



99jobs.com



vivo 

Parabéns! Você chegou a etapa de Desafio do Programa de Estágio da Vivo

Faltam poucos passos para você chegar ao tão sonhado “sim” e agora você participará do Desafio Vivo.

Mas, do que se trata o Desafio?

SPEED DEBATE



É um **debate rápido** entre as pessoas candidatas sobre um assunto específico, que nada mais é do que um momento de bate-papo.

"Então quer dizer que é apenas um momento de conversa?"

Sim! Mas para te ajudar a chegar com o assunto em pauta na ponta da língua, nós te deixamos com uma pré-tarefa.



Pré-tarefa: o que é?



Atividade de preparação muito importante para a dinâmica de grupo e que pode contar pontos na sua avaliação

Não se assuste! A pré-tarefa reúne algumas orientações para você chegar no momento da dinâmica com o seu discurso prontíssimo e te deixar com a tranquilidade em dia.

Qual é a sua pré-tarefa?

A meditação é uma excelente ferramenta para diminuir o estresse, reduzir a ansiedade e dormir melhor, ou seja, os benefícios são inúmeros. Por isso, o Atma, um app da Vivo, tem como objetivo ser parceiro nessa jornada de autoconhecimento, podendo ser praticado em qualquer lugar e na hora que quiser.

Além disso, no auge da pandemia houve um aumento muito grande na procura da meditação e a Vivo quer que esses meditadores não abandonem a prática agora que estão retomando sua vida social.

Para saber mais:

Meditação: conheça mitos sobre a prática

Complexa e somente para alguns? “Lendas” sobre o tema podem atrapalhar iniciantes; saiba o que é e como meditar

6 mitos sobre meditação que fazem você se distanciar dela

Iniciar a prática pode ser menos complicado do que você imagina. Entenda por quê

Prática de meditação aumenta durante a pandemia no Brasil

Pesquisa aponta que houve aumento de 45% no número de pessoas adeptas à meditação durante a atual crise sanitária; psicóloga explica como prática de mindfulness pode ajudar no aumento do bem-estar em tempos pandêmicos



Conheça o app de meditação da Vivo: ATMA

Muito além de um aplicativo, o propósito do Atma é ser um parceiro na busca pela conexão com a própria essência.

Encontre meditações guiadas gravadas em estúdio para garantir a qualidade de áudio, meditações livres e totalmente personalizáveis de acordo com a sua rotina, músicas para ouvir a qualquer momento do seu dia e acompanhe seu progresso e estatísticas.

