

WebDev - Módulo 2

Roteiro de aula

Aula 5 - Soft: O que faz seus olhos brilharem?



Tópicos da aula:

- Autocontrole (Autorregulação)
- Autoconsciência
- Mindfulness
- Automotivação
- Automotivação em processos seletivos
- Lógica If/Then para automotivação



Atividades da Aula

→ Vídeo “Just Breathe”

- ◆ Link: <<https://www.youtube.com/watch?v=h9TwJC8NiN8>>

→ Atividade: Autorregulação aplicada na prática

- ◆ Em duplas ou trios e em 10 minutos, discutam e registrem:
 - A autorregulação/autocontrole pode ser decisiva em um processo seletivo? De que forma? Quais situações ela pode evitar? Quais os ganhos?
 - Conseguem pensar em exemplos práticos? Como vocês podem lidar com a ansiedade? Ou com a sensação de que não são bons o suficiente para a vaga descrita? Ou com a espera por uma resposta de uma inscrição que pode nem chegar?
 - Sugerir aos alunos, caso eles ainda não tenham efetivamente participado de algum processo seletivo, que pensem como reagiriam, caso precisassem fazer isso agora, e então usem essas sensações para auxiliar no registro e na execução da atividade.
- ◆ Em grupos, façam uma cópia do Jamboard para poder editar: <https://jamboard.google.com/d/1v-e1_eLcGBEWZfybV3arjbnDqF464l7FiilFTyTQdcl/viewer>
- ◆ Tempo de atividade: 10 minutos

→ Atividade: Linha do tempo

- ◆ Apresentar a atividade: “Individualmente, em 15 minutos, vocês vão criar

uma Linha do tempo:

- Listem os 10 principais momentos da sua vida e quais habilidades desenvolveu em cada momento. Aqui vale lembrar que podem ser momentos profissionais e pessoais”.
- ◆ Façam uma cópia do slide para conseguirem editar:
<https://docs.google.com/presentation/d/10YJ-oMIO53BzHL-NMM4C891ftAbhQBWsE5XYNgD7jo/edit#slide=id.g13877defc02_2_60>

→ Atividade: If/Then em processos seletivos

- ◆ E é com essa lógica If/Then que vamos agora tirar um momento para pensar na nossa visão do eu do futuro e de onde queremos chegar e, com isso, estabelecermos dicas para nos mantermos motivados durante os processos seletivos.
 - No board do Jamboard vocês terão 3 espaços. Em 10 minutos, discutam no grupo e preencham cada um dos espaços com:
 - Sua visão do seu eu do futuro (Onde vocês querem chegar e o que querem conquistar);
 - Pessoas, ideias, filmes, conhecimentos que te inspiram
 - If/Then (O que vocês precisam fazer para se manterem motivados a conquistar aquela vaga tão sonhada de desenvolvedor).
- ◆ Separar a turma em grupos.
- ◆ Fazer cópia para conseguir acessar e editar:
<<https://jamboard.google.com/d/1BDJQhgSRp9dVBjPU4g4D6hWWwChap9y4ddqmXfU2k-E/viewer>>
- ◆ Tempo de atividade: 15 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 - TECH
 - Projeto em grupo: aula 11 - TECH
 - Apresentação do projeto: aula 11 - TECH



Para ajudar



Links interessantes:

- Um **aplicativo** para Mindfulness.
 - <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation.nhl=pt_BR&gl=US>
- Projeto sobre Meditação no Instagram
 - Projeto Presença <<https://www.instagram.com/projetopresenca/>>
- Um **TEDx** sobre Mindfulness: [O poder da atenção plena: o que você pratica, se fortalece | Shauna Shapiro | TEDxWashingtonSquare](#)
- Um vídeo curto da Exame sobre automotivação.
 - Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uOvLXldnJow>>
- Dois artigos sobre automotivação.
 - Entenda o que é a automotivação e como colocá-la em prática para melhorar o seu desempenho.
 - Disponível em:
<<https://www.voitto.com.br/blog/artigo/o-que-e-automotivacao>>
 - Automotivação: o que é e 6 dicas essenciais para desenvolver.
 - Disponível em:
<<https://www.vagas.com.br/profissoes/automotivacao/#:~:text=Automotiva%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9%20a%20capacidade%20que,aquela%20sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20miss%C3%A3o%20cumprida>>