

IBM SkillsBuild

RecommendationsProgressSearchHelpIBM



Learning Plan

P-TECH Brasil 24 - 2º ano

Months 6 ★★★★★ 2

Completed 07 Mar 2024

100%

10 complete of 10 required

Show more

Agile - 30/07

Complete

Ciência de Dados - 30/07

Complete

Computação em Nuvem - 30/07

Complete

Atenção Plena - 30/07

Complete

GM

GUSTAVO MENDES VENTIERI MARIANO

gustavo.mariano01@etec.sp.gov.br


Profile

Language: English

Log out

IBM SkillsBuild

RecommendationsProgressSearchHelpIBM



eLearning

Explorando a Atenção Plena (Curso e Badge)

6721 ★★★★★ 2128

Completed 05 Mar 2024

Show more

About this learning activity

Está curioso para saber o que é Atenção Plena (ou Mindfulness, em inglês)? Neste curso, os participantes conhecerão conceitos e técnicas de atenção plena. Também aprenderão como desenvolver foco, autoconsciência e como aplicar práticas de atenção plena em diversas situações.

Conclua o curso e receba o badge SkillsBuild **Explorando a Atenção Plena** (Explorations into Mindfulness), cocriado pela IBM e pelo Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford. As pessoas que adquirem o badge podem usar essas habilidades como base para estudos mais aprofundados sobre atenção plena e para aplicar o gerenciamento emocional e mental em qualquer plano de carreira que escolherem.


Duração: Complete o curso e ganhe 3 horas de crédito de aprendizagem.

Go to activity

Actions

IBM SkillsBuild

RecommendationsProgressSearchHelpIBM



Knowledge Credential

Agile Explorer

Hours 4903 Issued by IBM SKILLSBUILD

Issued 07 Mar 2024

Show more

About this digital credential

This credential earner has a foundational understanding of the Agile values, principles, and practices that help change culture and behaviors in the way that people work. The individual can initiate an Agile conversation with team members and colleagues, and can apply the Agile method to the operations and programs work they do in a family, academic, or work environment.

Complete the learning here: [Agile Explorer - Powered by Agile at IBM](#)

Languages: English, Spanish, Portuguese (Brazil), Hindi, French, Japanese, Traditional Chinese

Questions about receiving your badge?

Actions

Completed this digital credential?