

SEMANA DE CAPACITAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

TURMA 1 - SQUAD 001

Integrantes:

1. Aira Namie Arima Coelho
2. Alessandra Cunha de Luca Rodrigues (**Líder**)
3. Alexandre Oliveira Dorneles
4. Allan Douglas Santos Tavares
5. Alysso José de Souza
6. Ana Clara Ferreira Alves (**Vice-líder**)
7. André Luis Freitas

Dia 1 – 19/06/2023

1. Como você chega aqui?
2. Como podemos desenvolver nossa saúde emocional?
3. Escada Rolante, cinto do Batman e cauda longa. Como esses conceitos se ligam ao curso da RECODE? (**grupo**)

Nesse vídeo conseguimos refletir sobre como a sociedade evolui e com ela os métodos de aprendizagem, para cada dia aprendermos mais e sermos protagonistas do nosso processo de aprendizagem, temos que diversificar as formas de aprender, temos uma problemática no país atual sobre os processos de ensino como estrutura das escolas entre outros, então, quem pode e tem recurso, deve sim buscar formas diferentes de aprendizagem já que o modelo tradicional, já não é mais eficaz. A RECODE entra nessa parte auxiliando nesse estudo (como a instituiçãoadora do curso) e ajudando a protagonizarmos esse aprendizado.

A ideia de escada rolante é justamente o contrário do que estamos fazendo ao procurar uma melhoria, como no RECODE PRO, mas não exclusivamente uma melhoria profissional, mas sim no que se trata de mentalidade, junto a isso temos o conceito do cinto do Batman, eles se unem aqui no curso da RECODE, a maneira de lidar com as coisas que surgem na vida de forma racional, pensar de maneira a solucionar diversas situações, cada uma de suas particularidades, pensar fora do óbvio. Já o conceito da cauda longa, dentro da RECODE, que nessa

jornada, atuará como nossa curadora de informações a respeito de tecnologia e habilidades socioemocionais.

Aira Coelho

1. Chego animada e empolgada com o início dessa jornada. Estou disposta a aprender, aprimorar minhas habilidades e seguir em desenvolvimento junto com o SQUAD. Acredito que será uma etapa de muito autoconhecimento e crescimento, tanto pessoal quanto profissional.

2. A higiene emocional consiste em atos de autocuidado e de atenção consigo, com pensamentos e atitudes, rever e analisar comportamentos em busca de melhora e de um progressivo desenvolvimento. O desenvolvimento de nossas habilidades comportamentais também possui grande importância, pois são características que podem e serão aplicáveis em diversas ocasiões e áreas de nossa vida.

Alessandra Rodrigues

1. Chego aqui muito empolgada, com vontade de fazer dar certo e esperançosa no que o futuro nos reserva. Confesso que nessa primeira semana ainda estava com algumas dúvidas em minha mente se havia tomado a decisão certa, mas se não tomarmos uma atitude e nos posicionarmos não saberemos. Enfim, bora para continuar com o autoconhecimento e agregando conhecimento técnico com a RECODE Pro 2023!

2. A chave para desenvolver a higiene emocional é o autoconhecimento. Achei muito interessante esse termo, não havia conhecimento dele. Ele traz consigo a importância de monitorar e revisitar como está a nossa saúde mental. Entendo que preciso colocar limites aos pensamentos negativos e melhorar a autoestima para que os sonhos se concretizem, e esse é um trabalho diário.

Alexandre Dorneles

1. Com vontade de aprender o máximo que eu conseguir, contribuir de forma significativa com o grupo, ajudar o máximo que eu conseguir.

2. Separando um tempo diário para mim, estabelecendo limites, fazendo terapia e meditando quando dá.

Allan Douglas Tavares

- 1.
- 2.

Alysson Araújo

1. Venho de mente aberta para aprender e conhecer coisas e pessoas novas, com o intuito de evoluir não só profissionalmente, mas também pessoalmente. Tenho a mentalidade de cooperar com o máximo possível e trocar o máximo de experiência, especialmente com meus companheiros de SQUAD nessa jornada.
2. Existem algumas práticas que acredito poder ajudar nesse aspecto. A primeira delas é o autoconhecimento, prática de empatia, cuidar do corpo, afinal ambos estão trabalhando em conjunto.

Ana Clara Alves

1. Eu chego como alguém aberto a aprender coisas novas, a contribuir com meus colegas de SQUAD e disposta a entender que não é possível fazer nada sozinha sem se sobrecarregar quando estamos em equipe.
2. Eu uso do silêncio, gosto de ficar horas, as vezes mais de um dia sem conversar com ninguém, apenas no meu mundo com a minha música e refletindo no que aconteceu durante os dias anteriores.

André Luis Freitas

1. Após três tentativas e um pouco de frustração, fui selecionado para esse programa. Chego com muita preocupação e muita ansiedade nessa oportunidade, que para mim é um giro de 180° na vida profissional. Estou começando do zero e apostando todas as minhas fichas em um novo plano de carreira.
2. A enorme pressão e o volume de informações que estamos constantemente tendo que administrar, faz com que nosso emocional seja cada vez mais deixado de lado e tratado como segunda opção. Então, procurar fazer um detox dessa necessidade imposta diariamente de dopamina, seja por meio de meditação, um esporte, uma conversa com amigos ou até mesmo com terapia, nos ajuda a limpar um pouco a nossa cabeça e nos deixar mais saudável emocionalmente. E assim conseguimos

enfrentar os desafios com mais estabilidade emocional, em todas as áreas da vida.

Dia 2 – 20/06/2023

1. Qual a importância da literatura para a formação da nossa identidade cultural? Você concorda com a escritora sobre o perigo de uma história única para as crianças e adultos ao redor do mundo?

2. Registre as ideias iniciais referente a discussão sobre a criação de um projeto “Empresa dos Sonhos”. **(grupo)**

Nosso grupo passou a refletir qual ponto queríamos abordar, todos pensamos na educação, e como as escolas não nos preparam para o futuro, em questões de informática, introdução a tecnologia e habilidade socioemocionais.

Aira Coelho

1. Literatura, registros históricos e pesquisas são essenciais para o desenvolvimento da nossa consciência e entendimento da realidade. Contudo, um estudo realizado a partir de uma perspectiva etnocêntrica e eurocêntrica, resulta em conclusões infielis a verdadeira realidade do objeto estudado. Concordo com a escritora porque com isso, muitas características e momentos importantes daquela história são apagados, não levados em consideração e acabam resumindo uma história inteira a um único dado histórico.

Alessandra Rodrigues

1. Extremamente importante, através dos livros se descobre o mundo, tanto geograficamente como seus costumes e sua cultura. Referente a ouvir somente um lado da história, isso é extremamente perigoso em todas as situações que vivemos no dia a dia. Por isso a importância de se começar desde cedo, na primeira infância, a ensinar a ter pensamento crítico e explicar que sempre há “dois lados da moeda”. É necessário minimizarmos os estereótipos já criados e possibilitarmos novas descobertas e realidades.

Alexandre Dorneles

1. A literatura ela forma o nosso intelectual, ajuda formar opiniões e visão de mundo, então logo ela se torna extremamente necessária para criar um indivíduo com suas próprias características e que conheça suas crenças locais. Claro, a multipluralidade de culturas exige que haja várias histórias escritas para que ela seja passada diante de geração em geração.

Allan Douglas Tavares

1.

Alysson Araújo

1. A literatura é um dos elementos culturais que expressam os costumes de um povo. Portanto é necessário que haja uma contribuição de diversas partes, seja governamental ou não, para que esse elemento seja cada vez mais alimentado pelas pessoas que naquele contexto estão presentes. A ideia de haver uma diversidade de histórias nada mais é do que uma questão lógica, embora não seja o que vemos sempre na realidade. O conceito de realidade nesse sentido é diferente para cada um, portanto, ter uma variedade de pontos de vista expostos através da literatura faz com que os leitores vejam muitos detalhes que, talvez, em outro ponto de vista não se foi explorado ou sequer contado.

Ana Clara Alves

1. Se não nos cercarmos de cultura, de livros que falam desde a história dos povos asiáticos até a alta burguesia, nunca seremos capazes de nos reconhecermos como pessoas, como seres humanos que somos e entender nossa posição no mundo. Sim, afinal, se as pessoas tiverem acesso a apenas um tipo de vivência, não serão capazes de entender nossos erros. Temos como exemplo Portugal, que embora nós, como brasileiros, saibamos do impacto negativo de sua colonização aqui, os estudantes do país enxergam que salvaram nossa nação de nos assemelharmos com países, como Etiópia ou Uganda.

André Luis Freitas

1. A formação intelectual de qualquer pessoa, precisa obrigatoriamente passar pela literatura. Ela é capaz de instigar todas as nossas emoções e faz parte de cada passo da nossa formação emocional e forjou muito do

que é nosso caráter.

Toda história tem seus vieses e dependendo de nossas referências, podem ser estáticos e perigosos. Não devemos tomar como certo uma verdade vista de um único ponto de vista. Portanto, concordo que devemos ter um posicionamento próprio a partir do amplo acesso ao conhecimento.

Dia 3 – 21/06/2023

1. Identifique 3 competências profissionais para o futuro do trabalho. Onde você encaixaria nelas?

2. Preencha a tabela do Canvas: modelo de negócio. **EM ANEXO**

Aira Coelho

1. Inteligência emocional, comunicação e resiliência. São competências importantes tanto para nossa vida pessoal e profissional, entender nossos sentimentos/pensamentos, saber comunicá-los e aprender a resignificá-los e ser flexível. Considero habilidades fundamentais para permanecermos no atual e futuro mercado de trabalho, ainda mais por estarmos percebendo a grande volatilidade do emprego e a intensificação das mudanças nas relações de trabalho. Acredito que me encaixe nelas porque estou constantemente na busca de me compreender, analisar e verificar o que pode ser melhorado.

Alessandra Rodrigues

1. As três habilidades que identifiquei são relacionamento interpessoal, inteligência emocional e flexibilidade cognitiva (adaptabilidade). Confesso que somente consegui identificar mais claramente minhas habilidades após vários feedbacks de meus superiores/colegas e após algumas sessões de terapia. Entendo agora a importância de aprimorar o que temos de bom e trabalharmos no que precisamos desenvolver.

Alexandre Dorneles

1. Acredito que sejam, adaptabilidade, trabalho em equipe e inovação e me encaixo principalmente adaptabilidade e inovação, pois busco aprender cada vez mais inovar para resolver problemas.

Allan Douglas Tavares

1.

Alysson Araújo

1. Dentro do contexto do mercado de tecnologia, acredito que as principais são: Autonomia, devemos estar sempre estar prontos a ser, de certa, forma independentes, atualmente temos o auxílio de muitas ferramentas que nos ajudam a encontrar soluções para problemas de maneira rápida, fazendo com que, diferente de antes, não tenhamos mais que depender de uma espera; Controle emocional e comunicação, ambos estão juntos, com o trabalho em equipe e também com a presença do trabalho remoto em muitas empresas, essas duas competências se tornam indispensáveis para todo profissional, seja para lidar com as adversidades do dia-a-dia, com as atividades do trabalho e coisas do tipo. Acredito que me encaixo em todas elas, mas como um “eterno aprendiz”, sei quanto elas são importantes e busco, desde que tive conhecimento de tal importância, trabalhar cada uma delas.

Ana Clara Alves

1. Acredito que as 3 competências importantes para o futuro são:
A adaptabilidade, a capacidade de nos adaptarmos as mudanças do nosso mundo;
A comunicação, afinal, não é possível viver sozinho no mundo, e se não soubermos nos comunicar de maneira clara e não violenta, é impossível estabelecer conexões; e
O senso de prioridade, saber o que fazer mesmo quando estamos em uma situação de pressa é essencial.

André Luis Freitas

1. Empatia, Adaptabilidade e Humildade. Como me encaixo? Trabalhando em mim todos os dias a melhorar esses pontos.

Dia 4 – 22/06/2023

1. Registre por escrito quais os ingredientes importantes no processo criativo

2. Qual das competências foco da RECODE você se identifica?

Aira Coelho

1. Paciência, descanso e responsabilidade. Ao mesmo tempo que devemos descansar a mente e ter paciência com nosso processo criativo, não podemos esquecer nossa responsabilidade com a atividade/projeto que estamos realizando.

2. Me identifico bastante com “comunicação”. Dou muita importância para que o agradável e desagradável sempre seja comunicado, essa prática auxilia na integração e aproximação do grupo.

Alessandra Rodrigues

1. No processo criativo é importante iniciarmos uma atividade e darmos um tempo dela. O Adam Grant chama isso de originais, as pessoas que não se deixam levar pela ansiedade de finalizar a tarefa, mas também não deixam de entregá-la no prazo, eles ficam na intermediária. Ter dúvidas e medos faz parte do processo e isso faz com que sua ideia seja autocriticada e seja mais real. A chave é tentar, ter milhares de ideias para que dentre elas se possa encontrar a que dará certo.

2. Dentre das competências foco da RECODE as que mais se assemelham as minhas são: colaboração, comunicação e resolução de problemas. As demais ainda necessitam serem desenvolvidas.

Alexandre Dorneles

1. Descanso, boa alimentação e um local limpo de ruídos e de qualquer coisa, a união dessas três características são essenciais para um bom desenvolvimento do criativo.

2. Colaboração e resolução de problemas, pois tenho facilidade de pensar em alternativas para resolver problemas e a colaboração pessoa e em equipe é fundamental para esse processo.

Allan Douglas Tavares

1.

2.

Alysson Araújo

1. Bons hábitos (alimentação, atividade física e uma boa rotina de sono, por exemplo), tempo e boas anotações de cada coisa que está sendo pensada.

2. Me identifico com Solução para problemas e programação, me sinto muito motivado a, quando um problema apresentado, buscar soluções para ele, ainda mais quando a solução pode ser algo que envolva tecnologia.

Ana Clara Alves

1. Acredito que seja a pesquisa, afinal, nada se cria, tudo se transforma, sem pesquisa não seria possível aprimorar nenhuma das ideias.

2. Me identifico com a programação, não no sentido de programar, mas estabelecer regras e seguir uma ordem exata para que tudo funcione perfeitamente ao final.

André Luis Freitas

1. Pensar fora da caixa é o ingrediente chave no processo criativo.

2. Me sinto confortável com a comunicação, acho que das softs skills essa é a que mais me identifico.

Dia 5 – 23/06/2023

1. Na comunicação não violenta, a escuta fala sobre responder ou compreender? O que é fundamental para uma comunicação não violenta?

2. Na sua opinião, como usar o feedback recebido para aprender a crescer?

Aira Coelho

1. Sobre compreender. É fundamental comunicar o que nos incomoda de forma compassiva, acolhedora e não de forma que ataque e culpabilize o outro. Dessa maneira, permitimos que a conversa siga agradável e possibilitamos que o problema seja analisado e realmente resolvido, buscando não deixar o ego interferir e tornar o diálogo agressivo.

2. Críticas quando comunicadas generosamente são apreendidas de maneira mais efetiva. Sempre há pontos em que podemos crescer, evoluir e aprimorar, saber receber críticas é algo pessoalmente benéfico.

Alessandra Rodrigues

1. Na comunicação não violenta é importante termos atenção da forma como falamos e como respondemos a cada situação. No exemplo demonstrado em sala, vimos como é “fácil” reproduzir um diálogo agressivo, de acordo com nosso histórico e vivência. Para termos uma CNV precisamos de esforço e empatia, o que não é fácil, mas se praticarmos as conversas serão mais agradáveis e no ambiente de trabalho as entregas serão muito mais assertivas.

2. Os feedbacks são sempre importantes para nosso crescimento, tenhamos gostado ou não dele. Para que possamos aproveitar o feedback negativo inesperado o ideal é darmos um tempo para absorção e reflexão se aquilo realmente aconteceu e como podemos melhorar, ou se era somente uma visão pessoal do locutor. Por isso a importância do autoconhecimento para que esse momento seja enriquecedor para ambas as partes.

Alexandre Dorneles

1. Compreender, pois a empatia é fundamental para que haja a comunicação não violenta, pois, praticando-a conseguimos ter uma noção da situação do outro. Paciência, autoconhecimento e empatia, a junção dessas 3 características é fundamental para a comunicação não violenta.

2. Sabendo sobre seus limites e aumento do autoconhecimento para saber empregar os apontamentos recebidos e ter discernimento para separar os conselhos ruins dos bons.

Allan Douglas Tavares

- 1.
- 2.

Alysson Araújo

1. Sobre compreender, a escuta é um processo no qual recebemos informações e ouvir é quando processamos de fato aquilo, ou seja, recebemos as informações que foram passadas, portanto, compreender.

O fundamental para se ter uma comunicação não violenta é processar bem o que está sendo transmitido na mensagem recebida e se adequar com o ambiente ou pessoa que estamos tratando. Mesmo quando a mensagem recebida é de um mal tom, não é adequado que se recorra a linguagem violenta, podemos utilizar de manobras evasivas para continuar agindo de maneira assertiva e não “perder a razão”, mas para tudo isso se tornar possível, é necessário ser um bom ouvinte.

2. O *feedback* é uma importante ferramenta para o crescimento pessoal e profissional. Não importa se negativo ou positivo, através do *feedback* que temos uma informação de que tal ação está correndo bem, sendo positiva ou não, portanto, o *feedback* é uma grande ferramenta para polirmos boa parte das coisas que fazemos, para absorver informações de como aquilo está correndo.

Ana Clara Alves

1. Sobre compreender, é uma crítica a muitas pessoas que respondem sem ao menos ouvir completamente o que estão dizendo, como uma necessidade de ser ouvida. O fundamental é esperar, paciência, e ser assertivo quanto ao tom de voz.

2. O feedback é necessário para que vejamos onde erramos e podemos melhorar, e onde acertamos e podemos aprimorar.

André Luis Freitas

1. Empatia é o fundamental e o mandatório, sem se colocar no lugar do outro nunca seremos capazes de mudar nosso discurso e estaremos fadados a cometer sempre os mesmos erros.

2. Feedback de crescimento é aquele que antes de falar a gente se pergunta: E se eu falar isso para minha mãe, no dia mais feliz da vida dela, eu melhorarei o dia dela? Se a resposta for sim, está certo vá em frente. Do contrário ele não engradece ninguém a não ser o seu superego.

Canvas

Modelo de Negócio

SONHO

Transformar a educação do Brasil usando a programação.

JUSTIFICATIVA

Inclusão digital
– Incentivar o acesso das crianças de periferias as tecnologias

INOVAÇÃO

Incentivo a interação social e integração de crianças a tecnologia

CRONOGRAMA

Agosto/23 a Dezembro/23

BENEFICIÁRIOS

Estudantes das E. M. Antônio Mendes que tenham baixa renda.

ATIVIDADES

Aulas semanais de lógica de programação através de jogos e plataformas online

PARCEIROS

- Voluntários e estudantes
- Parceria com lojas de informática e operadoras

LOCALIDADE

Fortaleza-CE

TECNOLOGIA

- Jogos educativos
- Computadores com acesso à internet