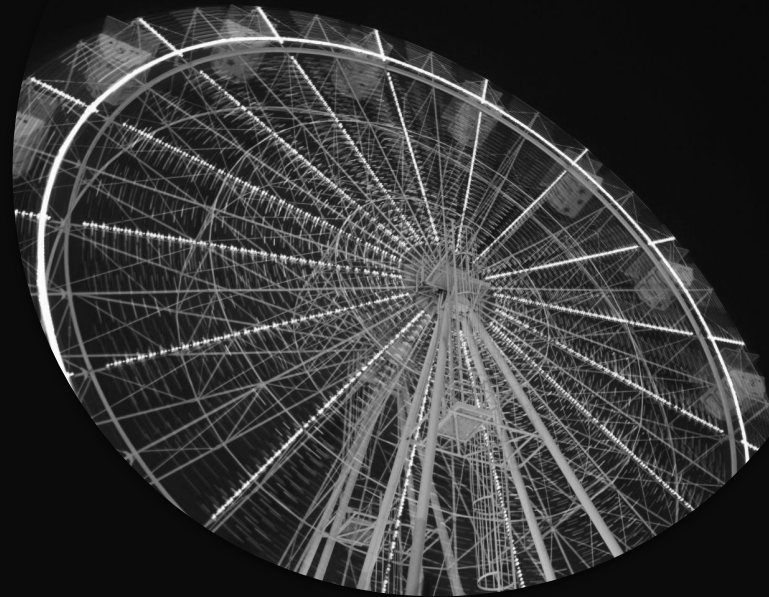


# Roda mundo, roda gigante, roda da vida do meu coração

Módulo 4 - Aula 7 -Soft



SITE: <https://unsplash.com/photos/oXyzqicNnaU>



Todos os direitos reservados  
©2022 Resilia Educação

**RESILIA** |  **Senac**



# Níveis de Senioridade





The background of the slide features three distinct images of Leonardo DiCaprio, illustrating his career progression. On the left, a young DiCaprio with curly hair is shown in a white shirt and a dark bow tie, looking slightly to the side. In the center, a young adult DiCaprio with wavy hair is depicted in a dark jacket, looking upwards with a thoughtful expression. On the right, a mature DiCaprio with long hair and a full beard is shown in a dark, textured garment, looking off to the side. The images are separated by diagonal lines, and the entire composition is overlaid with a semi-transparent dark grey filter.

# Júnior, Pleno ou Sênior

Fonte: BECKENKAMP, Marcus. Sou júnior, pleno ou sênior?. Blog do Back, 29 de julho de 2017.  
Disponível em:  
<https://blog.mbeck.com.br/sou-j%C3%BAnior-pleno-ou-s%C3%AAnior-b36d73fa0396>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2022.



Todos os direitos reservados  
©2022 Resilia Educação

## Atividade:Níveis de senioridade: Quem é quem?

---

Em grupos, vocês vão pesquisar e registrar quais as características e o que se espera de um programador júnior, pleno e sênior.





## Dev Júnior

- Média de 0 a 3 anos de experiência como programador
- Resolve problemas mais simples
- Tem domínio dos recursos básicos da linguagem, mas ainda não tem familiaridade com algumas estruturas avançadas
- Disposição para aprender coisas novas.
- Trabalha junto com o time e líderes, pouca autonomia



## Dev Pleno

- Média de 5 anos como programador
- Capacidade de liderar
- Disposição para ensinar e aprender
- Tem experiência em projetos dos mais variados tipos
- Pode trabalhar sozinho ou em equipe como um líder
- Pode configurar o ambiente de desenvolvimento sozinho
- Tem iniciativa e busca maneiras diferentes de resolver problemas
- Não pensa somente em códigos, mas também nos principais aspectos do negócio (marketing, administrativo, financeiro etc).



## Dev Sênior

- Média de 8 anos de experiência como programador
- Alto nível de autoconhecimento e autodesenvolvimento
- Experiência na resolução de problemas e tarefas de alta complexidade
- Busca experiências e inovações cotidianamente
- Especialista em mentoria e desenvolvimento de novos talentos
- Capacidade em delegar tarefas com assertividade
- Capacidade de justificar processos e valores usando dados
- Tem uma visão profunda do negócio



## **Atividade:Níveis de senioridade: Quero chegar lá!**

---

Com base nas características citadas na atividade passada, em grupos, pensem e registrem:

- as habilidades que um dev júnior precisa desenvolver para ser um pleno e depois um sênior;
- possíveis planos de ação para esse desenvolvimento.





AQU||||||||||||||||||||||||||||||||





# Objetivos e Metas

GOAL REVIEW

RECOUNT

This week I only got ... of my ... assigned writing when compared to what I planned.

ASSESS

The progress is excellent. I got all the way to the end of the plan.

ACTIVITIES PERIOD

WEEKLY SESSIONS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12





# Revisão: Meta SMART



# Meta SMART

O que é

Ler um livro de 100 páginas  
em 10 dias

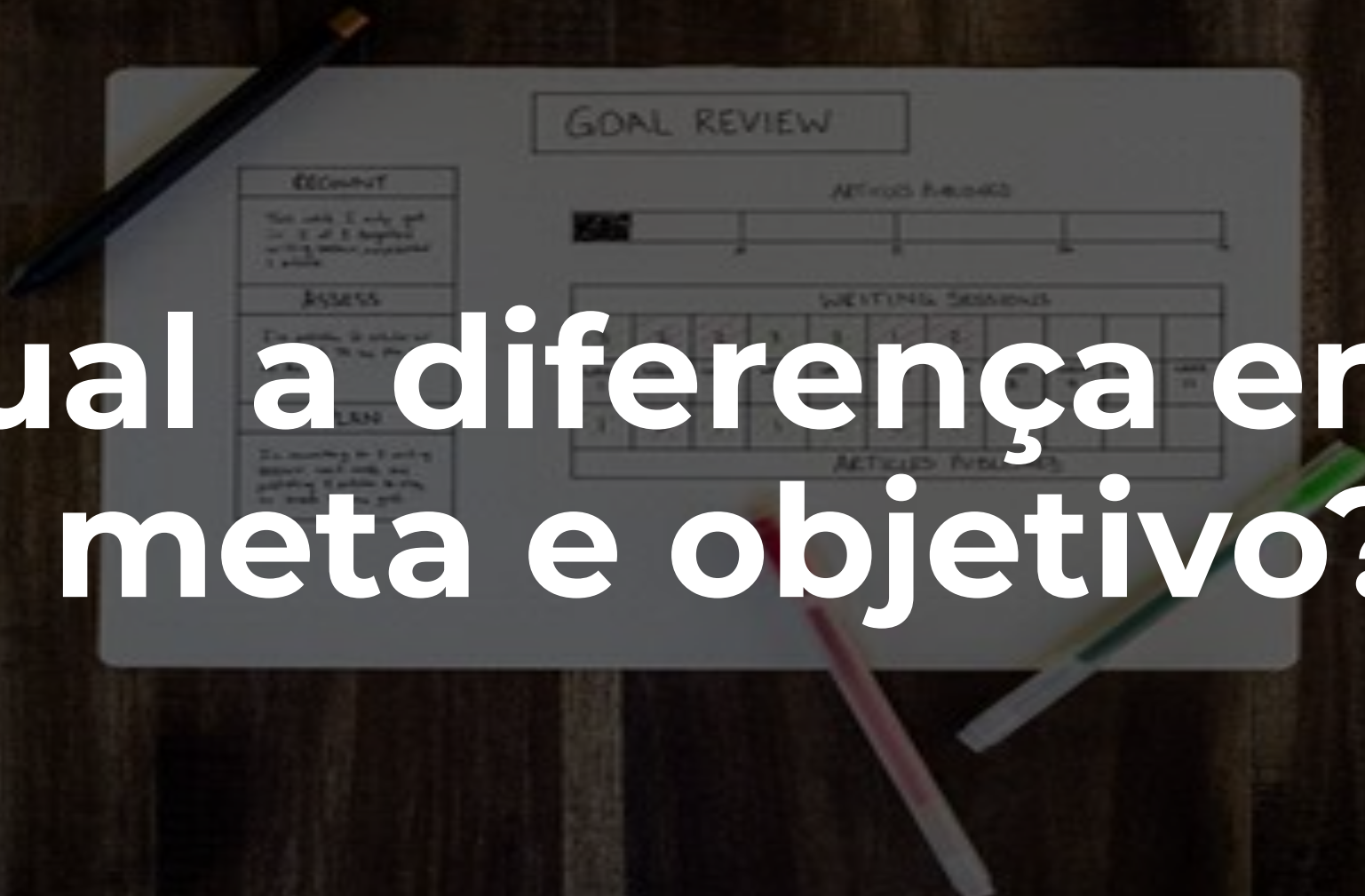
O que não é

Ler mais

Estudar 20 horas de React  
em 1 semana

Estudar 20 horas de curso  
em 1 dia





# Qual a diferença entre meta e objetivo?



# Objetivos e Metas (1)

Resiliente: (nome)

Meu objetivo individual: **Estar empregado até dia 15/08**

		ações realizadas				
	Meta	Motivação	1º encontro indiv	2º encontro indiv	3º encontro indiv	status
1	Estar parcitipando de três processos seletivos até 30/07	conseguir emprego até agosto	realizada inscrição em 10 vagas	xxx	xxx	participando de 1 processo seletivo
2	Construir um Pitch Pessoal de até 3 minutos, até 01/07	me expressar melhor	pitch em forma de texto	xxx	xxx	Pitch com 5 minutos
3	Terminar curso de Java na Allura até 15/07	me capacitar tecnicamente	3 aulas assistidas			50% concluído





# Objetivos e Metas (2)

Resiliente: (nome)

Meu objetivo individual: **Estar empregado até dia 15/08**

		ações realizadas			status
	Meta	1º encontro indiv	2º encontro indiv	3º encontro indiv	
1	Estar participando de três processos seletivos até 30/07	conseguir emprego até agosto	realizada inscrição em 10 vagas	xxx	participando de 1 processo seletivo
2	Construir um Pitch Pessoal de até 3 minutos, até 01/07	me expressar melhor	pitch em forma de texto	xxx	Pitch com 5 minutos
3	Terminar curso de Java na Allura até 15/07	me capacitar tecnicamente	3 aulas assistidas		50% concluído



# Objetivos e Metas (3)

Resiliente: (nome)

Meu objetivo individual: **Estar empregado até dia 15/08**

		ações realizadas				
	Meta	Motivação	1º encontro indiv	2º encontro indiv	3º encontro indiv	status
1	Estar parcitipando de três processos seletivos até 30/07	conseguir emprego até agosto	realizada inscrição em 10 vagas	xxx	xxx	participando de 1 processo seletivo
2	Construir um Pitch Pessoal de até 3 minutos, até 01/07	me expressar melhor	pitch em forma de texto	xxx	xxx	Pitch com 5 minutos
3	Terminar curso de Java na Allura até 15/07	me capacitar tecnicamente	3 aulas assistidas			50% concluído



# Atividade: Criando Objetivos e Metas!

---

1º Momento: Individualmente, vocês deverão pensar em metas smart voltadas para a futura carreira profissional de vocês. Lembrem-se dos requisitos discutidos antes do intervalo, para cada nível de senioridade. Eles são bons indicadores e norteadores daquilo que vocês precisam se atentar.

2º Momento: Depois, em grupos, vocês irão compartilhar essas metas e discutir:

1. Essas metas estão conectadas com o objetivo de conseguir uma vaga?
2. As metas são SMART?
3. Quais são as ações que podemos realizar para alcançar essas metas?"

# Momento de reflexão

A person is sitting on a stone wall, looking out at the ocean under a sunset sky. The scene is dimly lit, with the person's silhouette visible against the horizon.

Como vocês enxergam os outros aspectos da vida de vocês, além do curso e da carreira?





The image features two blue line-art silhouettes of human heads facing each other. Inside the left head, several colorful geometric blocks (red, green, purple, pink, blue, brown, orange) are scattered. Inside the right head, the same blocks are arranged into a structured, symmetrical pattern resembling a stylized cross or a complex geometric design. The background is a solid light gray.

# Roda da Vida



# Roda da Vida

Ferramenta que ajuda a criar um panorama pessoal e integral de como está sua vida neste momento.



## Qualidade de Vida

Lazer & Hobbies

Tempo disponível para praticar hobbies e realizar atividades que gerem prazer, diversão e estímulo à criatividade.

Saúde & Bem  
estar

Estilo de vida saudável. Saúde física, disposição, energia e bem estar em geral. Corpo, alimentação, prática de exercícios regulares e saúde (exames periódicos).

Espiritualidade

Paz interior, coerência com seus valores e equilíbrio interno. Pode ou não estar ligado a crenças ou religião.

## Pessoal

Intelectual

Atividades para desenvolvimento intelectual, que contribuem para o crescimento pessoal e enriquecimento do conhecimento. Formação, cursos, leitura, treinamentos, certificações, etc.

Emocional

Equilíbrio emocional e mental. Autocontrole e autoconfiança para lidar com situações, sentimentos e pensamentos. Comportamentos construtivos, sentimentos fortalecedores e autoestima elevada.

Felicidade

Sensação de felicidade, plenitude, realização, satisfação geral e gratidão em relação à vida e às conquistas realizadas.



## Relacionamentos

Família	Situações e relações no ambiente familiar e dentro do lar. Convívio, respeito mútuo às diferenças e dificuldades individuais.
Amoroso	Vínculo emocional saudável, cultivo da relação no cotidiano, diálogo, parceria e construção de base sólida, valores do casal alinhados. Vida conjunta prazerosa e equilibrada.
Vida Social	Relação com amigos, colegas de trabalho, parceiros e outros. As relações são agradáveis, amistosas, agregam e auxiliam no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

## Profissional

Carreira	Atividade profissional oferece satisfação, permite crescimento e desenvolvimento, oferece desafios, é estimulante e está alinhada com o propósito de vida. Sucesso, realização e reconhecimento.
Finanças	Renda financeira equilibrada e suficiente para suprir necessidades básicas e padrão de vida. Capacidade de efetuar gastos de maneira consciente, guardar dinheiro, planos para futuro.
Contribuição Social	Contribuição social e impacto na comunidade. Realiza trabalhos que gera serviços/produtos que contribuam para o desenvolvimento da sociedade, ou trabalho voluntário, caridade, etc.





# Atividade: Roda da Vida

---

Individualmente, vocês irão preencher a roda da vida de vocês.

Serão duas:

1ª roda: Preencher como está sua vida no momento atual. Depois, refletir sobre aquilo que vocês não estão satisfeitos.

2ª roda: Preencher como vocês gostariam de estar daqui a 3 meses. Escolham no máximo 3 categorias para fazer essa mudança.

Sejam totalmente sinceros ao avaliar cada quesito!

