

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.