



# Para onde você está indo?

Módulo 1 - Aula 2 - SOFT

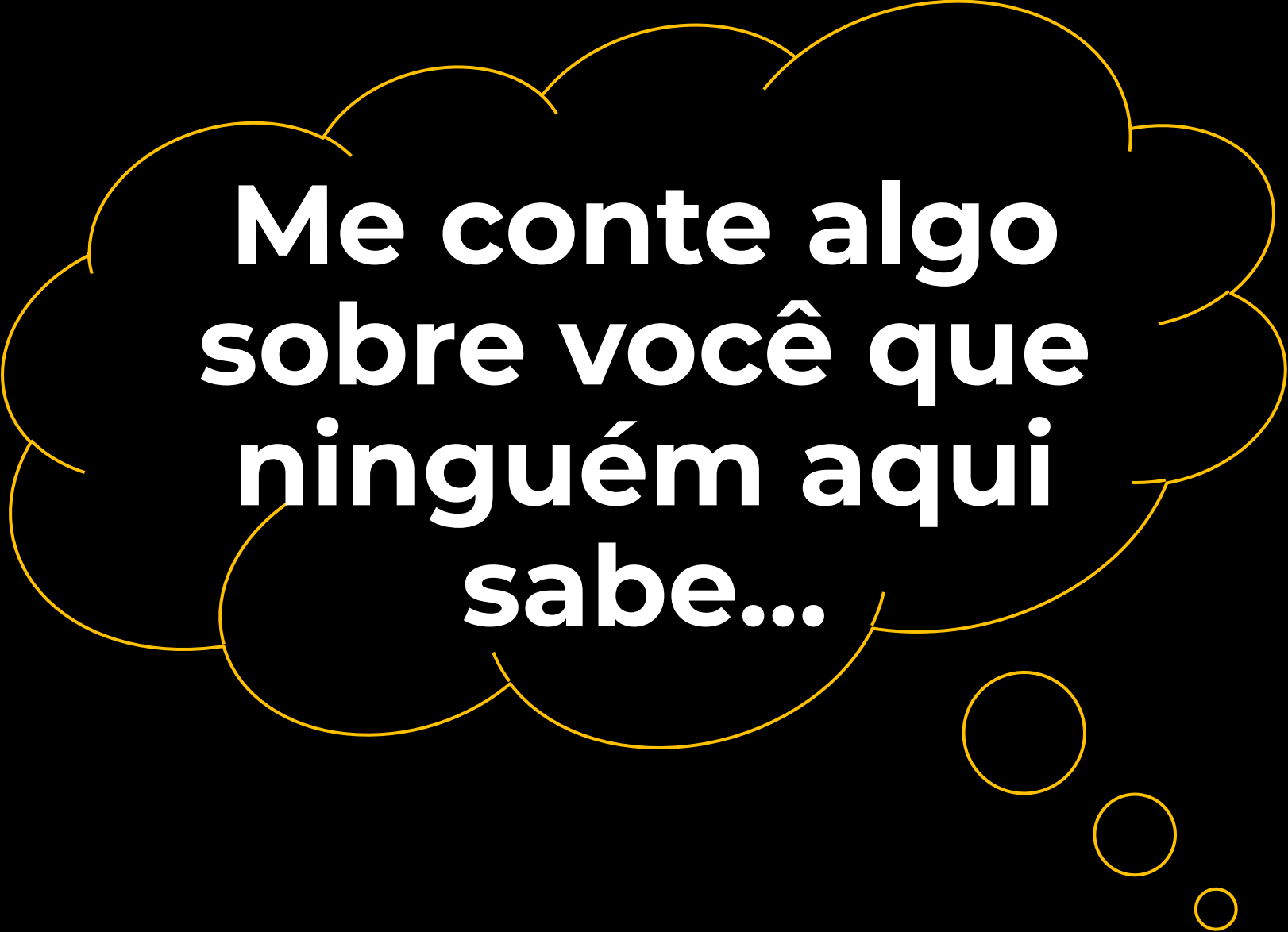


Fonte: Pexels



Todos os direitos reservados  
©2022 Resilia Educação

**RESILIA** |  **Senac**

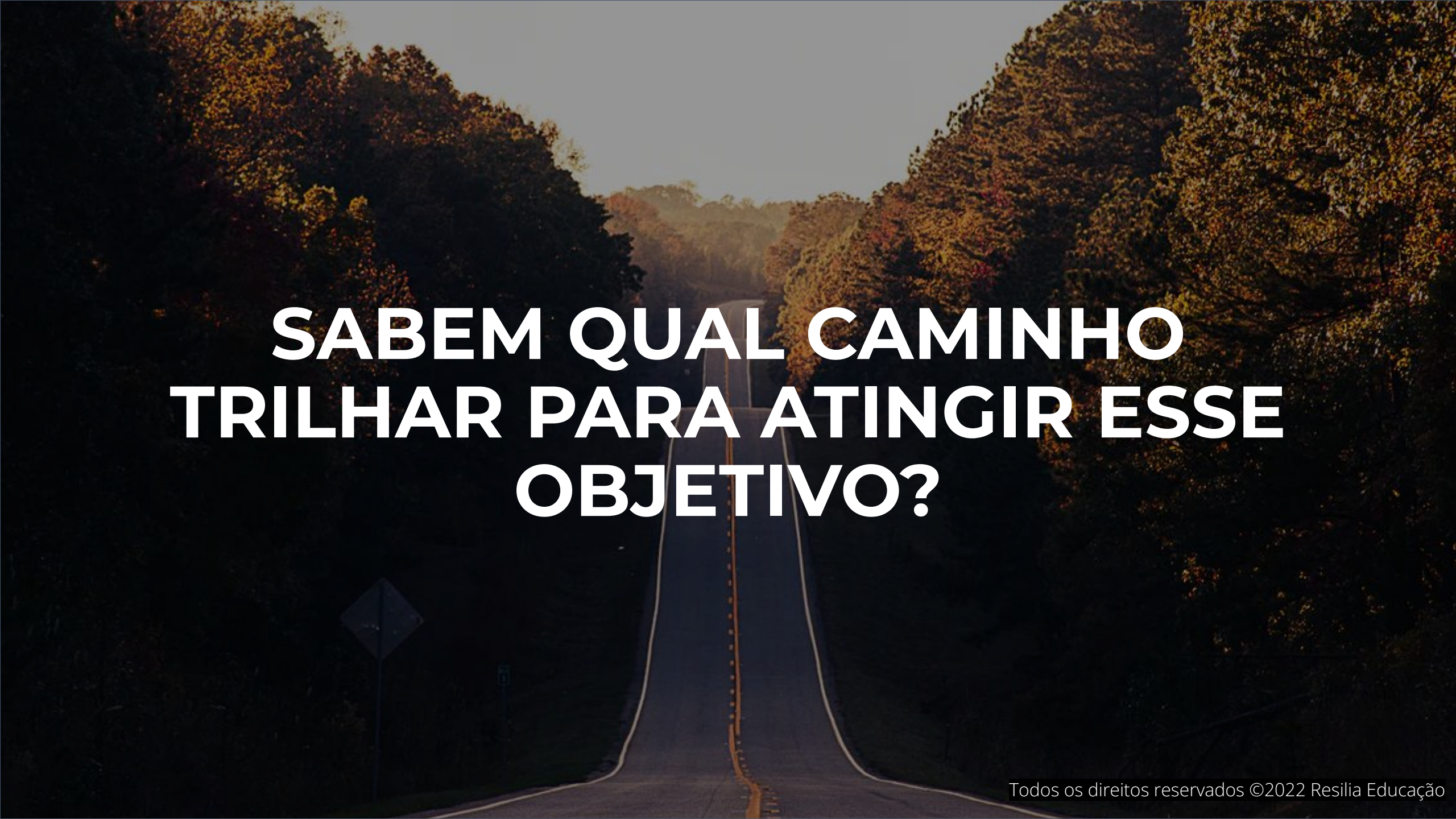


**Me conte algo  
sobre você que  
ninguém aqui  
sabe...**



**ONDE VOCÊS QUEREM  
CHEGAR?**



A photograph of a paved road winding through a forest. The trees on both sides have autumn foliage in shades of yellow, orange, and brown. The road has a yellow dashed center line and white edge lines. The text is overlaid in the center of the image.

**SABEM QUAL CAMINHO  
TRILHAR PARA ATINGIR ESSE  
OBJETIVO?**



A photograph of a paved road winding through a forest. The trees on both sides have autumn foliage in shades of yellow, orange, and brown. The road has a yellow dashed center line and white edge lines. The text is overlaid in the center of the image.

**ESTÃO CULTIVANDO HÁBITOS  
QUE PERMITAM ATINGIR ESSE  
OBJETIVO?**

**“Insanidade é continuar fazendo  
sempre a mesma coisa e esperar  
resultados diferentes”**


**Albert Einstein**



# Objetivos e metas


**Objetivo:** o que se quer alcançar no futuro. Indica um resultado ou conquista. É abrangente e é algo que motive diariamente.

**Metas:** ações que pretendemos fazer para alcançar o objetivo maior.



Começar uma atividade física.  
Conseguir um emprego

Aprender a programar em JavaScript  
Melhorar meu inglês



Começar uma atividade física.  
- Malhar duas vezes na semana

Conseguir um emprego.  
- Dedicar 2h por dia para me candidatar para vagas.  
- Fazer um curso especializante na minha área

# Atividade: Listando objetivos e metas

Individualmente, vocês irão fazer uma lista de objetivos (pessoais e/ou profissionais), com até três objetivos e as suas respectivas metas. Dentre os objetivos selecionados, coloquem pelo menos UM relacionado à aprendizagem aqui no curso, ok?



# Meta SMART (1)

- S** específica .....> O que exatamente você quer realizar?
- M** mensurável .....> Como você saberá quando atingiu sua meta?
- A** atingível .....> Como a meta pode ser alcançada?
- R** relevante .....> A meta vale a pena? É importante a longo prazo?
- T** temporal .....> Em quanto tempo você quer realizar?

# Meta SMART (2)

## O que é

**Ler um livro de 100 páginas  
em 10 dias**

**Programar pelo menos 45  
min todos os dias por 30 dias**

## O que não é

**Ler mais**

**Estudar 20 horas de um  
curso livre em 1 dia**



# **Atividade: Criando metas SMART**

Vocês deverão revisitar a lista de objetivos e metas já estabelecida anteriormente, e transformar cada uma das metas listadas em metas SMART.

# Sua vez!

---

Identifique um hábito que você quer mudar ou implementar!

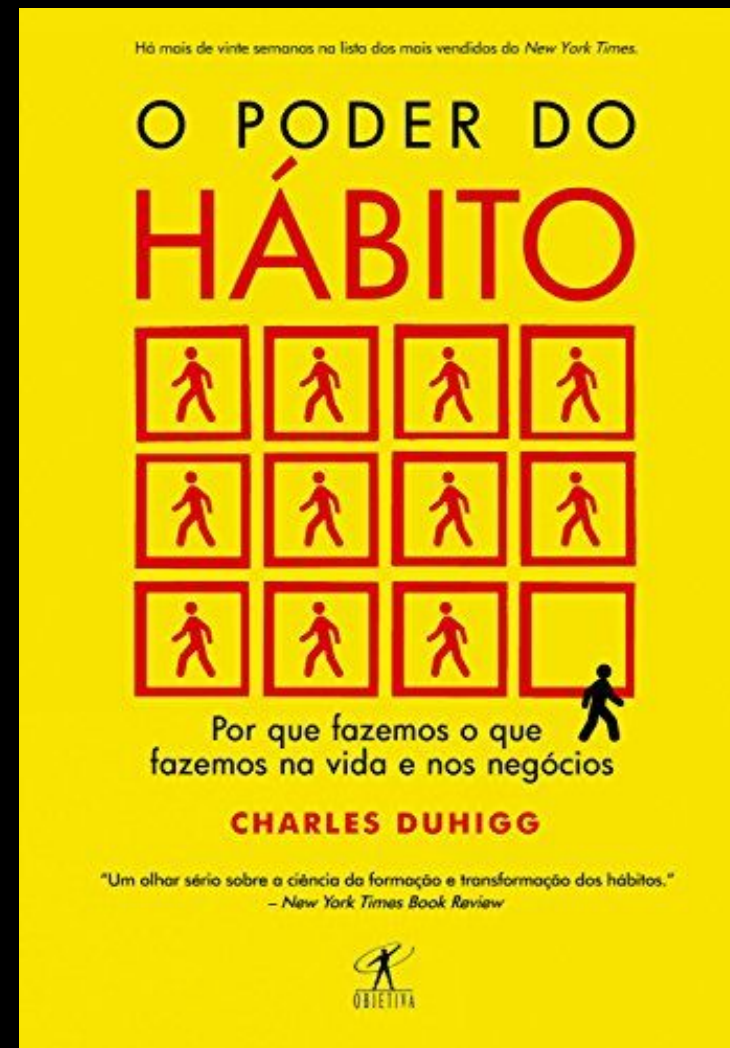




# Hábitos

# Sucesso é hábito!

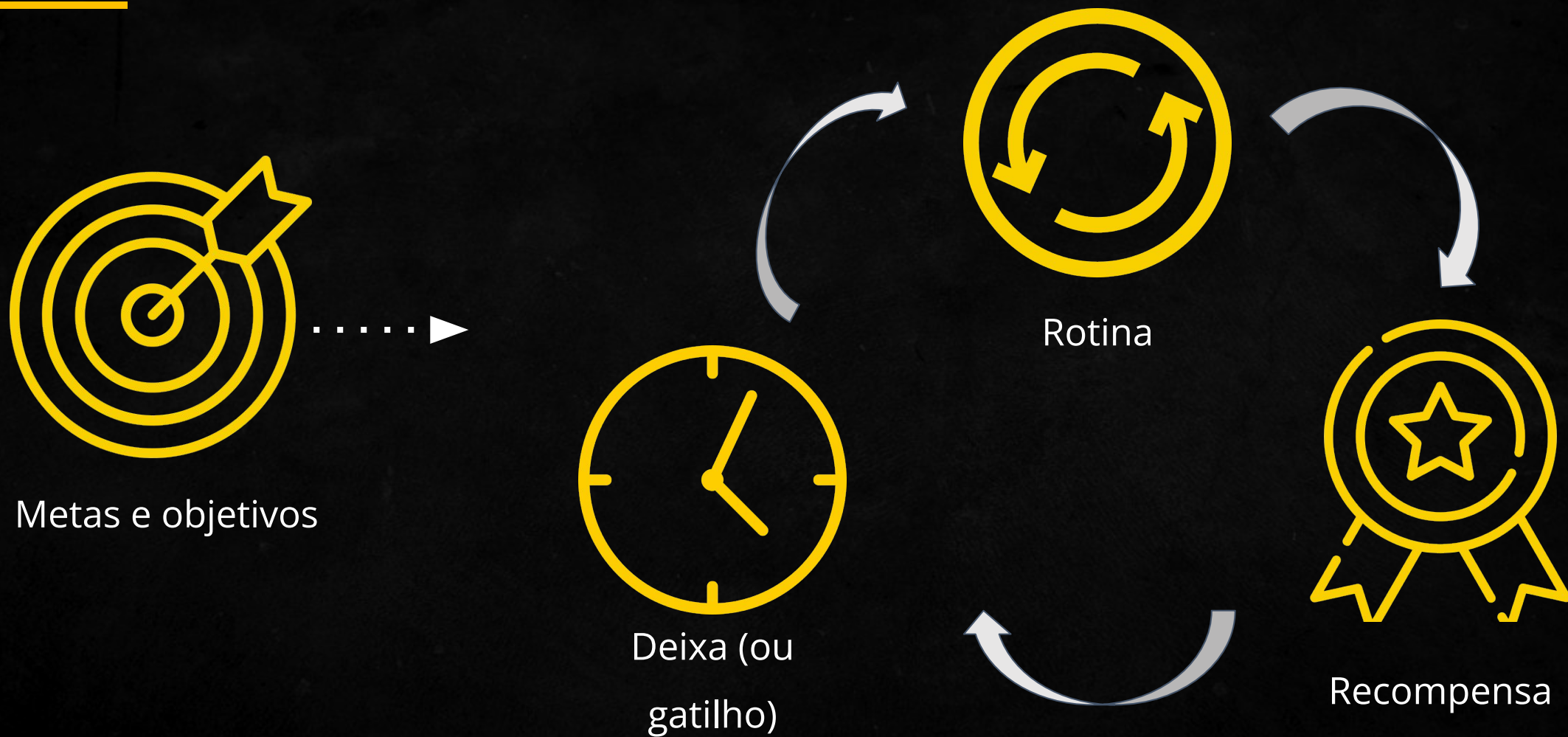
Leva-se tempo para criar um **novo hábito**. Até uma ação se tornar hábito, você terá que se **lembrar**, se **cobrar**, se **motivar** e se **recompensar** ativamente.



Fonte: Amazon



# O que sabemos sobre hábitos?



**Vocês acreditam que  
têm hábitos de  
sucesso hoje?**



# Rotina



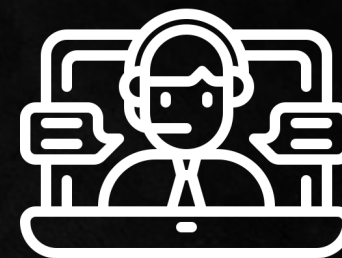
## Aulas

Participar todos os dias  
da aula ao vivo!



## Momento de Aprendizagem em Pares

Dedicar 1h por dia para  
praticar;  
Fazer os exercícios e os  
projetos  
Reforçar conteúdos;



## Palestra

Assistir as Palestras;  
Colocar em prática as  
aulas sobre processo  
seletivo.

# Hábitos = Juros compostos





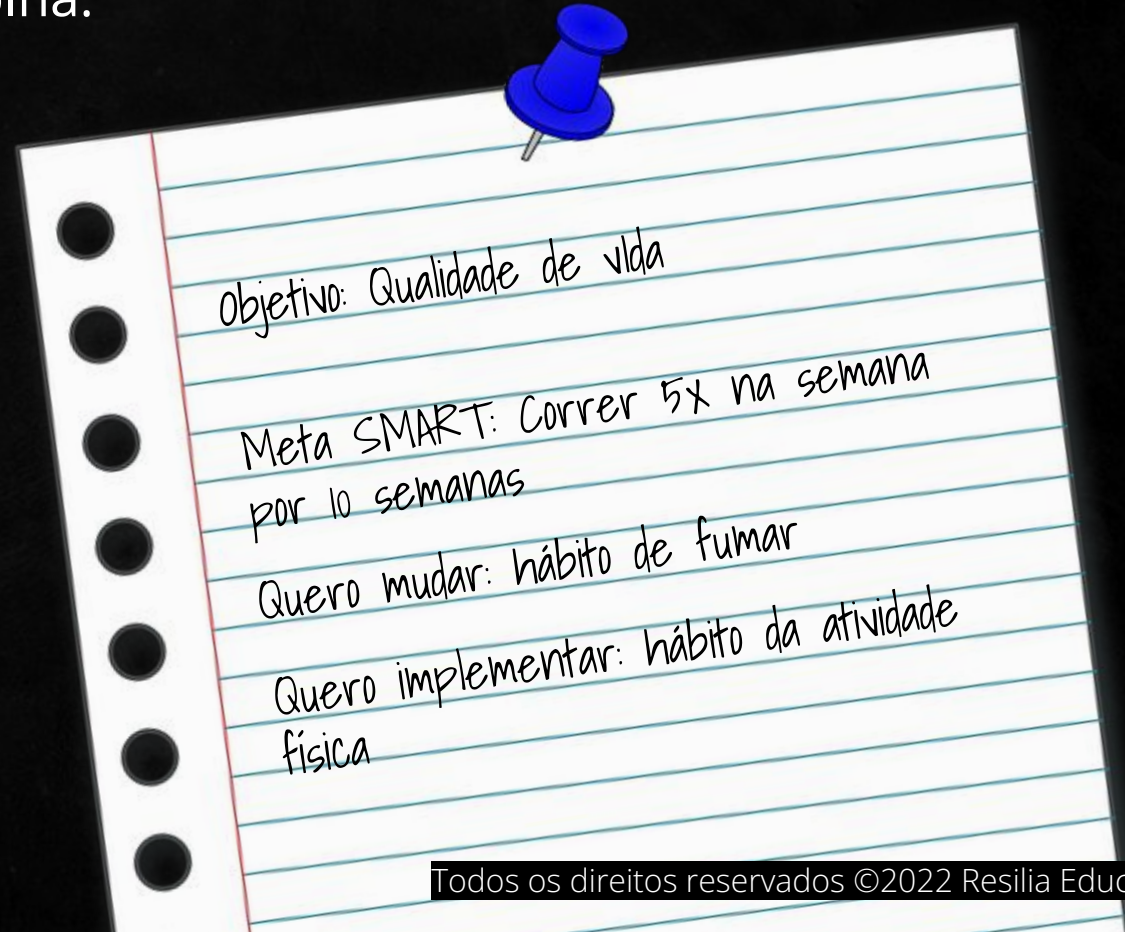
**Para começar  
amanhã!**



# Atividade: Para começar amanhã!

Resgate seu objetivo e metas SMART do início da aula

- 1) Em 5 minutos, reflita sobre sua rotina e escolha:
  - a) Um hábito que você quer mudar.
  - b) Um hábito que você quer implementar.



# Atividade: Para começar amanhã!

2) Em 10 minutos, definir:

- a) Para o hábito que você quer mudar: quais seriam as substituições a serem feitas?
- b) 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: Para começar amanhã!

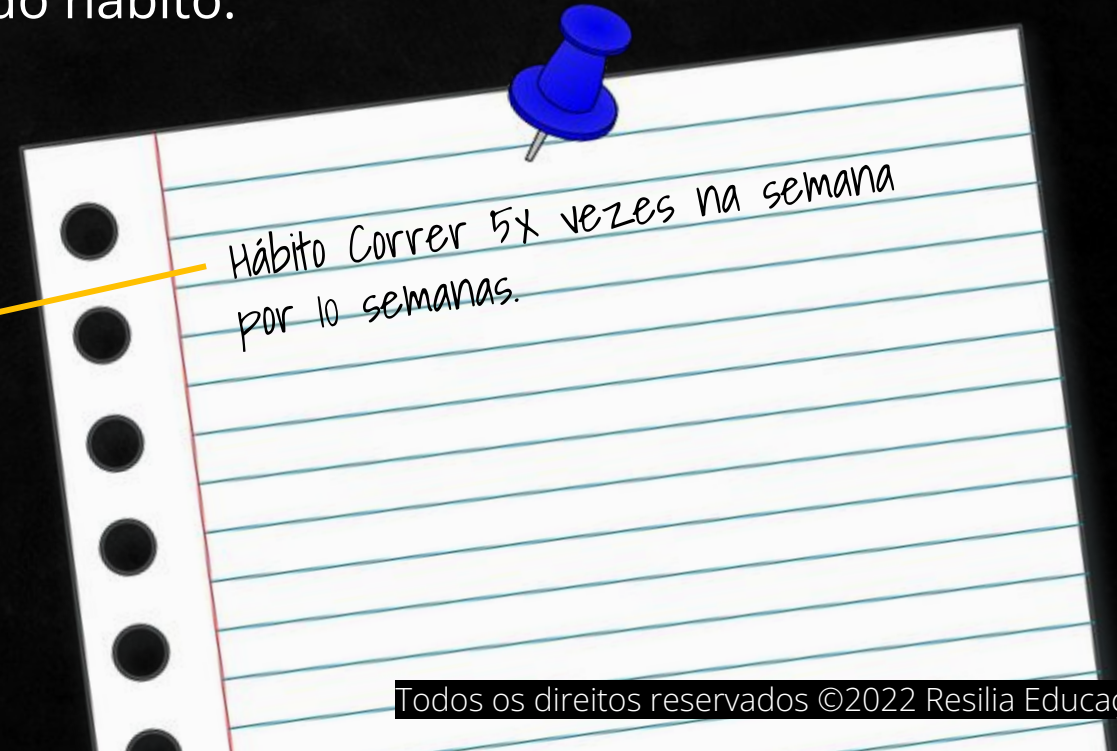
2) Em 10 minutos, definir:

- a) Para o hábito que você quer mudar: quais seriam as substituições a serem feitas?
- b) 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.

**Deixa:** deixar o tênis e roupa de ginástica separadas para correr pela manhã

**Rotina:** correr durante 30 minutos

**Recompensa:** postar foto no instagram e tomar milkshake.







**E como manter para  
depois de amanhã?**

\_\_\_\_\_



# E como manter para depois de amanhã?

Em 10 minutos e em duplas, compartilhem quais são os hábitos que vocês vão parar e quais vocês vão implementar o loop do hábito.

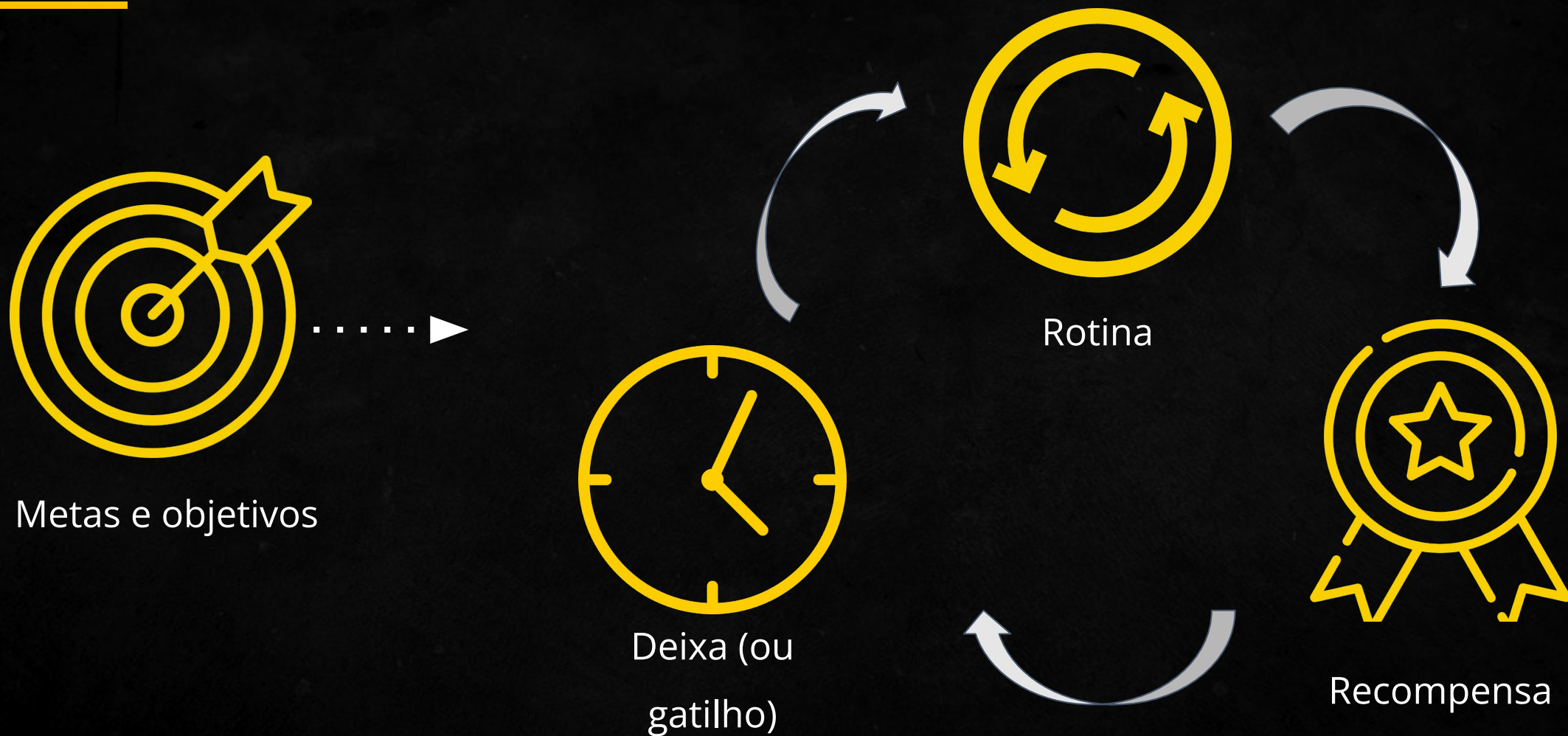


# Programação



A 1ª dica é transformar a  
programação em **hábito**

# O que sabemos sobre hábitos?







A 2ª dica é sobre **estratégia** de estudo

# Estratégias

- 1 **Consistência:** é o hábito de fazer um pouco todos os dias para melhorar cada vez mais.
- 2 **Bem-estar:** é o que prepara o ambiente para a aprendizagem. Isso é, dormir bem, comer, descansar, fazer exercício físico, beber água, etc.
- 3 **Pausas:** pausar sessões de prática e estudo ajudam a descansar o cérebro, equilibrando os estímulos e promovendo mais e mais aprendizado. Técnica de Pomodoro.
- 4 **Técnicas de aprendizagem:** são técnicas a serem aprendidas nas sessões de estudo para garantirmos mais aprendizagem de longo prazo.

# Técnica de Pomodoro

---

## Como funciona:

- Realizar uma atividade durante 25 minutos 100% focados
- Descansar 5 minutos
- Novamente realizar uma atividade 25 minutos 100% focados
- Descansar 5 minutos
- Utilizem o pomofocus para contar o tempo







A 3ª dica são **técnicas** de  
aprendizagem

# Técnicas de Aprendizagem

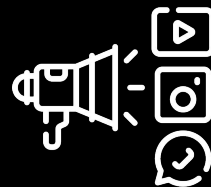


## Ciclos de prática.

- Com metas (dividir o conteúdo em partes menores e planejar),
- Formato de aprendizagem (leitura da documentação, code wars, exercícios, etc.)
- Momento de reflexão (o que eu aprendi hoje?)



Se testar para garantir que entendeu o que foi estudado.



Produzir conteúdo e compartilhar, pois é necessário aprender mais sobre o assunto



Networking: Conversar com outras pessoas, que já fazem o que você quer aprender há mais tempo



Ensinar para alguém, o que permite visualizar novas formas de entender e simplificar