

Atividades em andamento do Programa STJ de Qualidade de Vida

Projeto Vida Ativa

Alogamento

Objetivo: propiciar ao aluno a oportunidade de aumentar a sua consciência corporal, concentração e capacidade cardiovascular entre outros.

Cycling:

Objetivo: propiciar ao praticante ganhos como a melhora no condicionamento físico e na capacidade cardiovascular, com uma atividade de alto gasto calórico.

Circuito Funcional:

Objetivo: disponibilizar uma prática completa capaz de propiciar ao aluno o desenvolvimento de sua capacidade cardiovascular e neuromuscular por meio de exercícios aeróbios e anaeróbios.

Pilates com Bola:

Objetivo: ofertar uma atividade com exercícios voltados para fins desportivos, utilitários ou de reabilitação.

loga:

Objetivo: agregar ao projeto Vida Ativa uma propiciasse ao aluno não só ganhos físicos, mas que também contribuísse para o seu equilíbrio emocional. Entre os benefícios, destacam-se: diminuição da ansiedade, melhora na concentração e no estado de presença, além do desenvolvimento de uma musculatura flexível.

Corrida do Judiciário e Encontro de Corredores do STJ

Objetivo: congregar os serventuários e demais colaboradores do Poder Judiciário por meio de uma competição saudável que traz, entre outros benefícios: o estímulo à prática de atividades físicas e à integração entre os participantes.

Torneio de Tênis

Objetivo: congregar os serventuários e demais colaboradores do Poder Judiciário por meio de um evento que propicie desenvolver a capacidade cardiovascular e neuromuscular, além de contribuir para a integração dos competidores.

Caminhada da Lua

Congregar os servidores em espaço fora do Tribunal, incentivando o estilo de vida ativo e saudável.

Projeto Ginástica Laboral

Objetivo: melhorar o ambiente organizacional, propiciando ao trabalhador boas condições físicas e mentais para o exercício de suas funções.

Projeto Saúde Financeira:

Objetivo: dar ao servidor noções básicas sobre finanças para que possa gerir melhor o seu orçamento. Por meio de palestras, cursos e campanhas educativas, entre outras ações, o participante é convidado a refletir sobre a maneira como lida com suas despesas e receitas e, dessa forma, conscientizar-se sobre a importância da educação financeira para a melhoria da qualidade de vida.

Chá com Arte:

Objetivo: valorizar a arte, promover a integração entre as pessoas e incentivar a prática de atividades manuais, possibilitar a descoberta de aptidões e novos talentos e simbolizar o valor do orgulho institucional de ser parte do Superior Tribunal de Justiça.

Projeto Sempre é Tempo de Aprender

Objetivo: apoiar os servidores em sua reflexão sobre a aposentadoria.

Roda de Música

Objetivo: melhorar o ambiente organizacional, por meio dos benefícios da música, em aulas descontraídas e sem o rigor dos ensaios tradicionais.

Atividades que fizeram parte do Programa STJ de Qualidade de Vida

Projeto Vida Ativa

Ginástica Natural

Estimular a prática de atividade alongamento e fortalecimento muscular através de movimentos modelados dos animais

Zumba

É um ritmo latino com dança contemporânea com elevado gasto calórico que promove a elevação do metabolismo.

Dança de Salão

É uma aula que aborda várias técnicas de dança, passando pelo forró, salsa, samba, com objetivo de trabalhar habilidades motoras e composição de coreografias e consciência corporal.

Natação

Atividades aeróbia de baixa impacto que trabalha o corpo com um todo considerado por alguns a atividade completa

Ginástica Localizada

Treinamento de endurance que ajuda na definição muscular através de exercício com sobrecarga e deslocamento corporais.

Grupo de Caminhada e Corrida:

Objetivo: viabilizar uma prática que pudesse atender tanto atletas que buscam um preparo mais forte para competições esportivas de rua quanto para aqueles que almejam apenas realizar uma atividade menos intensa, mas com acompanhamento. Entre os ganhos, destacam-se: aumento do metabolismo basal, melhora do sistema respiratório e pressão arterial.

Jump Fit:

Objetivo: melhorar a coordenação motora e o condicionamento cardiovascular, elevar o metabolismo e contribuir para o emagrecimento e aprimoramento de habilidades.

Capoeira:

Objetivo: propiciar o domínio corporal e trabalhar o equilíbrio e a disciplina

Judô:

Objetivo: desenvolver o corpo, a agilidade o equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade.

Tai Chi Chuan

Objetivo: propiciar diminuição de peso, aumento da força muscular e flexibilidade e equilíbrio.

Aikidô

Arte marcial japonesa traduzida como o caminho da unificação, da energia vital com o caminho do espírito harmonioso.

Projeto Inclusão

Objetivo: sugerir e (ou) implementar políticas e soluções para que o servidor e demais colaboradores do Tribunal, com limitações físicas e(ou) cognitivas, possam utilizar de forma integral e autônoma as instalações e recursos do Órgão.

Projeto STJ Ambiental

Objetivo: desenvolver ações e práticas que respeitem o meio ambiente e que estejam alicerçadas na sustentabilidade.

Projeto Práticas Anti estresse

Fornecer aos servidores, por meio de encontros regulares, técnicas que permitam o trabalho contínuo de melhoria da própria qualidade de vida.

Projeto Momento Musical

Estimular o desenvolvimento de uma cultura de qualidade de vida no âmbito do STJ e estimular a integração entre servidores do STJ.

Seminário Viver com Qualidade- uma possibilidade real

Objetivo: Conscientizar os servidores para a importância de um trabalho constante de melhoria da própria qualidade de vida, fornecendo os instrumentos e as técnicas para tal fim.

Projeto Coral

Favorecer a qualidade de vida no trabalho, por meio da participação e valorização das pessoas que integram a comunidade do STJ, através da prática do canto em coral.

Projeto Sexta Viva

Reforçar as ações do Programa de Qualidade de Vida, oferecendo informações que promovam mudanças positivas na vida pessoal e profissional e promovendo palestras, seminários, mesas-redondas, encontros, que abordem temas ligados à melhoria da qualidade de vida e das relações interpessoais no trabalho e na vida pessoal.

Semana de Qualidade de Vida

Ajudar as pessoas a descobrirem a extraordinária força que existe nelas, fazendo-as perceber-se mais fortes e capazes.

Projeto Encontro Ecológico

Aumentar o contato com a natureza, promovendo a educação e consciência ambiental com a prática de exercícios em ambientes de ar livre com o objetivo de promover uma alimentação saudável coletiva.