

# Treinamento em Pares

Com a Yarin Lemos de Alcantara

FEITO EM:15/01/2021 AS 18:00.

## **Etapa 1: Diga o que você viu.**

Eu notei que você é uma pessoa que tem as habilidades de prestar atenção aos detalhes, é muito comunicativa em sala privada, é comprometida com todas as tarefas propostas pelos professores, tem uma mentalidade de crescimento e persistência.

Eu também notei que você fala muito bem, porém não fala muito quando o professor dá oportunidade para falar, acho que você é tímida.

Notei também que você deixa bastante a câmera fechada, deve até um dia que você ficou com a câmera fechada por um dia inteiro.

## **Etapa 2: Diga seu efeito.**

O efeito foi que você não pedindo para falar mais e interagindo mais, não vai perder essa timidez com facilidade e acredito que pode te prejudicar na empresa que você for trabalhar, podendo ficar com medo de ir tirar alguma dúvida com alguém que você não tenha muita amizade e acabar não perguntando o que precisa.

## **Etapa 3: Pare e ouça.**

**"O que você acha disso?"**

ela falou que ela desliga a câmera pois é muito tímida e não é sempre é só as vezes quando vai comer ou ir ao banheiro, e o dia que ela deixou a câmera toda desligada foi por estar com enxaqueca, ela falou que esta melhorando essa timidez com as salas privadas dos grupos aos poucos e sabe que precisa melhorar e ser mais proativa e se soltar mais.

## **Etapa 4: Ofereça sugestões.**

você poderia começar a se soltar mais fazendo amizade com as pessoas no privado fora do horário do bootcamp pelo discord ou whatsapp para ir ganhando mais confiança e ficando com menos vergonha de falar e aparecer.