



Temos que calçar o sapato do outro!



Pexels

Módulo 2 - Aula 6 - SOFT



Todos os direitos reservados
©2022 Resilia Educação

Se você
fosse um
animal,
qual seria?



Fonte: Quizur



Todos os direitos reservados
©2022 Resilia Educação

Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

Habilidade de reconhecer suas próprias emoções, ânimo, motivações, estados mentais e seus efeitos nos outros.

Autocontrole

Habilidade de controlar e redirecionar impulsos e emoções antes de tomar qualquer decisão

Automotivação

Habilidade de se manter motivado. Encontra paixão por trabalhar que vai além do dinheiro e status.

Empatia

Relacionamento interpessoal



Empatia

A hand holding a pair of glasses over a blurred city street background. The word "Empatia" is written in large white letters across the center of the image.

Quais situações do dia a dia, vocês julgam que a empatia deva estar presente?



Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

Habilidade de reconhecer suas próprias emoções, ânimo, motivações, estados mentais e seus efeitos nos outros.

Autocontrole

Habilidade de controlar e redirecionar impulsos e emoções antes de tomar qualquer decisão

Automotivação

Habilidade de se manter motivado. Encontra paixão por trabalhar que vai além do dinheiro e status.

Empatia

Habilidade de reconhecer e entender as emoções dos outros.

Relacionamento interpessoal



Vamos ver o vídeo?
- O Poder da Empatia -



Atividade: Fala que eu te escuto!

Em trios, em 15 minutos, vocês terão 3 rodadas em que cada um interpretará um papel:



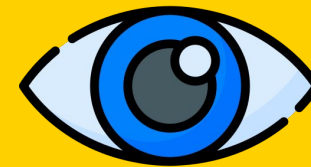
Sujeito

explorar a questão ou o problema a partir de sua perspectiva pessoal



Ouvinte ativo

ouvir 100% presente e com foco completo no sujeito. Ouvir com todo o corpo, observar, ser curioso, parafrasear o que escuta e orientar a conversa. Fazer perguntas abertas, incentivar a reflexão e não oferecer conselhos.



Observador

observar a interação sem falar. Para fazer observações de uma perspectiva externa, esta pessoa deve ficar em silêncio durante todo o processo para observar e fazer anotações sobre o que vê e ouve. Ao final, ela deve compartilhar suas observações com os outros.



Atividade: Fala que eu te escuto!

Cada um de vocês, no momento em que for o ‘sujeito’ deve :

-relatar uma situação real, em que tenha participado de algum processo seletivo, abordando como foi a experiência e enfatizando questões relacionadas à empatia: se foi ou não empático com os demais candidatos, ou com os recrutadores, ou como poderia ter agido melhor, de modo mais empático, etc.



Momento de reflexão!

- O que vocês aprenderam com esse exercício?
- Em que momentos do dia a dia vocês conseguem aplicar o que aprenderam?
- Durante essa semana, houve algum momento que vocês sentiram que não foram empáticos?
- O que fariam diferente?



Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

Habilidade de reconhecer suas próprias emoções, ânimo, motivações, estados mentais e seus efeitos nos outros.

Autocontrole

Habilidade de controlar e redirecionar impulsos e emoções antes de tomar qualquer decisão

Automotivação

Habilidade de se manter motivado. Encontra paixão por trabalhar que vai além do dinheiro e status.

Empatia

Habilidade de reconhecer e entender as emoções dos outros.

Relacionamento interpessoal

Habilidade de desenvolver relacionamentos interpessoais de qualidade na sociedade e no ambiente de trabalho.



“

**Nenhum de nós é tão inteligente
quanto todos nós juntos**

Warren Bennis

”



Qual a vantagem de desenvolver um bom relacionamento interpessoal na vida pessoal, no trabalho e no mundo corporativo?

Que estratégias podem ser utilizadas para potencializar esse bom relacionamento interpessoal em cada um desses ambientes?





Dinâmica de grupo





Vamos praticar?

Atividade: Dinâmica em grupo

- ⇒ Em grupos e em 15 minutos, vocês deverão imaginar que estão participando de um processo seletivo para uma vaga de desenvolvedor Junior em uma grande empresa. Como parte desse processo, vocês foram convidados a participar de uma dinâmica de grupo, com os demais candidatos. O objetivo da dinâmica é que vocês criem juntos uma empresa de Desenvolvimento Web.
- Discutam sobre o serviço ou produto que vocês vendem e
 - elaborem um pitch de apresentação da empresa e do produto criado.

Alguns pontos de atenção:

- cada integrante deve ter um cargo na empresa
- todos devem apresentar a empresa e o produto de acordo com seu cargo na empresa
- cada pitch deverá ter até 3 minutos

A close-up photograph of a person's hands typing on a black computer keyboard. The keyboard has various function keys at the top, including 'Back', 'Forward', and a volume control knob. The hands are positioned over the main alphanumeric keys. Overlaid on the center of the image in a large, white, sans-serif font is the text 'Pair Programming'.

Pair Programming



Pair Programming (programação em par)

-Basicamente, essa prática consiste em dois programadores trabalhando juntos num mesmo código, ao mesmo tempo, utilizando o mesmo computador.



Atividade: Pair Programming

- ⇒ Em duplas, em 20 minutos, vocês deverão programar juntos! Abram o VS Code e resolvam os exercícios abaixo:
- ⇒ Exercícios:
 - 1) Crie uma função que vai receber 2 arrays e que vai checar a diferença entre eles e retornar um array com os elementos diferentes
 - Ex: Entrada é [1,2,3,4] e [1,5,6,3] o retorno da função deve ser [5,6]
 - 2) Crie uma função que vai receber uma palavra e retornar um array com o número de letras vogais e consoantes da palavra
 - Ex: Entrada é "Resilia" o retorno da função deve ser ['vogais'=>4,'consoantes'=>3]
- ⇒ Cada pessoa vai ter 5 minutos para resolver um dos exercícios enquanto utiliza a tela.
- ⇒ A pessoa que está acompanhando pode ajudar, dando orientações e dicas, mas não resolvendo tudo para quem está programando.
- ⇒ Após os 5 minutos, as pessoas devem trocar de posição e fazer o próximo exercício.