



Vinicius Silva de Oliveira <vinicius.soliveira@aluno.faculdadeimpacta.com.br>

Atividade Contínua 01 - Soft Skills

1 mensagem

Formulários Google <forms-receipts-noreply@google.com>

25 de fevereiro de 2024 às 16:30

Para: vinicius.soliveira@aluno.faculdadeimpacta.com.br

Agradecemos o preenchimento de [Atividade Contínua 01 - Soft Skills](#)

Veja as respostas enviadas.

Atividade Contínua 01 - Soft Skills

As questões contidas nessa atividade estão relacionadas aos conteúdos das partes 01, 02, 03 e 04.

Seu e-mail (vinicius.soliveira@aluno.faculdadeimpacta.com.br) foi registrado quando você enviou este formulário.

O que são valores humanos? *

- ☐ São a somatória de nossas competências e habilidades.
- ☐ São todos os nossos piores defeitos.
- ☒ São características que afetam a nossa conduta e nossas escolhas.
- ☐ São todas as qualidades que apresentamos no dia a dia.
- ☐ São as bases da nossa educação acadêmica.

O estudo (a distância, presencial, guiado ou por conta própria) terá maiores chances de sucesso se o estudante tiver claro seu objetivo em realizar esse estudo e consciência de que ele é o protagonista de seu aprendizado, seu próprio agente motivador; se ele souber como aprende e como ter foco para estudar. Para que o

estudante tenha essas ideias claras e desenvolva todas essas habilidades, é de suma importância que ele desenvolva: *

- ☐ Motivação
- ☒ Autoconhecimento
- ☐ Criatividade
- ☐ Valores
- ☐ Inteligência emocional

Assinale a afirmativa CORRETA: *

- ☐ Conhecimento técnico é mais importante para as empresas do que a cultura e valores do indivíduo.
- ☒ Experiência e conhecimento técnico são considerados aspectos mais fáceis de serem adquiridos do que virtudes e valores que, muitas vezes, são inerentes ao cidadão.
- ☐ Toda empresa de sucesso se baseia em valores de competitividade, egoísmo e exclusividade.
- ☐ É possível estudar os valores de uma empresa, mentir na entrevista colocando-os como seus também e ter uma carreira de sucesso dentro dessa empresa.
- ☐ Pessoas criadas pelos mesmos pais, ambiente e escola possuem exatamente os mesmos valores.

Entrar em contato com nossos valores humanos pode nos trazer uma série de benefícios. Escolha abaixo a alternativa FALSA: *

- ☐ Esse conhecimento pode nos fornecer uma maior estabilidade emocional.
- ☒ Esse conhecimento nos converte em pessoas mais íntegras.
- ☐ Esse conhecimento nos ajuda a entender quais são nossas verdadeiras prioridades e, portanto, nos dá informação valiosa sobre como investir nosso tempo.
- ☐ Esse conhecimento fará com que os outros nos percebam como pessoas mais seguras e confiáveis ao notar que somos coerentes com nossos próprios valores.
- ☐ Esse conhecimento fará com que possamos nos moldar a cultura de qualquer empresa que pague um bom salário.

O que significa Soft Skills e Hard Skills? *

- ☐ Soft Skills são habilidades técnicas e Hard Skills são habilidades comportamentais.
- ☐ Soft Skills são habilidades que aprendemos na universidade e Hard Skills são habilidades que aprendemos no convívio com os outros e com o meio.
- ☐ Soft Skills são habilidades de software e Hard Skills são habilidades de hardware.
- ☐ Soft Skills são habilidades de difícil aprendizagem e Hard Skills são habilidades de fácil aprendizagem.
- ☒ Soft Skills são habilidades comportamentais e Hard Skills são habilidades técnicas.

Qual das alternativas abaixo NÃO é uma consequência do Autoconhecimento? *

- ☐ Entender e aprender a controlar reações e pensamentos.
- ☐ Ter melhores atitudes frente a problemas ou situações.
- ☐ Mudar o comportamento para ter melhor desempenho em vários aspectos da vida.
- ☒ Poder colocar rótulos em si mesmo.
- ☐ Fazer melhores escolhas.

Assinale a alternativa que completa da melhor forma a frase a seguir:

"_____ é um exemplo de Soft Skills; e _____ é um exemplo de Hard Skills." *

- ☐ Saber programar; ter empatia
- ☐ Ter boa comunicação; saber trabalhar em equipe
- ☐ Desenvolver um aplicativo; criar um site
- ☐ Ter pensamento lógico; ter ética no trabalho
- ☒ Ter bom relacionamento interpessoal; saber programar

A frase "Mindfulness não é um estado que você atinge através de um truque, é um modo de vida" de Jon Kabat-Zinn significa que: *

- ☐ Mindfulness é só mais uma técnica como qualquer outra.
- ☐ Mindfulness é como um truque de magia.
- ☐ Mindfulness pode ser aprendido em 10 passos e não precisa de prática.
- ☐ Mindfulness só pode ser utilizado por quem vive meditando.
- ☒ Mindfulness é um trabalho diário, constante, para dar foco e presença no momento mais importante de nossa vida: o presente.

Qual é a diferença entre a Motivação e o Estímulo? *

- ☐ A motivação é uma habilidade comportamental e o estímulo é uma habilidade técnica.
- ☒ A motivação é algo interno, dentro de você; e o estímulo é algo externo, de fora.
- ☐ A motivação é uma habilidade e o estímulo é um valor humano.
- ☐ A motivação é físico e o estímulo é psicológico.
- ☐ A motivação é algo que vem de fora e o estímulo é a força que está dentro de você.

Nossa mente costuma vagar por acontecimentos embaraçosos do passado e nas ansias e medos do que pode ocorrer em nosso futuro. Precisamos olhar esse tipo de comportamento com atenção e autocuidado para encontrarmos momentos de equilíbrio e plenitude. Como o Mindfulness pode nos ajudar a encontrar esse caminho? *

- ☐ Fazendo com que possamos nos desconectar da cidade grande e apenas meditar no topo da montanha.
- ☐ Fazendo com que elevemos o nosso nível de stress continuamente para gastar toda a adrenalina no sono.
- ☒ Fazendo com que consigamos exercitar a atenção plena em nossas tarefas diárias em todos os nossos compromissos.
- ☐ Fazendo com que passemos a prestar mais atenção no trânsito.
- ☐ Fazendo com que passemos a prestar atenção em todo o tempo que perdemos fazendo determinadas coisas.

[Denunciar abuso](#)