a oficina aos juízes. Não raro, é possível sentir o desprestígio que o próprio tribunal direciona aos seus magistrados. Portanto, iniciativas com estas demonstram o interesse em aprimorar a atividade individual de cada magistrado, primando por sua saúde mental e amenizando a carga de estresse que lhe é imposta diariamente.

A oficina deve ser uma realidade no âmbito dos “cursos” que são periodicamente oferecidos aos magistrados, de modo que seja melhor divulgado seus benefícios”.

QUADRO 7 | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA “JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO” » PARTE VI.

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS A SEREM MELHORADOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

“Deve ter maior carga horária e ser estendida a todos os magistrados interessados”.

“Se possível, gostaria de uma agenda com antecedência para fins de conciliar a pauta de audiência”.

“Tendo em vista o prazo exíguo em que são ministradas as oficinas, mister que o tempo seja perfeitamente otimizado, para o seu máximo aproveitamento. Assim, o emprego de exercícios e dinâmicas entre os participantes pode ser uma forma de atraí-los para a utilização prática de suas técnicas, visualizando seus benefícios”.

“Novas oficinas devem ser disponibilizadas, com temas variados, preferencialmente às sextas-feiras à tarde, e com divulgação bastante antecipada, de modo a possibilitar a adequação das pautas de cada magistrado e viabilizar maior adesão”.

Conclusões

Em relação aos indicadores do Censo do Poder Judiciário – CNJ avaliados, os resultados mostraram que:

- **100%** dos participantes **“Concordaram”** que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **aumento da satisfação com a escolha profissional de ser magistrado.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (33,33%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência **contribuiu para o seu trabalho.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (66,67%) ou **“Concordaram Totalmente”** (33,33%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **alcance das metas de produtividade.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (66,67%) ou **“Concordaram Totalmente”** (33,33%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para a **melhoria da gestão e modernização do poder Judiciário.**
- **75%** dos participantes **“Concordaram Totalmente”** que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que **implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (29,17%) ou **“Concordaram Totalmente”** (70,83%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que **implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (25%) ou **“Concordaram Totalmente”** (75%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que **tenha tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (25%) ou **“Concordaram Totalmente”** (75%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que **se sinta valorizado pelo exercício da magistratura.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (25%) ou **“Concordaram Totalmente”** (75%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para a **satisfação com a carreira da magistratura.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (50%) ou **“Concordaram Totalmente”** (50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as relações profissionais cotidianas com outros magistrados.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (25%) ou **“Concordaram Totalmente”** (75%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (25%) ou **“Concordaram Totalmente”** (75%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDFT.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (25%) ou **“Concordaram Totalmente”** (75%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o resultado do trabalho prestado aos cidadãos.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (50%) ou **“Concordaram Totalmente”** (50,50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu em relação à sua **qualidade de vida/saúde no trabalho.**
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (50%) ou **“Concordaram Totalmente”** (50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para a **melhoria da prestação jurisdicional.**

OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA

ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS¹³

A **Oficina Pró-Excelência “Atenção, Concentração e Mindfulness”** foi realizada no dia 18 de agosto de 2017, na Escola de Formação Judiciária, das 14h às 18h. Participaram da Oficina 30 magistrados e magistradas, preenchendo todas as vagas disponibilizadas.

No final da Oficina, entregou-se a Avaliação de Reação aos participantes, a qual é composta das seguintes partes:

PARTE I Expectativa, Satisfação, Contribuição da Oficina para o trabalho e vida pessoal e Auto avaliação.

PARTE II Recomendação da Oficina e Interesse em novas Oficinas

PARTE III Profissional que ministrou a Oficina.

PARTE IV Organização da Oficina.

PARTE V 13 indicadores do Censo do Poder Judiciário do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) – A

PARTE V 13 indicadores do Censo do Poder Judiciário do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) – B

PARTE VII Aspectos positivos da Oficina.

PARTE VIII Aspectos da Oficina a serem melhorados.

Resultados

Os Quadros abaixo mostram a avaliação dos participantes em relação à **Oficina Pró-Excelência Atenção, Concentração e Mindfulness**.

QUADRO 8 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE I.

SOBRE EXPECTATIVA, SATISFAÇÃO, CONTRIBUIÇÃO DA OFICINA PARA O TRABALHO E VIDA PESSOAL, AUTOAVALIAÇÃO.

| ITENS A SEREM AVALIADOS | RUIM | RAZOÁVEL | BOA | ÓTIMA |
|---|------|----------|--------|--------|
| Sua expectativa sobre a Oficina Pró-Excelência (antes do início) | 0% | 4,17% | 54,17% | 41,67% |
| Sua satisfação geral com a Oficina Pró-Excelência (Se a Oficina Pró-Excelência, como um todo, foi efetiva para a aprendizagem de novas estratégias, ideias, habilidades, ou para reforçar as já existentes) | 0% | 0% | 25,00% | 75,00% |
| Contribuição das vivências e informações da Oficina Pró-Excelência (Se a Oficina Pró-Excelência, como um todo, contribuiu para aprimorar seu desempenho no trabalho e/ou influenciou positivamente sua vida pessoal?) | 0% | 0% | 29,17% | 70,83% |
| Sua participação no Pró-Excelência (Se participou da Oficina Pró-Excelência de modo colaborativo) | 0% | 0% | 31,82% | 68,18% |

QUADRO 9 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE II.

RECOMENDAÇÃO DA OFICINA E INTERESSE EM NOVAS OFICINAS

| ITENS A SEREM AVALIADOS | SIM | NÃO |
|---|--------|--------|
| Você recomendaria o Pró-Excelência? | 100% | 0% |
| Você tem interesse em novas Oficinas Pró-Excelência | 100% | 0% |
| Contribuição das vivências e informações da Oficina Pró-Excelência (Se a Oficina Pró-Excelência, como um todo, contribuiu para aprimorar seu desempenho no trabalho e/ou influenciou positivamente sua vida pessoal?) | 70,83% | 29,17% |
| Sua participação no Pró-Excelência (Se participou da Oficina Pró-Excelência de modo colaborativo) | 68,18% | 31,82% |

¹³ A Oficina “Atenção, Concentração e Mindfulness” foi elaborada e realizada pela psicóloga do TJDFR Regina Lúcia Nogueira, a qual também avaliou os resultados da Avaliação de Reação.

QUADRO 10 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE III.

| SOBRE O(A) DOCENTE DA OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA | | | | |
|---|------|----------|-------|--------|
| ITENS A SEREM AVALIADOS | RUIM | RAZOÁVEL | BOM | ÓTIMO |
| <i>Domínio do Conhecimento (Se o(a) Professor(a) demonstrou conhecimento e foi capaz de compartilhá-lo satisfatoriamente)</i> | 0% | 0% | 0% | 100% |
| <i>Pontualidade</i> | 0% | 0% | 8,33% | 91,67% |
| <i>Condução da oficina (Se o(a) Professor(a) conduziu a Oficina de modo satisfatório)</i> | 0% | 0% | 8,33% | 91,67% |
| <i>Postura (Se o(a) Professor(a) criou uma atmosfera de apoio, de modo a favorecer as vivências e a aprendizagem)</i> | 0% | 0% | 4,17% | 95,83% |
| <i>Empatia (Se o(a) Professor(a) se mostrou sensível às suas necessidades)</i> | 0% | 0% | 8,33% | 91,67% |

QUADRO 11 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE IV.

| INDICADORES DO CENSO DO PODER JUDICIÁRIO - CNJ | | | | | |
|--|---------------------|----------|----------|---------------------|-------------------------------------|
| AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE | | | | | |
| ITENS A SEREM AVALIADOS | DISCORDO TOTALMENTE | DISCORDO | CONCORDO | CONCORDO TOTALMENTE | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
| <i>"A Oficina Pró-Excelência contribuiu para o aumento da satisfação com a minha escolha profissional de ser magistrado. (Indicador 1 - CNJ)"</i> | 4,17% | 0% | 45,83% | 41,67% | 8,33% |
| <i>"A Oficina Pró-Excelência contribuiu para o alcance das metas de produtividade. (Indicador 4 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 41,67% | 50% | 8,33% |
| AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE SOBRE SUA MOTIVAÇÃO PESSOAL EM RELAÇÃO AO TRABALHO | | | | | |
| <i>"A Oficina Pró-Excelência contribuiu para que você implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária. (Indicador 32 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 29,17% | 70,83% | 0% |
| <i>"A Oficina Pró-Excelência contribuiu para que você tenha tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha. (Indicador 33 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 50% | 45,83% | 4,17% |
| <i>"A Oficina Pró-Excelência contribuiu para que você se sinta valorizado pelo exercício da magistratura. (Indicador 34 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 50% | 50% | 0% |

QUADRO 12 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE V.

| AVALIE O QUANTO VOCÊ ESTÁ SATISFEITO EM RELAÇÃO | | | | | |
|--|--------------------|--------------|------------|------------------|-------------------------------------|
| INDICADORES DO CENSO DO PODER JUDICIÁRIO - CNJ | | | | | |
| ITENS A SEREM AVALIADOS | MUITO INSATISFEITO | INSATISFEITO | SATISFEITO | MUITO SATISFEITO | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
| <i>"À contribuição da Oficina Pró-Excelência para a satisfação com a carreira da magistratura. (Indicador 13 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 45,83% | 50% | 4,17% |
| <i>"À contribuição da Oficina Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com outros magistrados. (Indicador 14 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 37,50% | 62,50% | 0% |
| <i>"À contribuição da Oficina Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho. (Indicador 15 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 33,33% | 66,67% | 0% |
| <i>"À contribuição da Oficina Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDF. (Indicador 16 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 25,00% | 54,17% | 20,83% |
| <i>"À contribuição da Oficina Pró-Excelência ao resultado do trabalho prestado aos cidadãos. (Indicador 17 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 41,67% | 58,33% | 0% |
| <i>"À contribuição da Oficina Pró-Excelência em relação à sua qualidade de vida/saúde no trabalho. (Indicador 20 - CNJ)"</i> | 0% | 0% | 33,33% | 66,67% | 0% |
| <i>À contribuição do Pró-Excelência para a melhoria da prestação jurisdicional</i> | 0% | 0% | 50% | 50% | 0% |

QUADRO 13 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE VI.

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS POSITIVOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

“A oportunidade de participar de uma Oficina destinada a melhorar o desempenho do cérebro, bem como aprendizados de técnicas para o controle de emoções e estresse, significa uma nova postura do Tribunal, com a preocupação sobre a saúde mental dos magistrados”.

“Importante para nós magistrados nos sentirmos cuidados”.

“O dia e o horário escolhidos foram muito importantes para a participação dos magistrados. A temática é inovadora e fundamental para a qualidade de postura do magistrado”.

“Gostei muito de participar da Oficina, em especial, por podermos “cuidar” um pouco de nós mesmos e que, com certeza, refletirá no meu cotidiano profissional. Foi salutar o encontro com os colegas, compartilhar nossas angústias e dificuldades, tão comuns a todos magistrados. Oferecimento de diversas estratégias para melhorar e favorecer na saúde e também no nosso trabalho”.

“Boa experiência. Tive a sensação de serem necessários mais encontros”.

“Desenvolver táticas eficientes para melhorar produtividade diante da sobrecarga de trabalho que tem que ser coordenada com as obrigações da vida pessoal”.

“As oficinas me ajudam a manter estratégias de enfrentamento do trabalho árduo com foco e saúde. Além disso, é importante se reunir com colegas que trazem as mesmas dificuldades na profissão”.

“Possibilitou o autoconhecimento nos processos de trabalho”.

“Ajuda a melhorar a produtividade, a direcionar e refletir sobre o trabalho; contudo, pensar que o magistrado é um ser humano é fundamental e a saúde do juiz é mais importante de tudo”.

“Excelente, maravilhoso o curso e Regina é competantíssima. Ótimo mesmo. Precisamos muito desse tipo de curso”.

“Técnicas e dicas muito preciosas”.

“Profissional com capacidade e conhecimento técnico”.

“Fantástico! Creio que a melhora como pessoa, raciocínio etc. trará inúmeros benefícios no exercício da magistratura em todos os seus aspectos”.

QUADRO 14 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MINDFULNESS » PARTE VII

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS A SEREM MELHORADOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

“Extensão aos colegas das demais varas”.

“Fazer mais experiências práticas. Mais exercícios”.

“O Pró-Excelência deve ser oferecido a magistrados e servidores. A Oficina Pró-Excelência deve ser encaminhada ao Comitê de Saúde dos Magistrados, instituído no TJDFT, como cumprimento à Resolução No. 207/2015 do CNJ para ser incluído como Programa permanente a ser oferecido aos magistrados”.

“Vislumbro que a Oficina, assim como o Programa Pró-Excelência sejam uma semente, um pontapé inicial para o contínuo cuidado com a saúde mental dos magistrados. Sugiro novas oficinas com a neurocientista Dra. Regina, bem como outras para aprendizado de técnicas de meditação e relaxamento, como já é feito com os juízes do trabalho da 10a. Região”.

“Penso que o aprendizado depende da prática, portanto, material de estudos e de exercícios são fundamentais para que se possa tomar posse dos conteúdos transmitidos para pôr em prática o aprendizado. Os encontros são poucos sem um material para que o participante possa praticar em casa. O foco não pode ser em produtividade, pois a qualidade do serviço é outro aspecto importante”.

“Mais tempo!”

“Entendo que o mais importante diz respeito ao tempo. O curso é ótimo, mas o tempo muito curto para explorarmos todo o conhecimento a ser oferecido. Além disso, precisamos de mais oficinas, para que o conhecimento possa ser treinado e melhor madurecido e, conseqüentemente, absorvido”.

“Deveria estender para todos os juízes”.

“Mais horas. Todo mês ou a cada dois meses para todos os magistrados”.

Conclusões

A partir da análise da Avaliação de Reação dos participantes da **Oficina Pró-Excelência Atenção, Concentração e Mindfulness**, conclui-se que:

- **95,83%** dos participantes afirmaram ter **expectativa “Boa”** ou **“Ótima”** em relação à Oficina Pró-Excelência.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Boa”** (25%) ou **“Ótima”** (75%) sua **Satisfação Geral** com a Oficina Pró-Excelência, ou seja, com a efetividade da Oficina para a aprendizagem de novas estratégias, ideias, habilidades, ou para reforçar as já existentes.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Boa”** (29,17%) ou **“Ótima”** (70,83%) a **contribuição das vivências e informações da Oficina Pró-Excelência** para aprimorar seu desempenho no trabalho e/ou influenciar positivamente sua vida pessoal.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Boa”** (31,82%) ou **“Ótima”** (68,18%) sua **participação de modo colaborativo** na Oficina Pró-Excelência.
- **100%** dos participantes afirmaram que **recomendariam** as Oficinas do Pró-Excelência.
- **100%** dos participantes afirmaram que **têm interesse em novas Oficinas Pró-Excelência**.
- **100%** dos participantes avaliaram a **profissional que ministrou a Oficina Pró-Excelência** com **Domínio do Conhecimento** (se demonstrou conhecimento e foi capaz de compartilhá-lo satisfatoriamente) Ótimo (100%); **Pontualidade** Boa (8,33%) ou Ótima (91,67%); **Condução da oficina** (se conduziu a Oficina de modo satisfatório) Boa (8,33%) ou Ótima (91,67%); **Postura** (se criou uma atmosfera de apoio, de modo a favorecer as vivências e a aprendizagem) Boa (4,17%) ou Ótima (95,83%); e **Empatia** (se mostrou sensível à suas necessidades) Boa (8,33%) ou Ótima (91,67%).

Em relação aos 13 indicadores do Censo do Poder Judiciário – CNJ avaliados, os resultados mostraram que:

- **87,50%** dos participantes **“Concordaram”** (45,83%) ou **“Concordaram Totalmente”** (41,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **aumento da satisfação com a escolha profissional de ser magistrado**.
- **91,67%** dos participantes **“Concordaram”** (41,67%) ou **“Concordaram Totalmente”** (50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **alcance das metas de produtividade**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (29,17%) ou **“Concordaram Totalmente”** (70,83%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que para **implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária**.
- **95,83%** dos participantes **“Concordaram”** (50%) ou **“Concordaram Totalmente”** (45,83%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que tenha **tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (50%) ou **“Concordaram Totalmente”** (50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que para se **sinta valorizado pelo exercício da magistratura**.
- **95,83%** dos participantes **“Concordaram”** (45,83%) ou **“Concordaram Totalmente”** (50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para a **satisfação com a carreira da magistratura**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (37,50%) ou **“Concordaram Totalmente”** (62,50%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para **as relações profissionais cotidianas com outros magistrados**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (33,33%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para **as relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho**.
- **79,17%** dos participantes **“Concordaram”** (25,00%) ou **“Concordaram Totalmente”** (54,17%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as **relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDFT**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (41,67%) ou **“Concordaram Totalmente”** (58,33%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **resultado do trabalho prestado aos cidadãos**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (33,33%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu em relação à **sua qualidade de vida/saúde no trabalho**.

OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA

“GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO”¹⁴

A **Oficina Pró-Excelência Gestão do Pensamento e da Emoção** foi realizada no dia 17 de novembro de 2017, na Escola de Formação Judiciária, das 14h às 18h. Participaram da Oficina 12 magistrados e magistradas.

No final da Oficina, entregou-se a Avaliação de Reação aos participantes, a qual é composta das seguintes partes:

PARTE I Expectativa, Satisfação, Contribuição da Oficina para o trabalho e vida pessoal e Auto avaliação.

PARTE II Recomendação da Oficina e Interesse em novas Oficinas

PARTE III Profissional que ministrou a Oficina.

PARTE IV Organização da Oficina.

PARTE V 13 indicadores do Censo do Poder Judiciário do Conselho Nacional de Justiça

PARTE VI 13 indicadores do Censo do Poder Judiciário do Conselho Nacional de Justiça

PARTE VII Aspectos positivos da Oficina.

PARTE VIII Aspectos da Oficina a serem melhorados.

Os Quadros a seguir mostram a avaliação dos participantes em relação à **Oficina Pró-Excelência Gestão do Pensamento e da Emoção**.

QUADRO 15 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE I.

SOBRE EXPECTATIVA, SATISFAÇÃO, CONTRIBUIÇÃO DA OFICINA PARA O TRABALHO E VIDA PESSOAL, AUTOAVALIAÇÃO.

| ITENS A SEREM AVALIADOS | RUIM | RAZOÁVEL | BOM | ÓTIMO | NÃO SE APLICA/PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|------|----------|--------|--------|-------------------------------------|
| Sua expectativa sobre a Oficina Pró-Excelência (antes do início) | 0% | 0% | 22,22% | 66,67% | 11,11% |
| "Sua satisfação geral com a Oficina Pró-Excelência (Se a Oficina Pró-Excelência, como um todo, foi efetiva para a aprendizagem de novas estratégias, ideias, habilidades, ou para reforçar as já existentes)" | 0% | 0% | 11,11% | 88,89% | 0% |
| "Contribuição das vivências e informações da Oficina Pró-Excelência (Se a Oficina Pró-Excelência, como um todo, contribuiu para aprimorar seu desempenho no trabalho e/ou influenciou positivamente sua vida pessoal?)" | 0% | 0% | 0% | 100% | 0% |
| "Sua participação no Pró-Excelência (Se participou da Oficina Pró-Excelência de modo colaborativo)" | 0% | 0% | 33,33% | 66,67% | 0% |

QUADRO 16 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE II.

RECOMENDAÇÃO DA OFICINA E INTERESSE EM NOVAS OFICINAS

| ITENS A SEREM AVALIADOS | SIM | NÃO |
|---|--------|--------|
| Você recomendaria o Pró-Excelência? | 88,89% | 11,11% |
| Você tem interesse em novas Oficinas Pró-Excelência | 88,89% | 11,11% |

QUADRO 17 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE III.

SOBRE EXPECTATIVA, SATISFAÇÃO, CONTRIBUIÇÃO DA OFICINA PARA O TRABALHO E VIDA PESSOAL, AUTOAVALIAÇÃO.

| ITENS A SEREM AVALIADOS | RUIM | RAZOÁVEL | BOM | ÓTIMO |
|---|------|----------|--------|--------|
| "Domínio do Conhecimento (Se o(a) Professor(a) demonstrou conhecimento e foi capaz de compartilhá-lo satisfatoriamente) " | 0% | 0% | 0% | 100% |
| Pontualidade | 0% | 0% | 11,11% | 88,89% |
| "Condução da oficina (Se o(a) Professor(a) conduziu a Oficina de modo satisfatório)" | 0% | 0% | 0% | 100% |
| "Postura (Se o(a) Professor(a) criou uma atmosfera de apoio, de modo a favorecer as vivências e a aprendizagem)" | 0% | 0% | 0% | 100% |
| "Empatia (Se o(a) Professor(a) se mostrou sensível à suas necessidades) " | 0% | 0% | 0% | 100% |

14 A Oficina "Gestão do Pensamento e da Emoção" foi elaborada e realizada pela psicóloga do TJDFT Regina Lúcia Nogueira, a qual também avaliou os resultados da Avaliação de Reação.

**QUADRO 18 | AVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA
GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE IV.**

INDICADORES DO CENSO DO PODER JUDICIÁRIO - CNJ

AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE

| ITENS A SEREM AVALIADOS | DISCORDO TOTALMENTE | DISCORDO | CONCORDO | CONCORDO TOTALMENTE | NÃO SE APLICA/ PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|---------------------|----------|----------|---------------------|---|
| "A Oficina Pró-Excelência contribuiu para o aumento da satisfação com a minha escolha profissional de ser magistrado. (Indicador 1 - CNJ)" | 0% | 0% | 22,22% | 77,78% | 0% |
| "A Oficina Pró-Excelência contribuiu para o alcance das metas de produtividade. (Indicador 4 - CNJ)" | 0% | 0% | 33,33% | 66,67% | 0% |
| AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE SOBRE SUA MOTIVAÇÃO PESSOAL EM RELAÇÃO AO TRABALHO | | | | | |
| "A Oficina Pró-Excelência contribuiu para que você implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária. (Indicador 32 - CNJ)" | 0% | 0% | 33,33% | 66,67% | 0% |
| "A Oficina Pró-Excelência contribuiu para que você tenha tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha. (Indicador 33 - CNJ)" | 0% | 0% | 22,22% | 77,78% | 0% |
| "A Oficina Pró-Excelência contribuiu para que você se sinta valorizado pelo exercício da magistratura. (Indicador 34 - CNJ)" | 0% | 0% | 0% | 88,89% | 11,11% |

**QUADRO 19 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA
GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE V.**

INDICADORES DO CENSO DO PODER JUDICIÁRIO - CNJ

AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE

| ITENS A SEREM AVALIADOS | MUITO INSATISFEITO | INSATISFEITO | SATISFEITO | MUITO SATISFEITO | NÃO SE APLICA/ PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|--------------------|--------------|------------|------------------|---|
| "À contribuição da Oficina Pró-Excelência para a satisfação com a carreira da magistratura. (Indicador 13 - CNJ)" | 11,11% | 0% | 33,33% | 55,56% | 0% |
| "À contribuição da Oficina Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com outros magistrados. (Indicador 14 - CNJ)" | 11,11% | 0% | 22,22% | 66,67% | 0% |
| "À contribuição da Oficina Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho. (Indicador 15 - CNJ)" | 11,11% | 0% | 22,22% | 66,67% | 0% |
| "À contribuição da Oficina Pró-Excelência para as relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDFT. (Indicador 16 - CNJ)" | 11,11% | 0% | 22,22% | 44,44% | 22,22% |

**QUADRO 19 (CONTINUAÇÃO) | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA
GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE V.**

INDICADORES DO CENSO DO PODER JUDICIÁRIO - CNJ

AVALIE O QUANTO VOCÊ CONCORDA COM AS AFIRMAÇÕES SEGUINTE

| ITENS A SEREM AVALIADOS | MUITO INSATISFEITO | INSATISFEITO | SATISFEITO | MUITO SATISFEITO | NÃO SE APLICA/ PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|--------------------|--------------|------------|------------------|---|
| "À contribuição da Oficina Pró-Excelência ao resultado do trabalho prestado aos cidadãos. (Indicador 17 - CNJ)" | 11,11% | 0% | 22,22% | 66,67% | 0% |
| "À contribuição da Oficina Pró-Excelência em relação à sua qualidade de vida/saúde no trabalho. (Indicador 20 - CNJ)" | 11,11% | 0% | 22,22% | 66,67% | 0% |

**QUADRO 20 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA
GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE VI.**

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS POSITIVOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

- "Temática pertinente, interessante apropriada. Professora Fantástica!"
- "Pausa" em nossa atribulada para "cuidar de mim". "O dia/horário escolhido, excelente estratégia".
- "A Oficina surge como um valioso cuidado do Tribunal de Justiça do DF com seus magistrados. A alta qualidade do atendimento nos proporciona olharmos para nosso bem-estar e nos conhecermos melhor, o que naturalmente impacta na qualidade dos serviços que prestamos".
- "Tenho comigo que o grande ganho da Oficina é levar um conhecimento científico sobre nós mesmos, sobre o funcionamento do cérebro. Além disso, também traz muito proveito o conhecimento do nosso modo de decidir, de pensar".
- "Autoconhecimento, maior sensibilidade. Curso excelente!"
- "Excelente iniciativa que engrandece nosso trabalho como juízes, nossa percepção social e ambiental, aumento de produtividade e do autoconhecimento para permanente crescimento".

**QUADRO 21 | AVALIAÇÃO DE REAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE OFICINA PRÓ-EXCELÊNCIA
GESTÃO DO PENSAMENTO E DA EMOÇÃO » PARTE VII.**

COMENTE LIVREMENTE SOBRE OS ASPECTOS A SEREM MELHORADOS DO PRÓ-EXCELÊNCIA

- "Mais tempo para vivências ou mais vivências".
- "A Oficina por seu primor e alto nível, deve ser uma meta, ainda que de longo prazo, de modo que alcance número cada vez maior de magistrados e servidores. O investimento neste primoroso cuidado com os magistrados deve ser mantido e aprimorado a cada gestão".
- "Aumentar a carga horária com mais dinâmicas e exercícios"
- "Curso Gestão do tempo"

Conclusões

A partir da análise da Avaliação de Reação dos participantes da **Oficina Pró-Excelência Gestão do Pensamento e da Emoção**, conclui-se que:

- **88,89%** dos participantes afirmaram ter **expectativa “Boa”** (22,22%) ou **“Ótima”** (66,67%) em relação à Oficina Pró-Excelência.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Boa”** (11,11%) ou **“Ótima”** (88,89%) sua **Satisfação Geral** com a Oficina Pró-Excelência, ou seja, com a efetividade da Oficina para a aprendizagem de novas estratégias, ideias, habilidades, ou para reforçar as já existentes.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Ótima”** a **contribuição das vivências e informações da Oficina Pró-Excelência** para aprimorar seu desempenho no trabalho e/ou influenciar positivamente sua vida pessoal.
- **100%** dos participantes avaliaram como **“Boa”** (33,33%) ou **“Ótima”** (66,67%) sua **participação de modo colaborativo** na Oficina Pró-Excelência.
- **88,89%** dos participantes afirmaram que **recomendariam** as Oficinas do Pró-Excelência.
- **100%** dos participantes afirmaram que **têm interesse em novas Oficinas Pró-Excelência**.
- **100%** dos participantes avaliaram a **profissional que ministrou a Oficina Pró-Excelência com Domínio do Conhecimento** (se demonstrou conhecimento e foi capaz de compartilhá-lo satisfatoriamente) **Ótimo** (100%); **Pontualidade** **Boa** (11,11%) ou **Ótima** (88,89%); **Condução da oficina** (se conduziu a Oficina de modo satisfatório) **Ótima** (100%); **Postura** (se criou uma atmosfera de apoio, de modo a favorecer as vivências e a aprendizagem) **Ótima** (100%); e **Empatia** (se mostrou sensível às suas necessidades) **Ótima** (100%).

Em relação aos 13 indicadores do Censo do Poder Judiciário – CNJ avaliados, os resultados mostraram que:

- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (77,78%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **aumento da satisfação com a escolha profissional de ser magistrado**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (33,33%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **alcance das metas de produtividade**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (33,33%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que para **implemente novas ideias ou soluções para melhorar a gestão da sua unidade judiciária**.
- **100%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (77,78%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que tenha **tempo e disposição para aprimorar seus conhecimentos a respeito dos temas com os quais trabalha**.
- **88,89%** dos participantes **“Concordaram Totalmente”** que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para que para se **sinta valorizado pelo exercício da magistratura**.
- **88,89%** dos participantes **“Concordaram”** (33,33%) ou **“Concordaram Totalmente”** (55,56%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para a **satisfação com a carreira da magistratura**.
- **88,89%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as **relações profissionais cotidianas com outros magistrados**.
- **88,89%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as **relações profissionais cotidianas com os servidores de seu local de trabalho**.
- **66,66%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (44,46%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para as **relações profissionais cotidianas com a alta administração do TJDF**.
- **88,89%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu para o **resultado do trabalho prestado aos cidadãos**.
- **88,89%** dos participantes **“Concordaram”** (22,22%) ou **“Concordaram Totalmente”** (66,67%) que a Oficina Pró-Excelência contribuiu em relação à **sua qualidade de vida/saúde no trabalho**.





PRÓ-EXCELÊNCIA
APRIMORAMENTO NEUROCOGNITIVO

TJDFT