HUMAN SKILLS · GEN Z

Human skills para o mercado de trabalho

O conhecimento técnico abre portas. As competências socioemocionais determinam como você cresce e permanece relevante dentro delas.

4 módulos + quiz · 2h



ABERTURA

Boas-vindas ao curso

Quando pensamos em profissionais bem-sucedidos, é comum associar o sucesso ao conhecimento técnico. Mas, no trabalho atual, saber lidar com pessoas, mudanças e desafios é tão importante quanto dominar ferramentas e processos.

As competências socioemocionais ajudam a colaborar, comunicar com clareza, receber feedbacks, adaptar-se e construir relações saudáveis. Neste curso, você vai conhecê-las e aplicá-las em situações reais.



SUA TRILHA

O caminho em 6 paradas

01

MÓDULO 01

Autoconhecimento

O ponto de partida.

02

MÓDULO 02

Inteligência emocional

Emoções no trabalho.

03

MÓDULO 03

Comunicação

Relacionamentos profissionais.

04

MÓDULO 04

Adaptabilidade e protagonismo

Responder às mudanças.

CHECKPOINT

Quiz

3 situações reais do dia a dia.

FINAL

Encerramento

Podcast e selo de conclusão.

MÓDULO 01

01

Autoconhecimento: o ponto de partida

Compreender emoções, comportamentos, valores e motivações para tomar decisões mais conscientes.



O que é autoconhecimento?

A capacidade de compreender emoções, comportamentos, valores, motivações e padrões de reação.

No trabalho, ele permite reconhecer pontos fortes, identificar oportunidades de melhoria e tomar decisões mais conscientes. Quem se conhece melhor lida com mais equilíbrio com pressões, mudanças e feedbacks — e tem mais clareza sobre seus objetivos de carreira.

- Pontos fortes
- Pontos de melhoria
- Decisões conscientes



PARA REFLETIR

Em quais situações você sente que entrega o seu melhor desempenho?

Descobrindo seu perfil profissional



O que me energiza?

Atividades alinhadas aos seus interesses: o que desperta engajamento, orgulho e vontade de aprender.



O que me desafia?

Situações de insegurança, desconforto ou pressão. Entendê-las ajuda a criar estratégias de crescimento.



Como eu aprendo melhor?

Experimentando, observando, estudando ou com orientação? Seu estilo torna o desenvolvimento mais eficiente.



Como recebo feedback?

Como você reage a orientações de melhoria e as transforma em ações concretas.

Quanto mais você compreende seus comportamentos, **maior sua capacidade de desenvolver novas competências.**

02

MÓDULO 02

Inteligência emocional no trabalho



Reconhecer e administrar emoções de forma consciente para responder aos desafios com equilíbrio.

Emoções fazem parte do trabalho

Frustração, ansiedade, insegurança e entusiasmo influenciam decisões e comportamentos todos os dias.

Inteligência emocional não é ignorar emoções — é **reconhecê-las e administrá-las de forma consciente**, reduzindo conflitos e fortalecendo relacionamentos.

PARA REFLETIR

Como você costuma reagir quando algo não acontece da forma que planejou?

OS 4 PILARES

- Autopercepção
- Autogestão
- Consciência social
- Gestão dos relacionamentos

A mesma situação, outra resposta

Interpretações diferentes da mesma situação produzem resultados diferentes.

1 · SITUAÇÃO

Após duas semanas num projeto importante, o gestor pede mudanças significativas poucas horas antes da apresentação.

→

2 · PENSAMENTO IMPULSIVO

“Todo meu esforço foi desperdiçado.” “Ninguém valoriza meu trabalho.” Conclusões naturais, mas que podem não ser a realidade.

→

3 · RESPOSTA INTELIGENTE

Entender os motivos da mudança, pedir esclarecimentos e concentrar a energia na solução.

→

4 · RESULTADO

Mais credibilidade, relacionamentos preservados e maior capacidade de adaptação às mudanças.

O que eu penso nem sempre é a realidade

Supervisor · agora

“Precisamos conversar sobre sua apresentação.”

Qual seria sua primeira reação ao ler essa mensagem?

- **Fiquei preocupado**
- **Fiquei curioso**
- **Não pensei nada**
- **Tentei imaginar o motivo**

ETAPA 2 · PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS



Quando temos poucas informações, a mente preenche as lacunas criando hipóteses. Esses pensamentos são automáticos e fazem parte da experiência humana.

Fato ou interpretação?

FATO

Recebi uma mensagem dizendo: “Precisamos conversar sobre sua apresentação.”

INTERPRETAÇÃO

- Fiz algo errado.
- Minha apresentação foi ruim.
- Vou ser criticado.

Nem tudo o que pensamos é um fato. Muitas vezes estamos reagindo às interpretações que criamos.

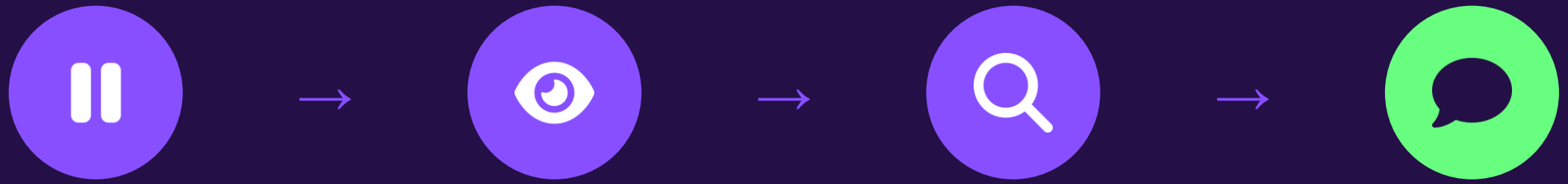
ETAPA 4 · A DESCOBERTA

“Parabéns pela apresentação. Gostaria de conversar sobre seus próximos desafios.”

Todas as conclusões anteriores foram criadas antes de termos as informações completas.

ETAPA 5 · A RESPOSTA INTELIGENTE

Pausar antes de reagir



Pausar

Faça uma pausa.

Observar

Observe suas emoções.

Confirmar

Busque informações.

Responder

Responda conscientemente.

APRENDIZADO PRINCIPAL

Nem sempre reagimos aos fatos. Frequentemente reagimos às interpretações que fazemos deles.

Inteligência emocional é criar espaço entre o que acontece e a forma como escolhemos responder.

MÓDULO 03

03

Comunicação e relacionamentos profissionais

Clareza, respeito, escuta ativa e assertividade para colaborar melhor e gerar confiança.



Comunicar é muito mais que falar

A comunicação está em praticamente todas as atividades do trabalho: influencia a colaboração, a resolução de problemas e a construção da imagem profissional.

Clareza | Respeito | Escuta ativa | Assertividade

O QUE É SER ASSERTIVO

Expressar opiniões e necessidades de forma firme e respeitosa — sem agressividade nem passividade.



PARA REFLETIR

Você costuma ouvir para compreender ou apenas para responder?

Os três estilos de comunicação

COMUNICAÇÃO

Passiva

Evita expor opiniões, necessidades ou dificuldades por receio de conflito. Parece colaborativa, mas gera sobrecarga e falhas de alinhamento.

"Tudo bem, eu faço mais essa tarefa." — mesmo já sobrecarregado.

COMUNICAÇÃO

Agressiva

Expressa opiniões de forma ríspida ou autoritária, priorizando só a própria perspectiva. Gera conflitos e reduz a confiança da equipe.

"Isso não é problema meu."

COMUNICAÇÃO

Assertiva

Expressa opiniões, necessidades e limites de forma clara, respeitosa e objetiva. Favorece a colaboração e um ambiente saudável.

"Posso ajudar, mas preciso alinhar as prioridades para garantir a qualidade das entregas."

Da reação à resposta assertiva

SITUAÇÃO

Você precisa de um material urgente.

✗ *“Preciso disso hoje.”*

↓

✓ MAIS ASSERTIVA

“Olá! Preciso desse material hoje para concluir uma apresentação importante. Você consegue me apoiar?”

SITUAÇÃO

Você recebeu uma tarefa adicional.

✗ *“Isso não é minha responsabilidade.”*

↓

✓ MAIS ASSERTIVA

“Posso ajudar, mas preciso alinhar prioridades para garantir que todas as entregas sejam realizadas com qualidade.”

SITUAÇÃO

Você não concorda com uma ideia apresentada na reunião.

✗ *“Essa ideia não faz sentido.”*

↓

✓ MAIS ASSERTIVA

“Entendo sua proposta. Gostaria de compartilhar uma perspectiva diferente para avaliarmos as alternativas.”

Da reação à resposta assertiva

SITUAÇÃO

Um colega cometeu um erro.

✗ *“Você sempre faz isso errado.”*

↓

✓ MAIS ASSERTIVA

“Percebi um ponto que podemos ajustar para evitar problemas nas próximas etapas.”

SITUAÇÃO

Você não entendeu uma demanda.

✗ *“Tá bom.”*

↓

✓ MAIS ASSERTIVA

“Só para garantir que compreendi: você gostaria que eu entregasse essa atividade até sexta-feira?”

SITUAÇÃO

Você precisa fornecer um feedback.

✗ *“Seu trabalho está ruim.”*

↓

✓ MAIS ASSERTIVA

“Identifiquei alguns pontos que podem ser aprimorados. Posso compartilhar algumas sugestões?”

SÍNTESE DO MÓDULO

O que esses exemplos têm em comum?



Clareza

Transmitir ideias de forma objetiva.



Respeito

Considerar a outra pessoa durante a comunicação.



Empatia

Compreender o impacto das palavras e buscar uma interação mais produtiva.

Comunicação eficiente constrói pontes. Comunicação inadequada cria barreiras.

Pequenas mudanças na forma de se comunicar geram grandes impactos nos relacionamentos e nos resultados.

04

MÓDULO 04

Adaptabilidade e protagonismo



Responder às mudanças de forma construtiva e assumir a responsabilidade pelo próprio desenvolvimento.

Mudança faz parte do trabalho

Novas tecnologias, processos e demandas exigem capacidade de adaptação contínua.

Adaptabilidade

Não é gostar de todas as mudanças — é conseguir responder a elas de maneira construtiva.

Protagonismo

Assumir a responsabilidade pelo próprio desenvolvimento: aprender sempre, ter iniciativa e contribuir para os resultados.



Hora do quiz →

ENCERRAMENTO

Você chegou até aqui

As competências socioemocionais potencializam o conhecimento técnico — e o desenvolvimento delas é contínuo. Cada feedback, desafio e interação é uma oportunidade de aprendizado.



Autoconhecimento

Agir com intenção diante dos desafios.



Inteligência emocional

Pausar, observar e responder com consciência.



Comunicação

Clareza, respeito, escuta ativa e assertividade.



Adaptabilidade e protagonismo

Crescer a partir das escolhas de cada dia.

Podcast de encerramento: ouça e leve o aprendizado com você

✓ CONCLUÍDO

HUMAN SKILLS

CERTIFICADO DE JORNADA

Parabéns, você concluiu!

O conhecimento técnico continua fundamental. São as competências socioemocionais que ajudam você a transformar conhecimento em ação.

Próximo passo: levar esses aprendizados para o dia a dia e transformá-los em atitudes concretas.