

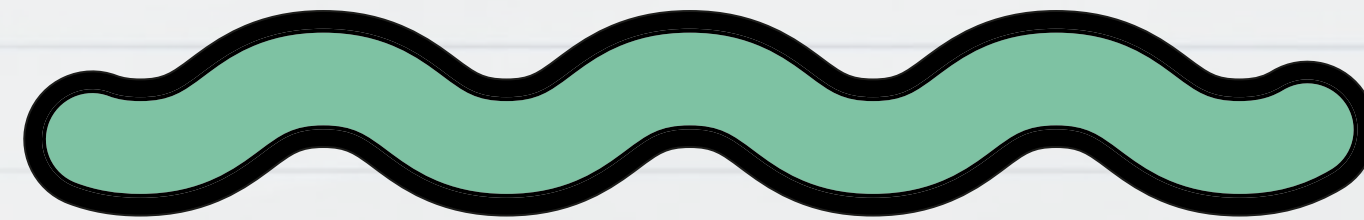


PROJETO DE VIDA

THIAGO ANDRADE

thiago.silva@pe.senac.br

REFLEXÃO



Quais os seus são sonhos e desejos para a vida profissional e pessoal?

Eles podem mudar ao longo do tempo?



O QUE É PROJETO DE VIDA?



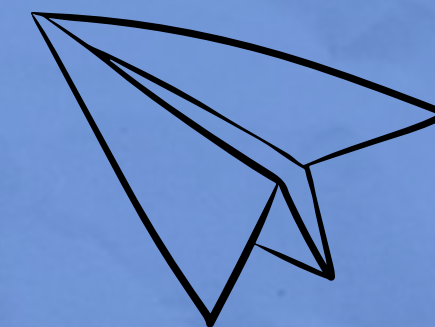
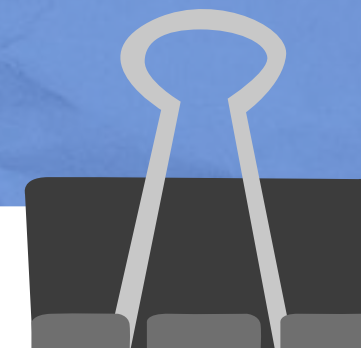
O Projeto de Vida desempenha um papel fundamental ao fomentar as competências de empregabilidade dos alunos, além de fortalecer as **habilidades socioemocionais** e **soft skills**, essenciais para o seu sucesso pessoal e profissional.

Seu objetivo é proporcionar uma educação significativa e integral, preparando vocês para os desafios da vida **pessoal e profissional**.

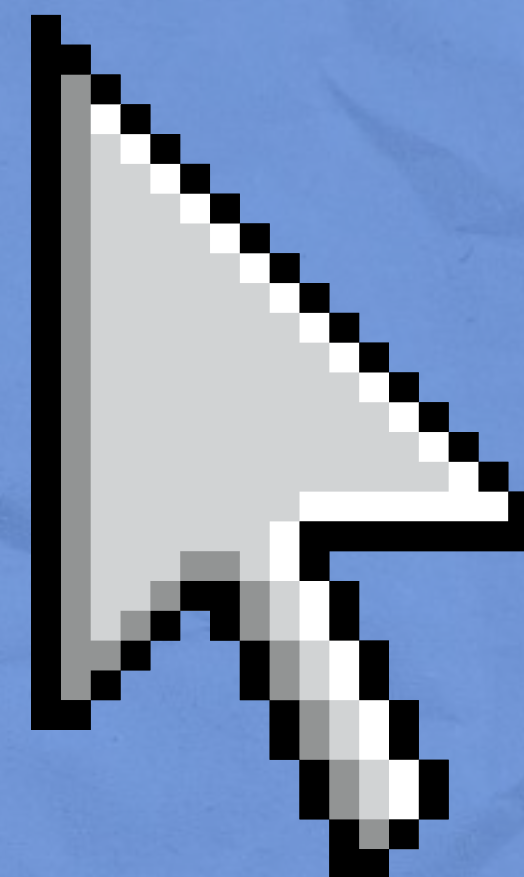
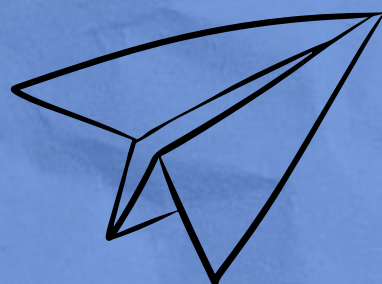




PROJETO DE VIDA



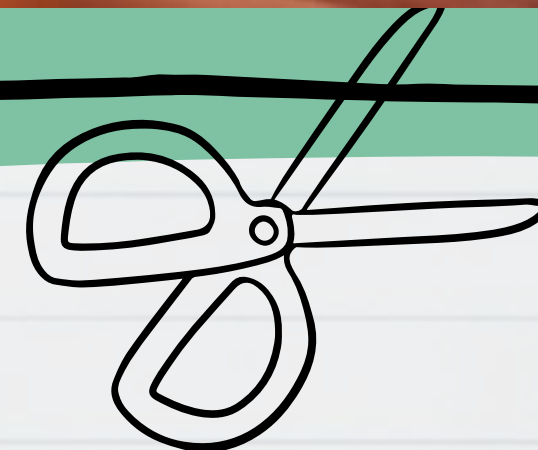
Aqui no curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas Integrado ao Ensino Médio, o Projeto de Vida é uma parte crucial do currículo, sendo desenvolvido de **forma contínua ao longo dos três anos do curso**, em sintonia com as vivências da **Formação Geral Básica (FGB)**.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

são competências que envolvem o gerenciamento de emoções, relacionamentos interpessoais e tomada de decisões, fundamentais para o bem-estar e sucesso em diversos contextos. Elas incluem habilidades como:

1. **Autoconhecimento:** Entender suas próprias emoções, forças e limitações.
2. **Autocontrole:** Saber gerenciar suas emoções e comportamentos de maneira adequada.
3. **Empatia:** Compreender as emoções e perspectivas dos outros.
4. **Habilidades de relacionamento:** Desenvolver interações saudáveis e eficazes com os outros.
5. **Tomada de decisão responsável:** Agir de forma ética e refletida em diferentes situações.
6. **Resiliência:** Ser capaz de se recuperar e aprender com adversidades.



MELHORIA

O Projeto de Vida visa **não só melhorar as habilidades técnicas dos alunos**, mas também desenvolver **aspectos fundamentais para a inserção no mercado de trabalho e a qualidade de vida**. Ele prepara o aluno para a **tomada de decisões**, a **comunicação eficaz**, o **trabalho em equipe** e a **resolução de problemas**, competências cruciais para o sucesso em **qualquer área**.



LEMBRANDO...

ESSAS HABILIDADES SÃO ESSENCIAIS NÃO APENAS PARA O SUCESSO NO AMBIENTE DE TRABALHO, MAS TAMBÉM PARA UMA VIDA PESSOAL EQUILIBRADA E SATISFATÓRIA. SÃO COMPETÊNCIAS QUE, QUANDO DESENVOLVIDAS DESDE CEDO, AJUDAM OS INDIVÍDUOS A SE ADAPTAREM MELHOR AOS DESAFIOS DA VIDA COTIDIANA.

SKILLS

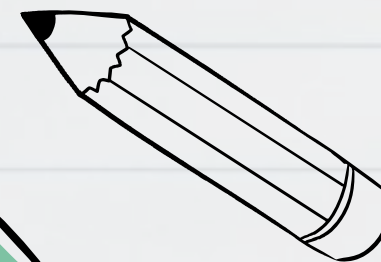


SOFT

Soft Skills são habilidades comportamentais, sociais e emocionais, como comunicação e trabalho em equipe.

HARD

Estas são as competências que o técnico em desenvolvimento de sistemas deve dominar para exercer sua profissão com eficiência.



SKILLS

SOFT

- ◆ Resolução de Problemas
- ◆ Pensamento Lógico e Analítico
- ◆ Trabalho em Equipe
- ◆ Adaptabilidade e Aprendizado Contínuo
- ◆ Gestão do Tempo e Organização
- ◆ Comunicação Efetiva
- ◆ Criatividade e Inovação
- ◆ Proatividade

HARD

- ✓ Linguagens de Programação
- ✓ Banco de Dados
- ✓ Desenvolvimento Web e Mobile
- ✓ Arquitetura de Software
- ✓ Segurança da Informação
- ✓ Versionamento de Código
- ✓ Metodologias Ágeis
- ✓ DevOps e Cloud Computing
- ✓ Automação e Testes

AUTOCONHECIMENTO

1

Vamos acessar o
<https://www.16personalities.com/>

Esse site faz um teste gratuito do MBTI

2

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) é uma ferramenta de avaliação de personalidade baseada na teoria de Carl Jung.

O MBTI ajuda a entender os pontos fortes, as preferências e os desafios de cada tipo de personalidade, promovendo o autoconhecimento.



AUTOCONHECIMENTO E HABILIDADES

ESTJ Tj Ambition Sj Discipline Se Experience Te Pragmatism	ESTP Ne Spontaneity Ep Inventiveness Se Experience Te Pragmatism	ESFP Sp Spontaneity Fe Honesty Se Experience Fe Romantic	ESFJ Sj Discipline Fj Kindness Se Experience Fe Romantic
ISTJ Si History Ti Accuracy Nj Discipline Tj Ambition	ISTP Si History Ti Accuracy Sp Spontaneity Tp Inventiveness	ISFP Si History Fi Harmony Tp Spontaneity Ep Honesty	ISFJ Si History Fi Harmony Nj Discipline Fj Kindness
INTJ Ni Philosophy Ti Accuracy Nj Vision Tj Ambition	INTP Ni Philosophy Ti Accuracy Np Variation Tp Inventiveness	INFP Ni Philosophy Fi Harmony Np Variation Tp Honesty	INFJ Ni Philosophy Fi Harmony Nj Vision Fj Kindness
ENTJ Ne Opportunity Te Pragmatism Nj Vision Tj Ambition	ENTP Ne Opportunity Te Pragmatism Np Variation Tp Inventiveness	ENFP Ne Opportunity Fe Romantic Np Variation Ep Honesty	ENFJ Ne Opportunity Fe Romantic Nj Vision Fj Kindness

Embora o MBTI seja uma ferramenta interessante para o autoconhecimento, **não deve ser usado como a única base para decisões importantes do dia a dia.** Sua confiabilidade pode ser limitada, e os resultados podem não refletir com precisão o comportamento ou as preferências de uma pessoa em todas as situações. É importante usá-lo como uma ferramenta de reflexão, e não como um critério definitivo para escolhas pessoais ou profissionais.



CRENÇAS LIMITANTES



São pensamentos que bloqueiam o crescimento pessoal e profissional, restringindo nossas ações e potencial. Elas costumam surgir a partir de experiências passadas, influências familiares, cultura e medo do fracasso.



● Exemplos de Crenças Limitantes:

- "Eu não sou bom o suficiente para esse trabalho."
- "Dinheiro é difícil de ganhar e fácil de perder."
- "Não sou inteligente o bastante para aprender isso."
- "É tarde demais para mudar de carreira."
- "Eu nunca vou conseguir falar inglês fluentemente."





CRENÇAS LIMITANTES



📌 Efeito: Quem acredita nessas frases pode se sentir incapaz, evitando desafios e perdendo oportunidades por medo de falhar.



✅ Como superar?

- Identificar a crença e perceber como ela impacta sua vida.
- Questionar: "Isso é realmente verdade ou apenas um medo meu?"
- Reprogramar: Trocar por crenças positivas, como "Posso aprender qualquer coisa com dedicação".





CRENÇAS DISFUNCIONAIS



São crenças distorcidas da realidade que podem gerar sofrimento emocional e comportamentos prejudiciais. Elas estão ligadas a padrões de pensamento extremos e irracionais.



● Exemplos de Crenças Disfuncionais:

- **Perfeccionismo:** "Se não for perfeito, então não vale a pena."
- **Catastrofização:** "Se eu errar, tudo estará perdido."
- **Generalização excessiva:** "Se falhei uma vez, sempre vou falhar."
- **Leitura da mente:** "As pessoas acham que sou incompetente."
- **Deveria/Tem que:** "Eu sempre devo agradar os outros."





CRENÇAS DISFUNCIONAIS



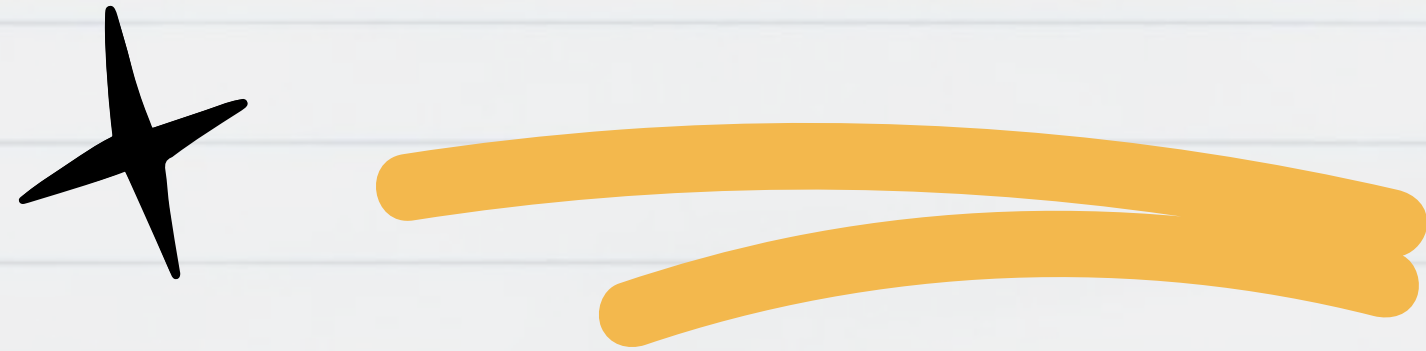
📌 Efeito: Crenças disfuncionais podem levar à ansiedade, baixa autoestima, procrastinação e medo de tomar decisões.



✅ Como superar?

- **Desafiar o pensamento:** Pergunte-se: "Tenho evidências concretas para essa crença?"
- **Trocar o foco:** Em vez de "Tenho que ser perfeito", pensar "Eu posso errar e aprender com isso".
- **Praticar a autocompaixão:** Aceitar que errar faz parte do crescimento.

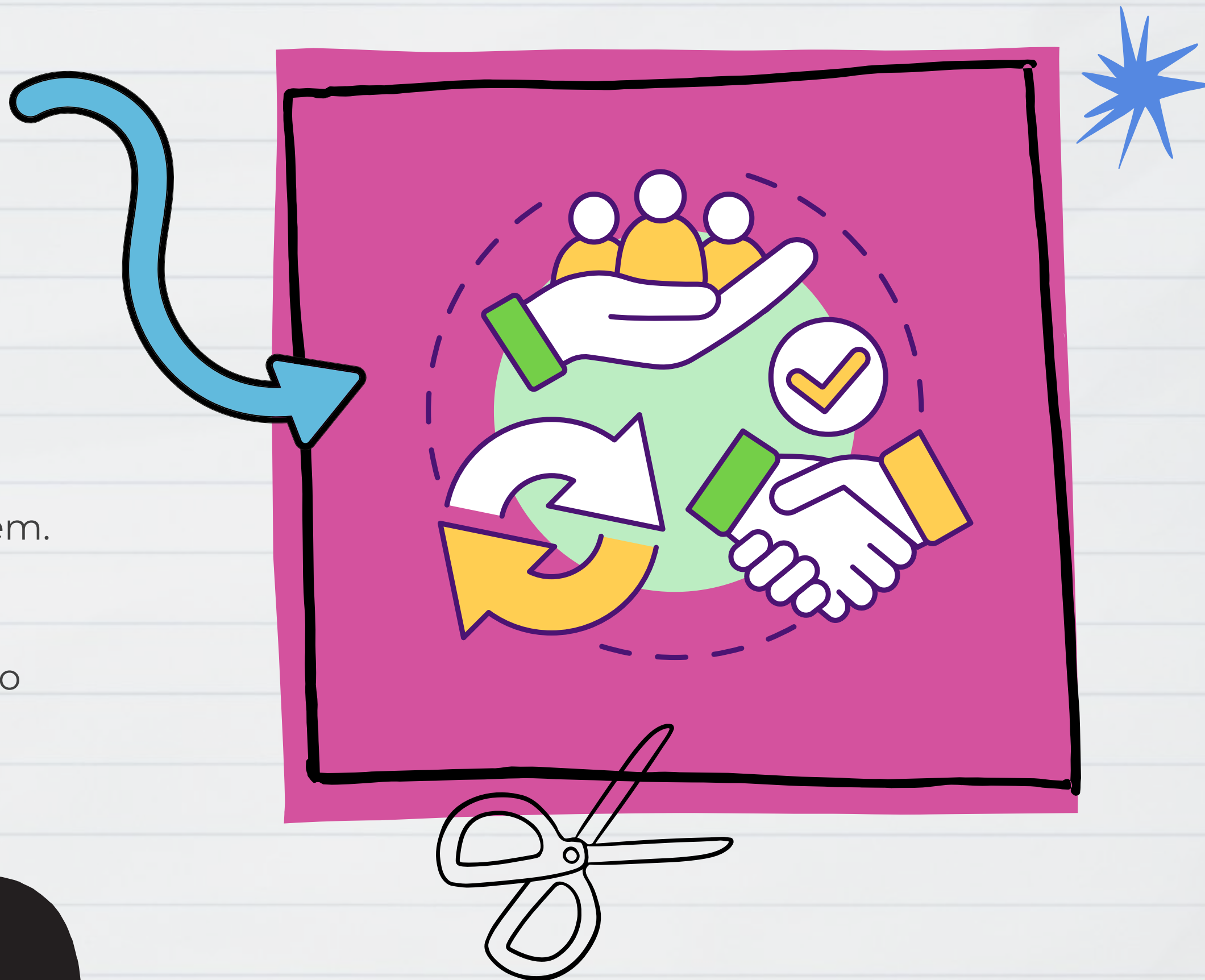




O QUE SÃO ÉTICA E MORAL?

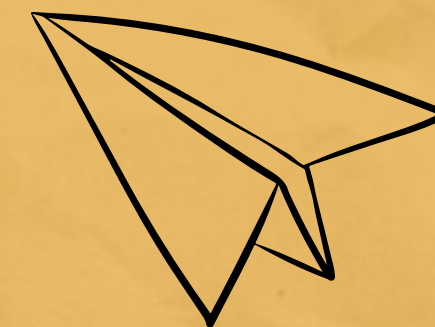
CONCEITOS

- **Ética:** Conjunto de princípios que orientam o comportamento humano, baseado no que é certo e errado.
- **Moral:** Conjunto de valores e costumes que uma sociedade ou indivíduo seguem.
- **Diferença:** A ética é mais universal, enquanto a moral pode variar de acordo com a cultura, religião e educação.





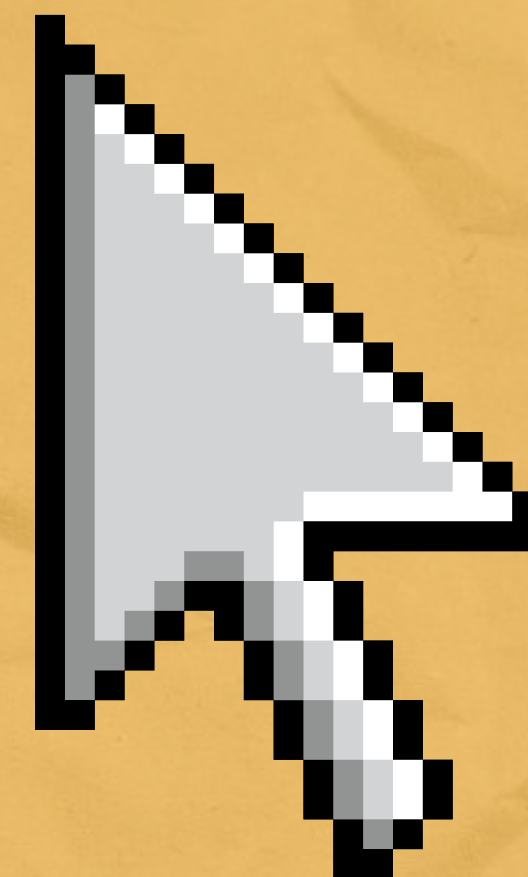
EXEMPLOS NO DIA A DIA

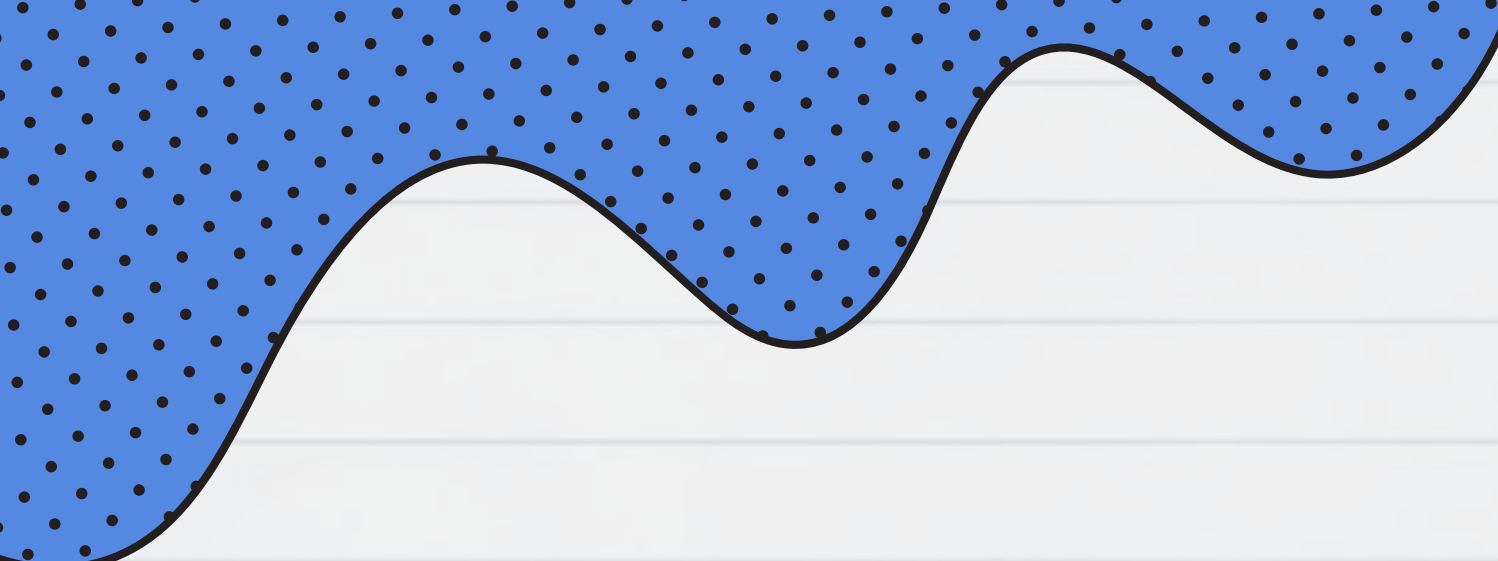


Ética: Respeitar as regras da escola, não colar em provas, agir com honestidade.

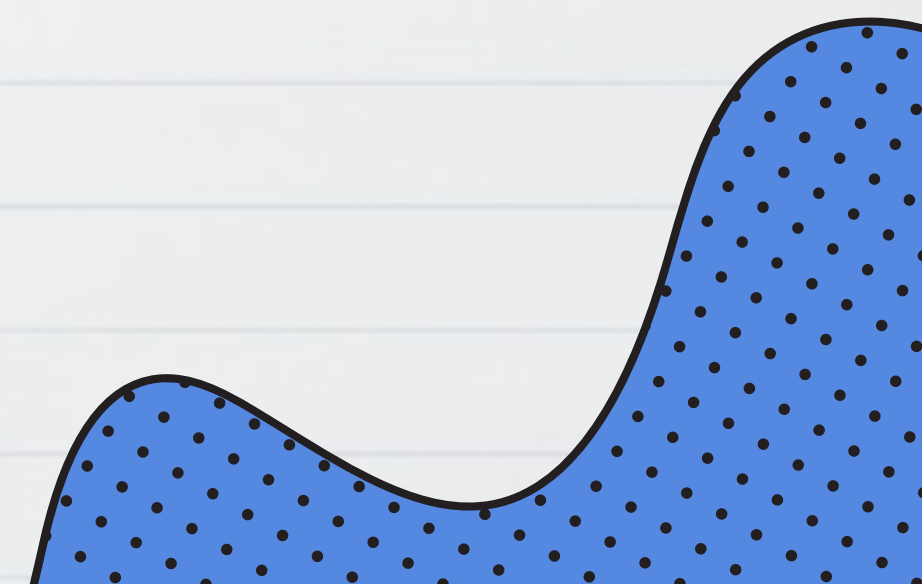
Moral: Ajudar um amigo em dificuldade, respeitar os mais velhos, não mentir para os pais.

- Nem sempre o que é moral é ético e vice-versa. Exemplo: mentir pode ser imoral, mas, em alguns casos, pode evitar um problema maior (como proteger alguém em perigo).





A IMPORTÂNCIA DA ÉTICA NA SOCIEDADE

- Mantém o respeito entre as pessoas.
 - Evita conflitos e injustiças.
 - Constrói relações de confiança na família, na escola e no trabalho.
 - Ajuda a tomar decisões responsáveis e a ser um cidadão consciente.
- 
- 
- 

ÉTICA E MORAL NA ERA DIGITAL

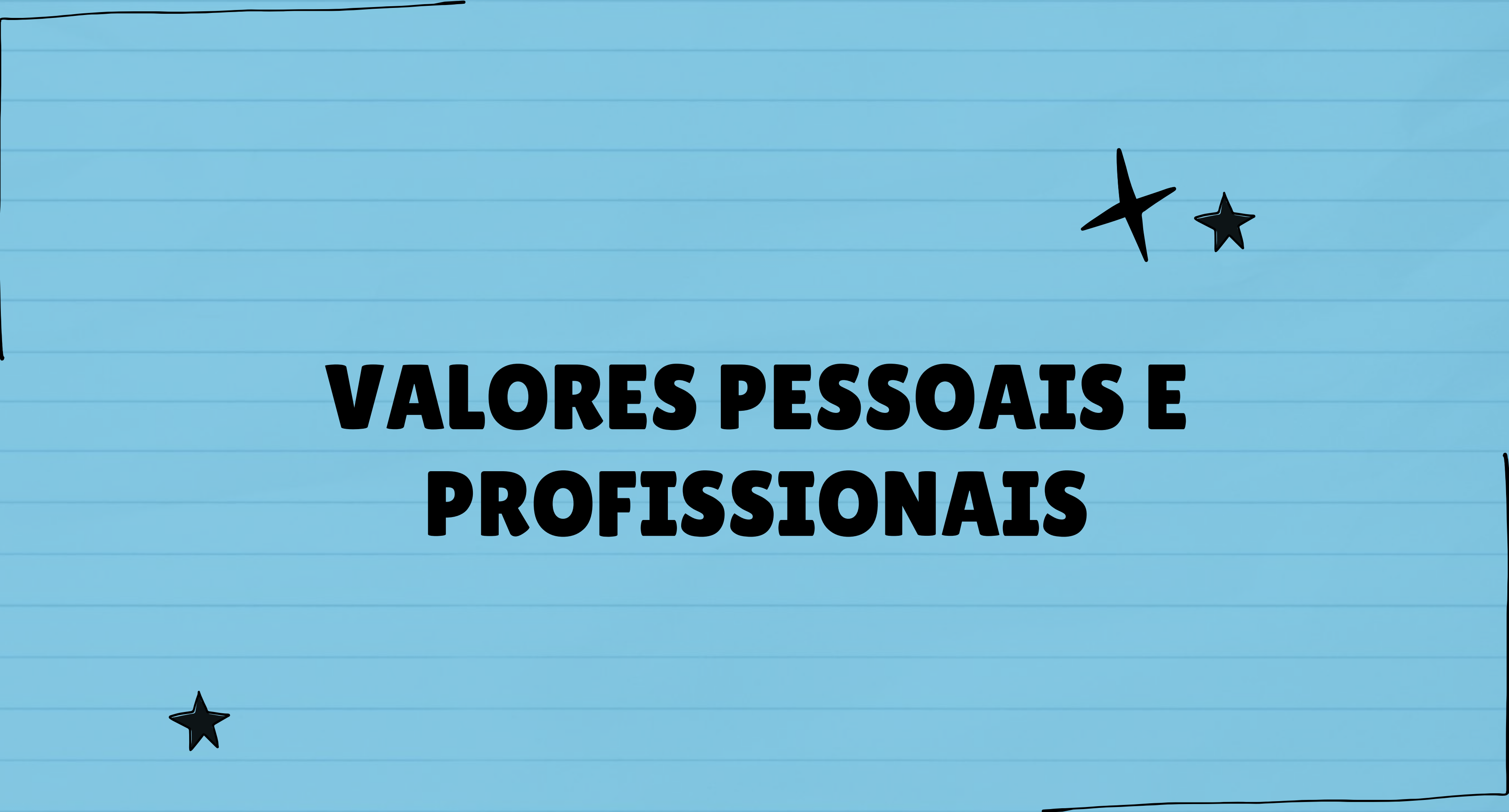
- O que você posta na internet reflete seus valores.
- **Cyberbullying:** Respeitar os outros também no mundo digital.
- **Fake News:** Verifique fontes antes de compartilhar informações.
- **Privacidade:** Cuidar dos próprios dados e respeitar os dos outros.



COMO DESENVOLVER UMA POSTURA ÉTICA?



- **Praticar a empatia:** Colocar-se no lugar do outro.
- **Assumir responsabilidade** pelas próprias ações.
- **Respeitar as diferenças e opiniões** alheias.
- **Pensar nas consequências** antes de agir.



VALORES PESSOAIS E PROFISSIONAIS



O QUE SÃO VALORES PESSOAIS E PROFISSIONAIS?



Nossos valores influenciam diretamente as escolhas profissionais que fazemos. Quando trabalhamos em um ambiente que está alinhado com nossos valores, nos sentimos mais motivados e satisfeitos.



Por outro lado, se um emprego entra em conflito com nossos valores, podemos nos sentir desmotivados e até pensar em mudar de carreira.



VALORES PESSOAIS

São aqueles que refletem quem somos como indivíduos e guiam nossas atitudes no dia a dia. Eles influenciam nossas escolhas pessoais e profissionais.

◆ Exemplos de Valores Pessoais:

- Honestidade – Falar a verdade e agir de forma transparente.
- Respeito – Tratar as pessoas com consideração, independentemente de diferenças.
- Responsabilidade – Cumprir compromissos e assumir as consequências das próprias ações.
- Liberdade – Tomar decisões de forma autônoma e viver conforme as próprias escolhas.
- Empatia – Colocar-se no lugar do outro para compreender seus sentimentos.
- Determinação – Persistir mesmo diante de dificuldades.

VALORES PROFISSIONAIS



- ◆ Exemplos de Valores Profissionais:
 - Ética – Agir de forma correta, respeitando normas e regulamentos.
 - Comprometimento – Dedicar-se ao trabalho com responsabilidade.
 - Trabalho em equipe – Colaborar com colegas para alcançar objetivos comuns.
 - Proatividade – Ter iniciativa para resolver problemas sem precisar ser solicitado.
 - Inovação – Buscar novas ideias e soluções para melhorar processos.
 - Qualidade – Fazer o melhor trabalho possível, sempre buscando excelência.
 - Pontualidade – Respeitar prazos e horários no ambiente profissional.



✓ **COMO INFLUENCIAM NOSSAS DECISÕES?**



Quando tomamos decisões, sejam pequenas ou grandes, nossos valores servem como um "**filtro**" que nos ajuda a escolher o que está mais alinhado com nossa identidade e objetivos.



EXEMPLOS



◆ Exemplo 1: Uma pessoa que **valoriza a honestidade** pode recusar uma oportunidade de trabalho que envolva **práticas antiéticas**.



◆ Exemplo 2: Alguém que preza pela liberdade pode optar por empreender ao invés de trabalhar com horário fixo em uma empresa.



RELAÇÃO ENTRE VALORES, ÉTICA E SUCESSO PROFISSIONAL



- Valores e ética estão diretamente ligados ao sucesso profissional. No ambiente de trabalho, atitudes baseadas em valores positivos geram confiança e credibilidade.
- Por exemplo, um profissional que valoriza responsabilidade e compromisso sempre entrega suas tarefas no prazo e é reconhecido por isso. Por outro lado, alguém que desconsidera valores como respeito e colaboração pode ter dificuldades em trabalhar em equipe e avançar na carreira.



EXEMPLOS



- ◆ Exemplo 3: Imagine um programador que recebe uma oferta para entregar um software mais rápido, mas com falhas. **Se ele valoriza qualidade e integridade, pode recusar e insistir em entregar um produto confiável.**





COMO NOSSOS VALORES IMPACTAM NOSSAS ESCOLHAS NO MERCADO DE TRABALHO



- Nossos valores influenciam diretamente as escolhas profissionais que fazemos. Quando trabalhamos em um ambiente que está alinhado com nossos valores, nos sentimos mais motivados e satisfeitos.
 - Por outro lado, se um emprego entra em conflito com nossos valores, podemos nos sentir desmotivados e até pensar em mudar de carreira.
- 



EXEMPLOS

- ◆ Exemplo: Imagine um programador que recebe uma oferta para entregar um software mais rápido, mas com falhas. **Se ele valoriza qualidade e integridade, pode recusar e insistir em entregar um produto confiável.**



COMO NOSSOS VALORES IMPACTAM NOSSAS ESCOLHAS NO MERCADO DE TRABALHO



Nossos valores influenciam diretamente as escolhas profissionais que fazemos. Quando trabalhamos em um ambiente que está alinhado com nossos valores, nos sentimos mais motivados e satisfeitos.



Por outro lado, se um emprego entra em conflito com nossos valores, podemos nos sentir desmotivados e até pensar em mudar de carreira.



EXEMPLOS



◆ Exemplo 4: Se um jovem valoriza autonomia e inovação, pode preferir trabalhar em uma startup criativa, em vez de uma empresa com regras rígidas.



◆ Exemplo 5: Uma pessoa que valoriza ajudar os outros pode escolher uma profissão na área da saúde ou educação, ao invés de um cargo puramente administrativo.



COMO DESCOBRIR QUAIS SÃO VALORES IMPORTANTES?



Existem muitas maneiras de descobrir quais valores são importantes para você. Uma das melhores é olhar para trás e refletir sobre experiências específicas que tiveram um grande impacto na sua vida. Quando se lembrar desta experiência, tente pensar em valores que estavam envolvidos ou valores aos quais se conectou como resultado dela. Repetindo esse exercício com outras experiências significativas, você começará a construir uma lista de valores importantes para si mesmo.

PLANEJAMENTO DE CARREIRA E EMPREGABILIDADE



GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE

A gestão de tempo é essencial para alcançar objetivos com eficiência e reduzir o estresse. Profissionais produtivos conseguem equilibrar tarefas importantes, evitar procrastinação e manter um ritmo sustentável de trabalho.

A importância da organização e do planejamento no sucesso profissional

- **Evita sobrecarga:** Trabalhar de forma organizada impede que tarefas se acumulem.
- **Aumenta a eficiência:** Permite focar no que realmente importa e evitar distrações.
- **Melhora a qualidade do trabalho:** Com mais tempo para revisar tarefas, a entrega é mais assertiva.
- **Facilita a tomada de decisões:** Saber priorizar atividades ajuda a resolver problemas com mais clareza.



TÉCNICAS DE PRODUTIVIDADE



1. Matriz de Eisenhower:

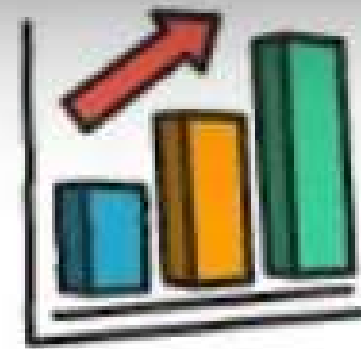
- **Importante e Urgente:** Tarefas críticas e com prazo curto (exemplo: estudar para uma prova amanhã).
- **Importante, mas Não Urgente:** Atividades estratégicas que devem ser planejadas (exemplo: aprender um novo idioma).
- **Não Importante, mas Urgente:** Tarefas que podem ser delegadas (exemplo: responder mensagens que não exigem sua atenção direta).
- **Não Importante e Não Urgente:** Distrações que podem ser eliminadas (exemplo: passar tempo excessivo nas redes sociais).



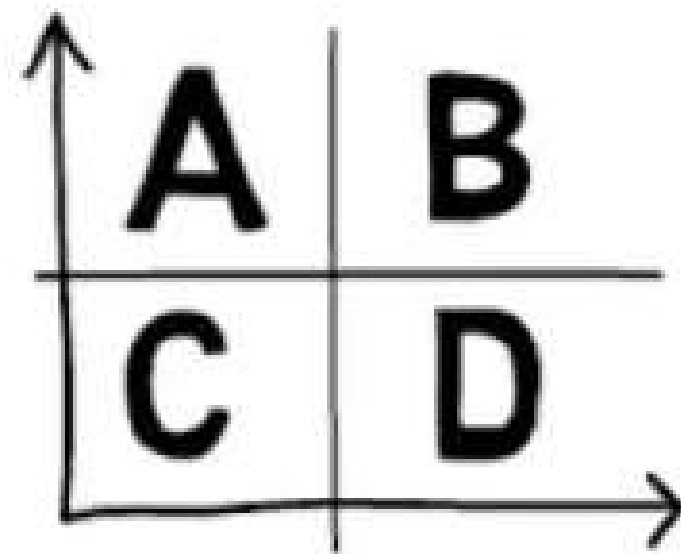
MATRIZ DE EISENHOWER



Seja MAIS PRODUTIVO - Matriz de Eisenhower



 Share



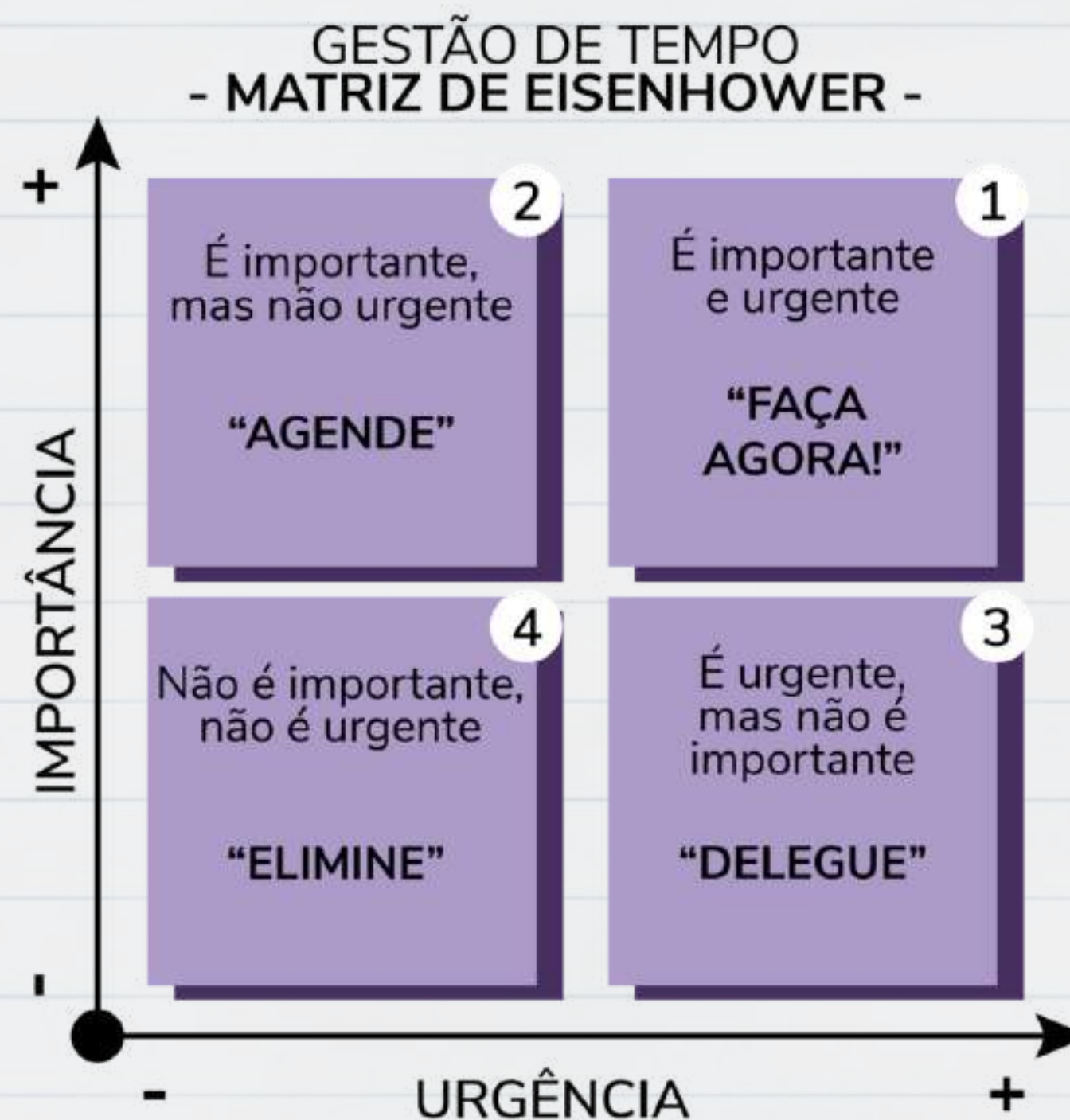
MATRIZ DE EISENHOWER

Watch on  YouTube


DESENVOLVIMENTO ILUSTRADO

TÉCNICAS DE PRODUTIVIDADE

1. Matriz de Eisenhower:





TÉCNICAS DE PRODUTIVIDADE



2. Método Pomodoro

Essa técnica divide o tempo em blocos de foco e pausas curtas para evitar cansaço mental e melhorar a concentração.



Como funciona?

1. Escolha uma tarefa e defina um tempo de 25 minutos (1 Pomodoro).
2. Trabalhe focado sem distrações até o tempo acabar.
3. Faça uma pausa de 5 minutos.
4. A cada 4 Pomodoros, faça uma pausa maior de 15 a 30 minutos.



Benefícios:



- ✓ Reduz a procrastinação
- ✓ Aumenta a concentração
- ✓ Torna o estudo/trabalho menos cansativo

A TÉCNICA POMODORO

COMO TER MAIS FOCO | A TÉCNICA POMODORO | RESUMO ANIMADO

TÉCNICA POMODORO

1) TEMPO 25 MINUTOS

2) FOCO EM UM ÚNICO TAREFA

3) PAUSA DE 5 MINUTOS

4) INTERVALO DE 15 A 30 MINUTOS

EXEMPLOS

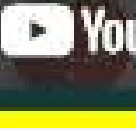
- "PESQUISAR SOBRE..."
- "REENCHER RELATÓRIO"

4X  → 15 A 30 MINUTOS DE INTERVALO

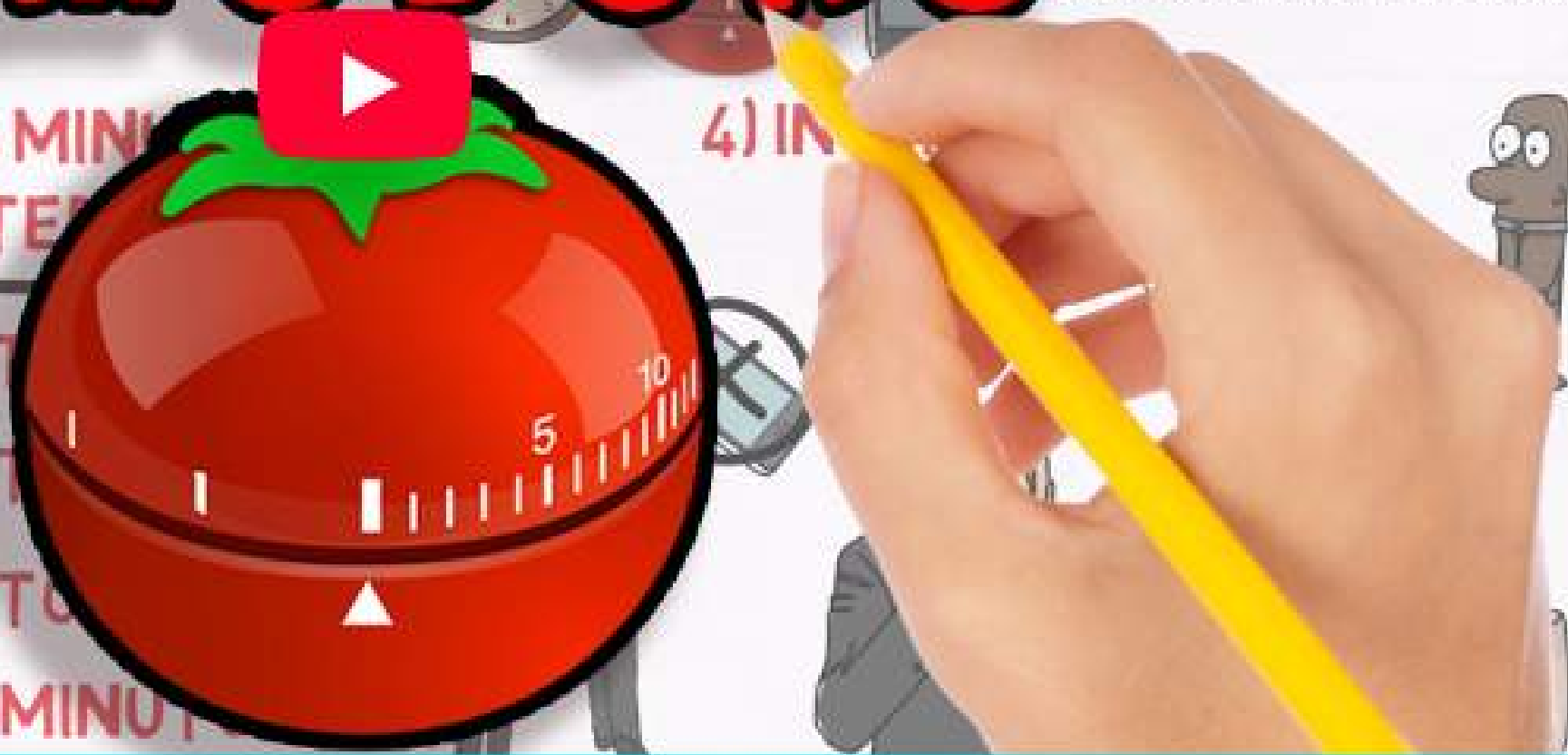
1º  → 5 MINUTOS

2º  → 5 MINUTOS

3º  → 5 MINUTOS

4º  → 15 A 30 MINUTOS

Watch on  YouTube

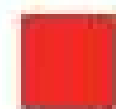


TÉCNICAS DE PRODUTIVIDADE

2. Método Pomodoro

CICLO DE 4 POMODOROS

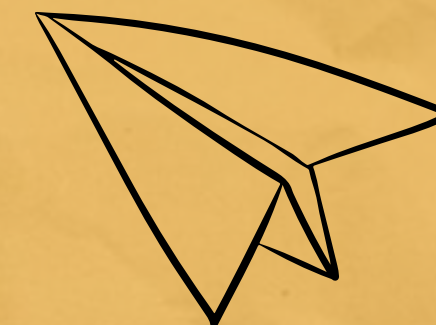


 FOCO

 INTERVALO



ATIVIDADE PRÁTICA:



Organizem um cronograma de estudos e lazer baseado no Método Pomodoro.



REFERÊNCIA

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
06:30 - 07:00	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	
07:00 - 07:30	Preparação para aulas	Preparação para aulas	Preparação para aulas	Preparação para aulas	Preparação para aulas	Preparação para aulas	Preparação para aulas	
07:30 - 07:55	Revisões	Revisões	Revisões	Revisões	Revisões	Fazer Redação	Revisões	
07:55 - 08:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		Intervalo	
08:00 - 08:35	Revisões	Revisões	Revisões	Revisões	Revisões		Revisões	
08:35 - 08:40	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	
08:40 - 09:05	Matemática	Química	Física	Biologia	História	Geografia	Atualidades	
09:05 - 09:10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		Intervalo	
09:10 - 09:35	Matemática	Química	Física	Biologia	História		Atualidades	
09:35 - 09:50	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		Intervalo	
09:50 - 10:15	Matemática	Química	Física	Biologia	História	Filosofia	Simulado UnB/Enem	
10:15 - 10:20	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo			Intervalo
10:20 - 10:45	Matemática	Química	Física	Biologia	História			
10:45 - 10:50	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo			
10:50 - 11:15	Matemática	Química	Física	Biologia	História			
11:15 - 11:20	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo			
11:20 - 11:45	Matemática	Química	Física	Biologia	História			
11:45 - 12:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Sociologia		
12:00 - 12:15	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Planejamento para a semana	
12:15 - 14:15	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	
14:15 - 15:00	Exercícios	Literatura	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Diagnóstico do Simulado	
15:00 - 15:05	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Livre	
15:05 - 15:30	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios		
15:30 - 15:35	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		
15:35 - 16:00	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios		
16:00 - 16:05	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		
16:05 - 16:30	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios		
16:30 - 16:45	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso		
16:45 - 17:10	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Exercícios		
17:10 - 17:15	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		
17:15 - 17:40	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Português	Redação	Diagnóstico dos Exercícios		
17:40 - 17:45	Intervalo	Intervalo	Intervalo			Intervalo		
17:45 - 18:10	Exercícios	Exercícios	Exercícios			Revisões		
18:10 - 18:15	Intervalo	Intervalo	Intervalo			Intervalo		
18:15 - 18:40	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios			Revisões		

PLANEJAMENTO DE CARREIRA E EMPREGABILIDADE



O QUE É EMPREGABILIDADE?



Empregabilidade é a capacidade de uma pessoa se manter competitiva no mercado de trabalho, seja conseguindo um emprego ou evoluindo na carreira. Isso depende de fatores como qualificação, experiência, habilidades e adaptabilidade.





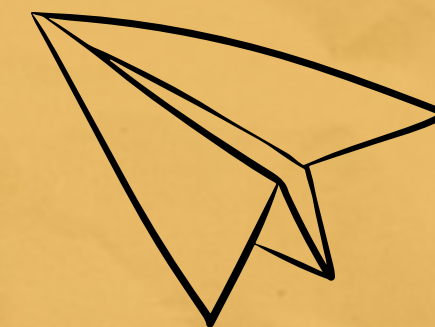
PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM A EMPREGABILIDADE:



- **Educação e Capacitação:** Formação acadêmica, cursos e certificações.
- **Experiência Profissional:** Trabalhos anteriores, estágios e projetos.
- **Habilidades Técnicas (Hard Skills):** Conhecimentos específicos da área (exemplo: programação, design gráfico).
- **Habilidades Comportamentais (Soft Skills):** Comunicação, trabalho em equipe, liderança e inteligência emocional.
- **Networking:** Conexões profissionais que podem abrir oportunidades.
- **Adaptabilidade:** Capacidade de se atualizar conforme as mudanças no mercado.



COMO SE PREPARAR PARA O MERCADO DE TRABALHO?



Desenvolver SOFT e HARD SKILLS

 **Dica:** Empresas valorizam cada vez mais soft skills, pois a parte técnica pode ser ensinada, mas o comportamento e a postura profissional são mais difíceis de desenvolver.





Além do diploma: empresas focam em habilidade comportamental

Segundo estudo, 82% das empresas estão dispostas a investir nas suas equipes; além da qualificação formal, vagas exigem habilidades comportamentais e sociais.



FEEDBACK E AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO



-  O que é feedback?

É um retorno sobre o desempenho de um profissional, podendo ser positivo (reconhecendo bons resultados) ou construtivo (apontando melhorias).



FEEDBACK E AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO

 Tipos de Feedback:

- Feedback Positivo: Reforça bons comportamentos e conquistas.
- Feedback Construtivo: Indica pontos de melhoria sem desmotivar.
- Feedback Negativo: Apenas aponta erros, sem



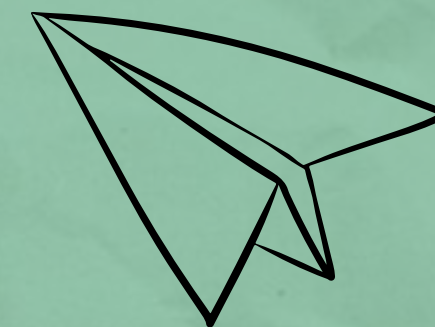
FEEDBACK E AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO



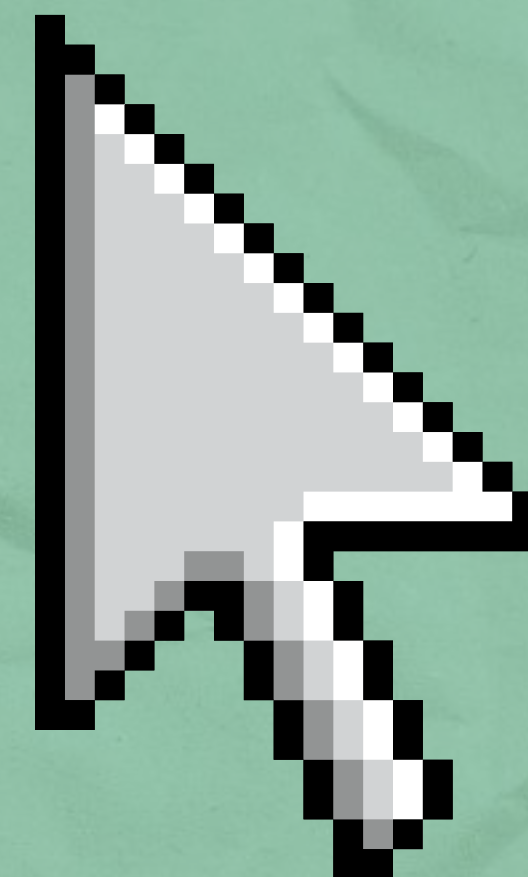
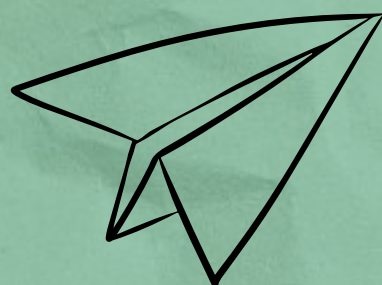
 Importância da Avaliação de Desempenho:

- Ajuda a identificar pontos fortes e fracos.
- Direciona o desenvolvimento profissional.
- Melhora a produtividade e a motivação.
- Torna o crescimento na carreira mais estruturado.





 **Dica: Profissionais que sabem receber e aplicar feedback crescem mais rápido no mercado.**



TECNOLOGIA, EMPREENDEDORISMO E EDUCAÇÃO FINANCEIRA



TECNOLOGIA E CARREIRA NO MUNDO DIGITAL





TECNOLOGIA E CARREIRA NO MUNDO DIGITAL



O impacto da tecnologia no mercado de trabalho

A tecnologia tem transformado profundamente o mercado de trabalho, criando novas profissões, automatizando processos e exigindo novas habilidades.



 Principais mudanças causadas pela tecnologia:

- ✓ Automação e Inteligência Artificial: Máquinas assumem tarefas repetitivas, exigindo que profissionais desenvolvam habilidades mais estratégicas.
- ✓ Trabalho remoto e híbrido: Com ferramentas digitais, muitas profissões não exigem mais presença física.
- ✓ Novos modelos de negócios: Empresas digitais como Uber, iFood e Airbnb revolucionaram setores tradicionais.
- ✓ Economia digital: O crescimento do e-commerce e do marketing digital abriu espaço para novas carreiras.



NOVAS PROFISSÕES E OPORTUNIDADES NA ERA DIGITAL

Com as transformações tecnológicas, novas profissões surgiram. Algumas carreiras promissoras incluem:

- ◆ Desenvolvedor de Software: Criação de sites, aplicativos e sistemas.
- ◆ Especialista em Cibersegurança: Protege empresas contra ataques digitais.
- ◆ Cientista de Dados: Analisa grandes volumes de dados para tomada de decisões.
- ◆ Gestor de Tráfego Pago: Atua com publicidade online e redes sociais.
- ◆ Profissional de UX/UI: Foca na experiência do usuário em sites e aplicativos.
- ◆ Analista de Marketing Digital: Trabalha com estratégias de vendas na internet.
- ◆ Especialista em Inteligência Artificial: Desenvolve sistemas de IA para otimizar processos.
- 📌 Dica: Profissões do futuro exigem aprendizado contínuo e adaptação às novas tecnologias.



EXERCÍCIO: PESQUISA SOBRE TENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS



Pesquise sobre tendências tecnológicas e seu impacto no mercado de trabalho.



Passos do exercício:

- 1 Cada aluno escolhe uma tecnologia emergente (ex: IA, blockchain, 5G, computação em nuvem ou outras).
- 2 Faz uma pesquisa rápida sobre como essa tecnologia impacta carreiras.
- 3 Compartilha suas descobertas com a turma.





CONCLUSÃO



- A tecnologia está mudando o mercado e exigindo novas habilidades.
- Estar atualizado com tendências tecnológicas aumenta as chances de sucesso na carreira.
- Empreender e inovar são grandes oportunidades no mundo digital.

“Quem se adapta à tecnologia, cria o futuro ao invés de ser ultrapassado por ele.”

INFORMAÇÃO

Principais ameaças para as empresas brasileiras em 2025

De acordo com os CEOs

Falta de mão de obra qualificada

30%

Instabilidade macroeconômica

27%

Riscos cibernéticos

26%

Inflação

24%

Disrupção tecnológico

24%

Mudanças climáticas

21%

Conflitos geopolíticos

12%

Desigualdade social

7%



EMPREENDEDORISMO, INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO FINANCEIRA



O QUE É EMPREENDEDORISMO?



Empreendedorismo é o processo de identificar, criar e desenvolver uma ideia ou oportunidade de negócio com o objetivo de gerar lucro, impactar positivamente a sociedade ou resolver um problema específico. Um empreendedor é uma pessoa que tem a iniciativa de criar algo novo ou melhorar algo existente, buscando transformar suas ideias em ações e soluções, muitas vezes enfrentando riscos e incertezas.



◆ **CARACTERÍSTICAS DE UM EMPREENDEDOR:**



- Iniciativa: A vontade de dar o primeiro passo e transformar ideias em realidade.
- Resiliência: A capacidade de se adaptar e persistir diante das dificuldades.
- Visão: Capacidade de enxergar oportunidades onde outros podem não ver.
- Tomada de riscos: Empreendedores muitas vezes arriscam seus recursos financeiros e tempo em busca de algo inovador.
- Criatividade: A habilidade de pensar de maneira diferente e encontrar soluções únicas para problemas existentes.



EXEMPLOS



Steve Jobs e a Apple: Criou a Apple não apenas como uma empresa de tecnologia, mas como um ícone de inovação no design de dispositivos eletrônicos, mudando a forma como as pessoas interagem com a tecnologia.



O QUE É INOVAÇÃO?



Inovação é o processo de criar **algo novo, ou melhorar substancialmente algo que já existe**, com o objetivo de oferecer soluções mais eficazes, eficientes ou criativas. Isso pode se aplicar a produtos, serviços, processos, ou modelos de negócios. Inovação é frequentemente associada à tecnologia, **mas pode ocorrer em diversas áreas, como na gestão, nos processos de trabalho, nas estratégias de marketing, e na experiência do cliente.**



◆ **CARACTERÍSTICAS DA INOVAÇÃO:**



-
- Criatividade: Envolve pensar fora da caixa para encontrar novas formas de resolver problemas.
- Mudança e melhoria: A inovação pode ser uma melhoria incremental (um pequeno ajuste ou aperfeiçoamento) ou uma grande mudança disruptiva que cria novos mercados ou redefine os existentes.
- Valor agregado: Uma inovação deve criar valor, seja oferecendo um novo produto ou serviço ou tornando algo mais eficiente e acessível.



EXEMPLOS



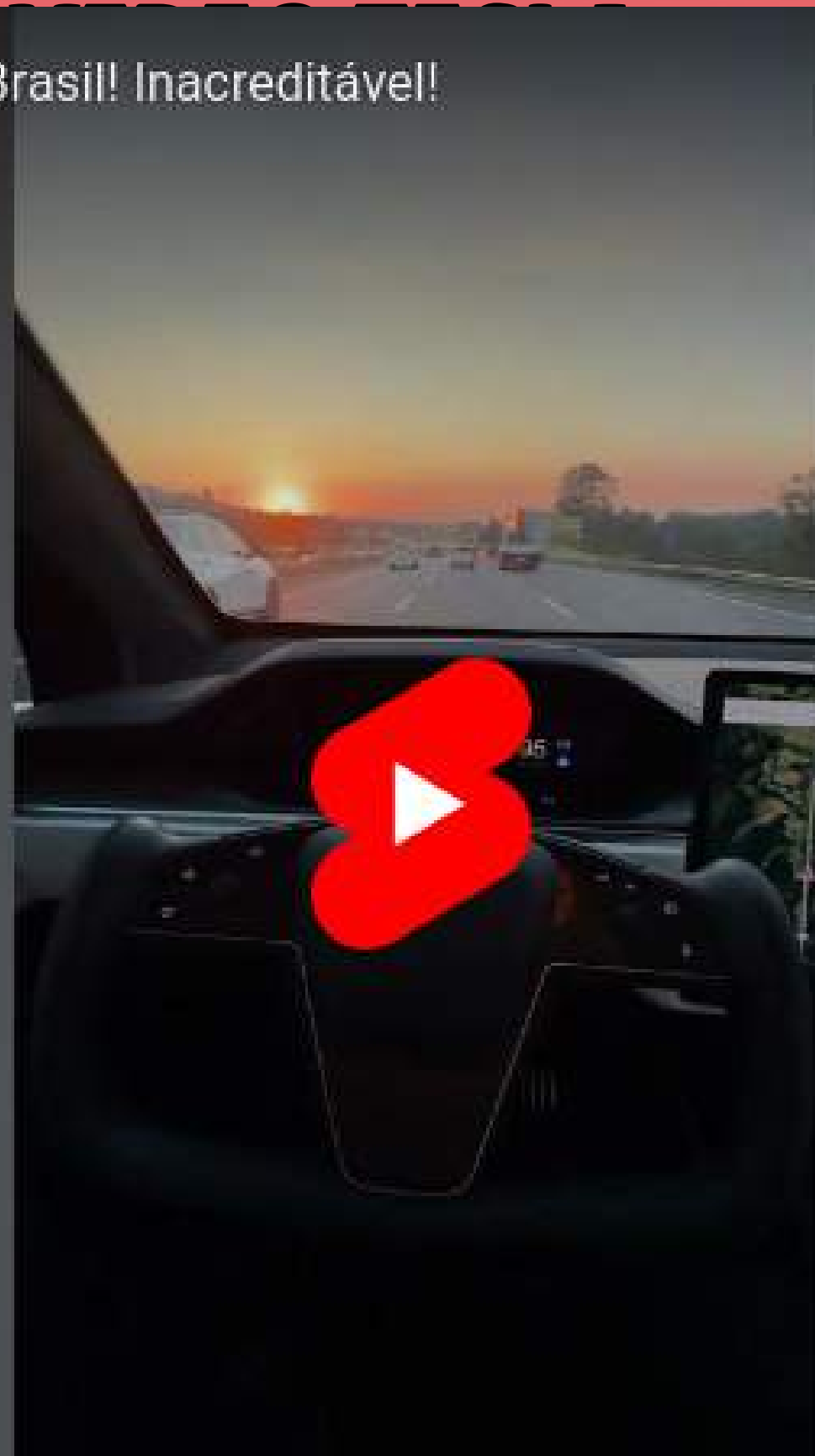
Tesla e os carros elétricos: A Tesla revolucionou a indústria automobilística ao criar carros elétricos com uma autonomia muito maior e desempenho elevado, ao mesmo tempo em que ajudou a popularizar os veículos elétricos.



Autopilot da Tesla funcionando no Brasil! Inacreditável!



MacMasi



O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA?



Educação financeira é o conhecimento sobre como gerenciar o dinheiro de forma inteligente, o que envolve planejamento, orçamento, economia, investimentos e controle de dívidas. Desde cedo, aprender sobre finanças é fundamental para tomar decisões conscientes no futuro.



PRINCIPAIS CONCEITOS:



Renda e Gastos:

- Renda: Todo o dinheiro que você ganha (mesada, trabalho, presentes, etc.).
- Gastos: O dinheiro que você gasta com coisas essenciais (como alimentação) e supérfluas (como lazer).



Orçamento Pessoal:

- Orçamento: Planejamento de como você vai dividir sua renda entre diferentes gastos.
- Exemplo: Se você ganha R\$ 200 por mês, pode definir que R\$ 100 vai para economia, R\$ 50 para lazer e R\$ 50 para gastos essenciais.



PRINCIPAIS CONCEITOS:

Economia e Investimentos:

- Economia: Guardar uma parte do que você ganha para o futuro.
- Investimentos: Colocar seu dinheiro em opções que gerem retorno no futuro, como a poupança, fundos de investimento, ou ações.

Dívidas e Juros:

- Dívidas: Quando você gasta mais do que ganha e precisa pegar dinheiro emprestado.
- Juros: O custo de pegar dinheiro emprestado. Juros altos podem aumentar muito o valor da dívida.

PARA STARTUPS E NEGÓCIOS INICIANTEs



E a Educação Financeira para Startups e Empresas?

Para uma startup ou qualquer novo negócio, a educação financeira é fundamental para garantir que os recursos sejam bem gerenciados desde o início. Isso envolve entender como administrar receitas, custos, fluxo de caixa, investimentos e lucros.



PRINCIPAIS CONCEITOS:



Orçamento Inicial e Fluxo de Caixa:

- Orçamento Inicial: Planejamento do dinheiro necessário para iniciar o negócio (compra de equipamentos, marketing, espaço, etc.).
- Fluxo de Caixa: O controle das entradas (dinheiro que entra) e saídas (dinheiro que sai) do negócio para garantir que haja sempre recursos suficientes para operar.



Capital de Giro:

- O capital de giro é o dinheiro necessário para que a empresa consiga manter suas operações diárias, como pagar fornecedores, salários e despesas fixas, até que as vendas comecem a gerar lucro.



PRINCIPAIS CONCEITOS:



Precificação e Margem de Lucro:

- Precificação: Definir o preço do seu produto ou serviço de forma que cubra os custos e gere lucro.
- Margem de Lucro: A diferença entre o que você ganha e o que você gasta para oferecer o produto ou serviço.



Investimentos e Fontes de Financiamento:

- Investimentos: Aporte de dinheiro externo (de investidores ou financiamentos) para expandir o negócio.
- Fontes de Financiamento: Como você vai obter dinheiro para iniciar ou expandir o negócio, como empréstimos, investidores anjos ou crowdfunding.



PRINCIPAIS CONCEITOS:



Gestão de Dívidas e Juros:

- É importante controlar as dívidas da empresa para que os juros não se tornem um fardo.



ATIVIDADE PRÁTICA: "SIMULAÇÃO DE NEGÓCIO"



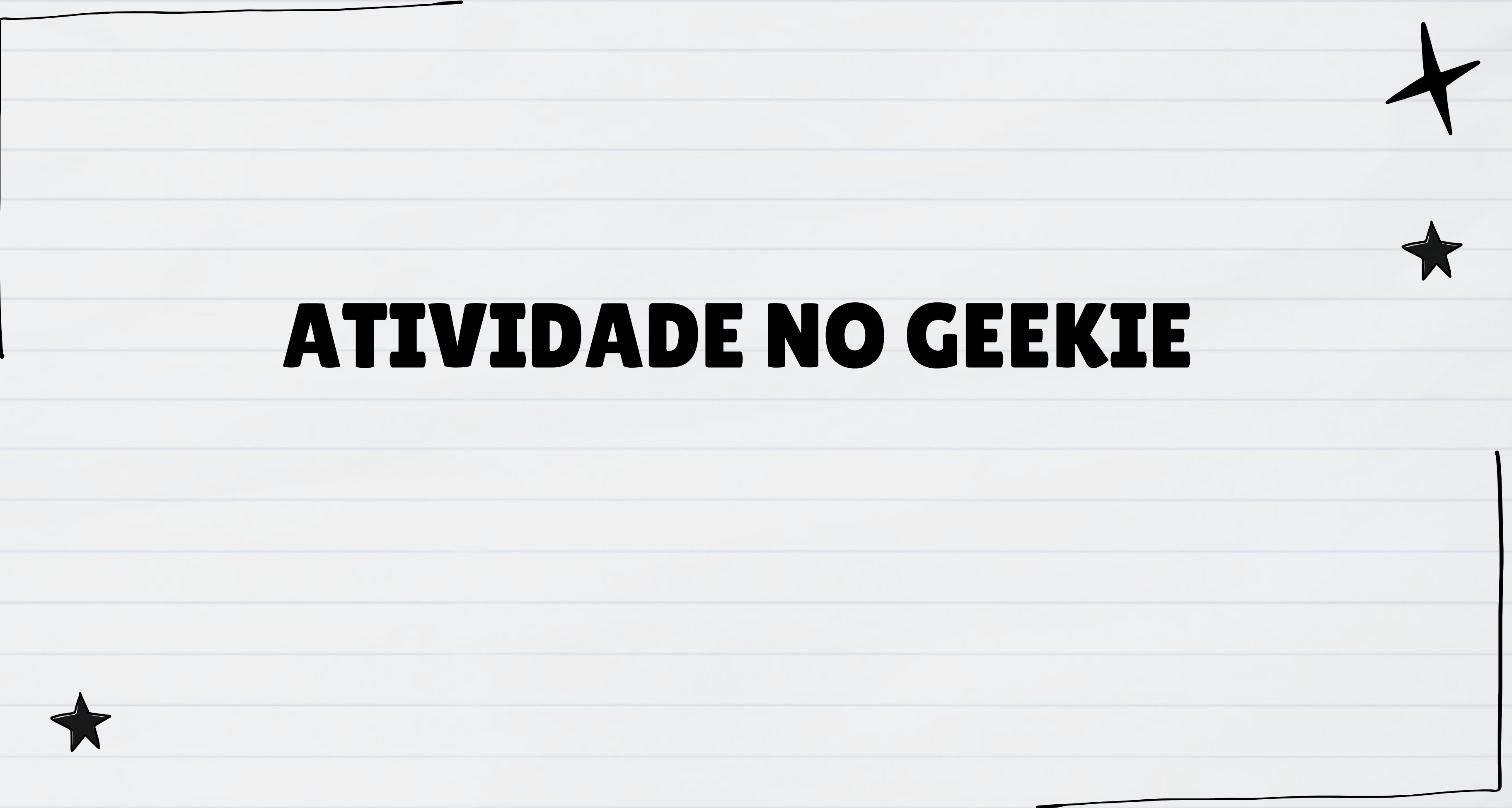
Objetivo: Criar um plano de negócio para uma startup, incluindo orçamento inicial R\$ 10.000, fontes de receita, despesas, fluxo de caixa e projeções financeiras.

REFLEXÃO FINAL



- Como as habilidades e conhecimentos que você aprendeu nesta unidade podem ser aplicados na sua vida real?
- O que você aprendeu de novo nesta unidade e como isso pode impactar sua vida pessoal ou profissional?





ATIVIDADE NO GEEKIE





OBRIGADO

thiago.silva@pe.senac.br

ATIVIDADES PRÁTICAS

Atividade 1: Teste de Personalidade MBTI: Acesse o site <https://www.16personalities.com/br/> e realize o teste gratuito de personalidade. O objetivo é promover o autoconhecimento, ajudando a compreender melhor seus pontos fortes e desafios. No entanto, é importante lembrar que esse teste não deve ser usado como única referência, pois sua confiabilidade pode ser limitada. Após concluir, envie o resultado acompanhado de uma breve reflexão sobre como você se identifica com a descrição do seu tipo de personalidade.

Atividade 2: Cronograma de Estudos com Técnica Pomodoro: Com base nos slides de referência, elabore um cronograma de estudos equilibrando aprendizado e lazer utilizando a Técnica Pomodoro. Essa técnica consiste em ciclos de 25 minutos de estudo focado, seguidos por 5 minutos de descanso, com um intervalo maior de 15 a 30 minutos a cada quatro ciclos. O cronograma deve especificar os temas de estudo, o tempo dedicado a cada sessão e os momentos de lazer para garantir um aprendizado eficiente sem sobrecarga. Após finalizar, envie o cronograma para avaliação.