

# FAP 2024.1

Formação Acelerada em Programação

## Formação em Soft Skills

### Módulo 1: Introdução às Soft Skills

#### Atividade de Autoconhecimento

#### 1. Comunicação Efetiva:

Como estou me comunicando com os outros? Estou sendo claro e assertivo?  
Estou ouvindo ativamente o que os outros têm a dizer ou estou apenas esperando minha vez de falar?

---

---

---

---

Como posso melhorar minha comunicação não verbal, como linguagem corporal e expressões faciais?

---

---

---

---

#### 2. Empatia e Perspectiva:

Estou tentando entender as emoções e perspectivas dos outros como eles sentem?

---

---

---

---

Como posso demonstrar mais empatia em minhas interações diárias?

---

---

---

---

# FAP 2024.1

Formação Acelerada em Programação

Estou considerando as necessidades e sentimentos dos outros ao tomar decisões ou agir?

---

---

---

---

### 3. Resolução de Conflitos:

Como lido com conflitos e desacordos? Evito-os ou os enfrento de frente?

---

---

---

---

Estou disposto(a) a ouvir diferentes pontos de vista e buscar soluções de compromisso?

---

---

---

---

Que estratégias posso adotar para resolver conflitos de forma construtiva e pacífica?

---

---

---

---

### 4. Habilidades de Liderança e Colaboração:

Como posso melhorar minhas habilidades de liderança, mesmo sem uma posição formal de liderança?

---

---

---

---

# FAP 2024.1

Formação Acelerada em Programação

Estou incentivando a colaboração e o trabalho em equipe em meus projetos e atividades?

---

---

---

---

Como posso motivar e inspirar os outros a alcançarem seus objetivos?

---

---

---

---

## 5. Adaptabilidade e Flexibilidade:

Como reajo diante de mudanças e imprevistos?

---

---

---

---

Estou disposto(a) a sair da minha zona de conforto e experimentar novas abordagens?

---

---

---

---

Como posso desenvolver uma mentalidade mais flexível e aberta a novas ideias?

---

---

---

---

# FAP 2024.1

Formação Acelerada em Programação

## 6. Networking e Relacionamentos:

Estou cultivando ativamente minha rede de contatos profissionais e pessoais?

---

---

---

---

Como posso melhorar minhas habilidades de construção de relacionamentos?

---

---

---

---

Estou sendo genuíno(a) e autêntico(a) em minhas interações com os outros?

---

---

---

---

## 7. Autoconhecimento e Autogestão:

Quais são meus pontos fortes e áreas de melhoria em habilidades sociais?

---

---

---

---

Estou consciente de como minhas ações e comportamentos afetam os outros?

---

---

---

---



# FAP 2024.1

Formação Acelerada em Programação

Que medidas posso tomar para desenvolver minha inteligência emocional e autogestão?

---

---

---

---

## 8. Responsabilidade e Ética:

Estou sendo ético(a) e responsável em minhas interações com os outros?

---

---

---

---

Como posso agir com integridade e honestidade em todas as situações?

---

---

---

---

Estou assumindo responsabilidade por minhas ações e cumprindo meus compromissos?

---

---

---

---

## 9. Resiliência e Gestão do Estresse:

Como lido com situações de estresse e pressão?

---

---

---

---

# FAP 2024.1

Formação Acelerada em Programação

Estou cultivando habilidades de resiliência para lidar com desafios e contratempos?

---

---

---

---

Que estratégias posso adotar para cuidar da minha saúde mental e bem-estar emocional?

---

---

---

---

## 10. Feedback e Aprendizado Contínuo:

Estou aberto(a) a receber feedback dos outros e usar isso como uma oportunidade de crescimento?

---

---

---

---

Como posso fornecer feedback construtivo e útil aos outros?

---

---

---

---

Estou comprometido(a) com o aprendizado contínuo e o aprimoramento das minhas habilidades sociais?

---

---

---

---