

Objetivo:

Aplicar estratégias de autogestão em todas as áreas da vida, como definir objetivos, gerenciar tempo para o cumprimento de metas e empregar ações para ter equilíbrio acadêmico, pessoal e profissional, bem como para o gerenciamento do estresse.

Conteúdo:

- Conceitos-chave sobre autogestão
- Estratégias organizacionais e de planejamento
- Definição de metas no local do trabalho. Objetivos EMARC
- Gerenciamento de tempo na escola e no trabalho
- Estratégias para equilibrar as atividades acadêmicas e de trabalho
- Gerenciamento de estresse

Atividades

- Atividade diagnóstica sobre o conteúdo do curso.
- Informação introdutória e reflexão (vídeo).
- Apresentação e desenvolvimento de estratégias para o delineamento das metas EMARC, administração do tempo e identificação e gerenciamento de estresse moderado e alto.
- Questionários para verificar a compreensão de tópicos com feedbacks incluídos.
- Estudos de caso para identificar mecanismos de equilíbrio, controle e harmonia na vida.
- Teste para avaliar os níveis de estresse.
- Estabelecimento de um plano viável de equilíbrio.
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

O certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

O certificado de autogestão valida:

- A)** Habilidades para desenvolver e aplicar objetivos EMARC na escola, no trabalho e na vida.
- B)** Atributos de gerenciamento do tempo, facilitando o alcance das metas.
- C)** Práticas para atingir o equilíbrio nas diferentes áreas da vida, bem como o gerenciamento de estresse.

Objetivo:

Empregar as habilidades de comunicação interpessoal efetiva, verbal e escrita para ter sucesso acadêmico, profissional e pessoal.

Conteúdo:

- Fundamentos da comunicação (mensagem, público, entrega e meio)
- Habilidades de comunicação e erros frequentes
- Comunicação interpessoal e escuta
- Comunicação verbal: presencial, apresentações executivas e remotas
- Comunicação escrita: e-mails profissionais
- Gestão de conflitos: assertividade, responsabilidade e negociação

Atividades

- Exercício diagnóstico para identificar o conhecimento prévio sobre o assunto.
- Introdução (vídeo) para permitir a análise e a reflexão.
- Práticas para aprender a analisar e avaliar as informações, bem como para identificar problemas e gerar soluções.
- Resolução de questionários para avaliar a aprendizagem e o progresso no curso.
- Práticas e planos de ação para refinar habilidades que ajudarão a aperfeiçoar as competências de comunicação.
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

O certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

O certificado de comunicação oral e escrita valida:

- A)** Habilidades básicas de comunicação, o que inclui o conteúdo da mensagem, o público-alvo, o tom e o meio.
- B)** Habilidades de comunicação interpessoal, como a escuta ativa e o gerenciamento adequado de conflitos, aplicando-se algumas estratégias de comunicação.
- C)** Comunicação oral, clara e efetiva, de pensamentos e ideias.
- D)** Comunicação escrita por diferentes meios, argumentação lógica, objetiva e baseada em fatos.
- E)** Organização de apresentações profissionais para diferentes tipos de público, recorrendo a diretrizes básicas de comunicação.

Objetivo:

Desenvolver e empregar habilidades de liderança para a consolidação de um perfil acadêmico e profissional de sucesso.

Conteúdo:

- Habilidades e estilo de liderança
- Gestão de reuniões
- Liderança em grupos pequenos e grandes
- Visão e colaboração
- Definição de metas

Atividades

- Exercício diagnóstico para identificar o conhecimento prévio sobre o assunto.
- Informações introdutórias para reflexão e análise.
- Práticas que permitirão o reconhecimento de estilos e habilidades de liderança, execução de diretrizes para liderar reuniões efetivas e aplicação de habilidades de liderança para orientar grupos com características diferentes.
- Resolução de questionários para avaliar a aprendizagem e o progresso no curso.
- Práticas para aprimorar habilidades de liderança situacional.
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

O certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

O certificado de liderança valida:

- A)** Habilidades essenciais para liderar reuniões, orientar grupos pequenos e encabeçar grupos grandes.
- B)** Habilidades de liderança efetiva.
- C)** Práticas de liderança que promovem a comunicação e a colaboração nos grupos.

Objetivo:

Aplicar a identificação e a análise de informações a situações acadêmicas e de trabalho para tomar decisões fundamentadas.

Conteúdo:

- Introdução ao pensamento crítico
- Identificação/coleta de informações
- Análise/avaliação de informações
- Tomada de decisão
- Detecção de problemas
- Criação de soluções

Atividades

- Avaliação diagnóstica sobre o conteúdo do curso, informação introdutória e reflexão.
- Práticas de análise e avaliação de informações, identificação de problemas e criação de soluções.
- Resolução de um exercício para avaliar o aprendizado do que foi visto no curso.
- Exercícios de aplicação com os quais serão refinadas as habilidades que ajudarão a aprimorar o pensamento crítico.
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação, contém uma seção de sugestões, ferramentas e instruções para a sua execução.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

O certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

O certificado de pensamento crítico valida:

- A) Conhecimento sobre pensamento crítico.
- B) Habilidades de pensamento crítico importantes para a escola, o trabalho e a vida.
- C) Habilidades para pensar criticamente com o objetivo de tomar decisões e resolver problemas.
- D) Prática de habilidades de pensamento crítico.

Objetivo:

Desenvolver a capacidade de responsabilidade social no âmbito pessoal, acadêmico e profissional; inclui o emprego de regras de formalidade e abertura à diversidade, através da realização de contribuições para o ambiente que nos cerca.

Conteúdo:

- Civilidade, cooperação e cidadania
- Cooperação e resolução de conflitos
- Responsabilidade social em um mundo global
- Diversidade e diferenças culturais
- Comportamentos socialmente responsáveis e atuação ética
- Sustentabilidade
- Regras de formalidade em ambientes acadêmicos

Atividades

- Exercício diagnóstico para identificar o conhecimento prévio sobre o assunto.
- Introdução (vídeo) para permitir a análise e a reflexão sobre o conteúdo do curso.
- Práticas para aprender a aplicar regras de formalidade, aceitar a diversidade e criar compromissos sustentáveis de maneira ética no próprio ambiente.
- Resolução de questionários para avaliar a aprendizagem e o progresso no curso.
- Planos de ação para o aperfeiçoamento da responsabilidade social.
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

O certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

O certificado de responsabilidade social valida:

- A)** Conhecimento de habilidades de responsabilidade social.
- B)** Habilidades para aplicar as regras de formalidade importantes na escola, no trabalho e na vida.
- C)** Habilidades necessárias para aceitar a diversidade e o comportamento ético.

Objetivo:

Desenvolver e aplicar as habilidades pessoais e sociais mais importantes para a empregabilidade em 2030.

Conteúdo:

- Autogestão
- Comunicação oral e escrita
- Trabalho em equipe e colaboração
- Pensamento crítico
- Responsabilidade social
- Liderança

Atividades

- Atividade diagnóstica sobre o conteúdo do curso.
- Estudos de caso e práticas para desenvolver cada habilidade.
- Informação introdutória e reflexão (vídeo).
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Questionários para verificar a compreensão de tópicos com feedbacks imediatos.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação, contém uma seção de sugestões, ferramentas e instruções para sua execução.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

Cada certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

Objetivo:

Desenvolver e implementar habilidades para o trabalho em equipe, a colaboração e a tomada de decisões por unanimidade para a realização de projetos conjuntos na escola, no trabalho e no âmbito pessoal.

Conteúdo:

- Fundamentos e habilidades para o trabalho em equipe
- Diferenças entre grupo e equipe
- Estabelecimento de objetivos comuns e compromissos
- Escolha assertiva dos integrantes da equipe de trabalho
- Gestão e resolução de conflitos nas equipes de trabalho

Atividades

- Exercício diagnóstico para identificar o conhecimento prévio sobre o assunto.
- Introdução (vídeo) para permitir a análise e a reflexão sobre o conteúdo do curso.
- Práticas para a seleção de metas e equipes de trabalho.
- Resolução de questionários para avaliar a aprendizagem e o progresso no curso.
- Planos de ação para tomadas de decisão por unanimidade, resolução de conflitos e atribuição de atividades.
- Práticas para enriquecer as habilidades para o trabalho em equipe e a colaboração.
- Elaboração de uma apresentação no PowerPoint que mostre a maneira de se apropriar do conteúdo do curso.
- Aplicação de uma avaliação final.

Elementos do curso

- **Introdução:** texto introdutório que apresenta informações simplificadas sobre os objetivos e as expectativas de aprendizagens do curso.

- 🎯 **Informações sobre o certificado:** breve introdução sobre o conteúdo do certificado e instruções a respeito de como obtê-lo.
- 🎯 **Pré-teste:** atividade diagnóstica que permite saber quais habilidades sobre o certificado já foram adquiridas.
- 🎯 **Vídeo disparador:** vídeo introdutório que levanta ideias iniciais sobre o certificado.
- 🎯 **Módulo de aprendizagem teórica + prática + aplicação:** consiste na apresentação de um conjunto de atividades práticas, acompanhadas de conceitos, pesquisas, vídeos etc. para guiar a aprendizagem (análise, compreensão, formulação de opinião, resolução de problemas), que serão então aplicadas nos exercícios de formação ou estudos de caso e apresentadas por meio de trabalhos escritos.
- 🎯 **Pós-teste:** exercício quantitativo para avaliar o aprendizado alcançado após a formação, contém uma seção de sugestões, ferramentas e instruções para sua execução.
- 🎯 **Avaliação para a obtenção do certificado:** conjunto de testes de múltipla escolha que avalia de maneira quantitativa o aprendizado alcançado ao final da formação.

Obtenção do certificado

O certificado é obtido com 80% ou mais de acertos na avaliação final. São oferecidas duas chances para essa avaliação ser realizada.

A Credly, uma empresa global de validação de competências, concede o certificado, que pode ser divulgado nas redes sociais.

O certificado de trabalho em equipe e colaboração valida:

- A) Conhecimento de estratégias para o trabalho em equipe.
- B) Habilidades de colaboração importantes na escola, no trabalho e na vida.
- C) Habilidades indispensáveis para trabalhar em equipe no desenvolvimento de projetos e para a realização dos objetivos.
- D) Práticas de habilidades de trabalho em equipe.