

Ciclo de Palestras Comemorativas aos 20 anos da Secretaria de Planejamento é iniciado com bate-papo sobre emoções

Qui 05 outubro

A [Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão \(Seplag-MG\)](#) completa 20 anos em 2023. Nesta quarta-feira (4/10), foi iniciado o Ciclo de Palestras Comemorativas dos 20 anos da secretaria, que está entre as atividades programadas para celebrar a data. Destinado aos servidores da pasta, o evento que abriu as celebrações foi um bate-papo sobre gestão das emoções e as formas de aplicá-la no dia a dia.

O Ciclo de Palestras Comemorativas é organizado pela Diretoria de Gestão de Pessoas da Superintendência de Recursos Humanos da Seplag-MG e transmitido on-line pelo canal da secretaria no YouTube (youtube.com/@mgseplag). O objetivo é proporcionar aos servidores um espaço de multisaberes, com temas relacionados ao crescimento pessoal e profissional, saúde mental, relações interpessoais e outras competências.

"O objetivo das palestras é compartilhar dicas valiosas para o autoconhecimento. Em 20 anos da Secretaria, procuramos desenvolver nossos servidores não só nas habilidades de trabalho, mas também nas relações interpessoais", afirmou a diretora de Gestão de Pessoas da Seplag-MG, Edna Barros, mediadora da atividade.

Gestão das emoções

A palestra 'Gestão emocional: o que você precisa entender para utilizar suas emoções a seu favor' foi conduzida pela psicóloga clínica especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, Renata Borja P. F. de Mello, mestre em Relações Interculturais.

A psicóloga destacou que os indivíduos têm pensamentos, emoções e comportamentos inter-relacionados e reforçou a importância de entender e saber lidar com os próprios sentimentos, inclusive aqueles considerados, em uma primeira análise, "negativos".

"Eu vou sentir ansiedade, medo, vou sentir raiva, tristeza, mas isso não precisa ser um problema. Nossas emoções existem, elas vão e voltam. Em algum momento posso estar muito triste devido a uma situação que aconteceu e, no dia seguinte, posso me levantar bem. Pode ser que cada vez que eu me lembre dessa situação eu fique um pouco triste novamente. E é natural, porque estou lembrando de algo que me entristece. É esse ajuste em como entendemos as emoções que precisamos fazer", exemplificou Renata Borja.

A especialista ainda disse que sentimentos como tristeza, raiva, ansiedade, medo e nojo fazem parte do dia a dia, e que, com gestão emocional, o ser humano pode usá-las para ter comportamento de crescimento.

"Quando a gente entende como as emoções funcionam, nós temos mais poder. Entendemos quais

comportamentos nos ajudam, nos atrapalham, diante de cada emoção. Diante da tristeza, por exemplo, posso ter comportamentos reativos, como lamentar, desanimar, me envergonhar. Mas também ela é a emoção da empatia, do acolhimento, de buscar suporte e se conectar com o outro. Pensando assim, eu consigo acolher minha tristeza sem ficar me criticando", observou.

Outras atividades do Ciclo serão transmitidas, nas próximas semanas, pelo canal do YouTube da Seplag-MG.