# WebDev - Módulo 1

## Roteiro de aula

## Aula 2 - Soft: Para onde você está indo?



## **Tópicos da aula:**

- Objetivos;
- Meta SMART;
- Hábitos.



## Atividades da Aula

#### → Atividade 1: Listando objetivos e metas

- Individualmente, faça uma lista de objetivos (pessoais e/ou profissionais), com até três objetivos e as suas respectivas metas.
- Dentre os objetivos selecionados, coloque pelo menos UM relacionado à aprendizagem aqui na jornada.
- Escreva a lista no caderno do aluno na plataforma.
- ◆ Tempo de atividade: 5 minutos

#### → Atividade 2: Criando metas SMART

- ◆ Individualmente, revisite sua lista de objetivos e transforme as suas metas em metas SMART.
- ◆ Tempo de atividade: 5 minutos

#### → Vídeo: O Poder do hábito - Charles Duhigg

◆ Link <https://www.youtube.com/watch?v=Zx9OfXn9RW8>

#### → Atividade 3: Para começar amanhã

- **♦** *Parte 1:*
- ◆ Individualmente, resgate seu objetivo e metas SMART do início da aula.
- ◆ Reflita sobre sua rotina e escolha:
  - Um hábito que você quer mudar.
  - Um hábito que você quer implementar.
- ◆ Tempo de atividade: 5 minutos
- ◆ Parte 2:
- Defina:
  - Para o hábito que você quer mudar: quais seriam as substituições a serem feitas?

 Para o novo hábito a ser implementado: descreva a deixa do hábito, a rotina e a recompensa que você terá ao seguir o loop do hábito

#### → Atividade 4: E como manter para depois de amanhã?

- ◆ Em duplas, compartilhem quais são os hábitos que vocês vão parar e quais vocês vão implementar o loop do hábito.
- ◆ Tempo de atividade: 10 minutos

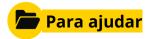


## Momento Aprendizagem em Pares

- → Esse momento é dedicado para vocês desenvolverem suas demandas e entregas para o curso.
- → Utilize esse tempo da maneira que preferir, mas atente-se às aulas que você deve realizar as entregas.
  - Dica: Nas Propostas dos projetos, vocês encontram uma sugestão de organização para a realização das atividades.
  - ◆ **Lembre-se:** O momento de Aprendizagem em Pares é justamente para fazer trocas e aprender em comunidade, aproveite seus colegas e se desenvolvam juntos!

#### → Entregas:

- Projeto individual: aula 5 HARD
- ◆ Projeto em grupo: aula 11 HARD
- ◆ Apresentação do projeto: aula 11 -HARD



## **Q** Links interessantes:

- Como os hábitos se formam? Disponível em:
  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iWy5u7uRpQs">https://www.youtube.com/watch?v=iWy5u7uRpQs</a>.
- Técnica Pomodoro: saiba como gerenciar seu tempo e ser mais produtivo. Disponível em: <a href="https://www.napratica.org.br/pomodoro/">https://www.napratica.org.br/pomodoro/</a>>
- Pomodoro Timer Online. Ferramenta. Disponível em: <a href="https://pomofocus.io/">https://pomofocus.io/</a>>.
- Como mudar HOJE a sua forma de estudar. Disponível em: <a href="https://ninarcosta7.medium.com/como-mudar-hoje-a-sua-forma-de-estudar-7a5d09abb7f8">https://ninarcosta7.medium.com/como-mudar-hoje-a-sua-forma-de-estudar-7a5d09abb7f8</a>>.