

TIMELINE TRILHA SOCIOEMOCIONAL JORNADA #KICK

MÓDULOS	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5	MÊS 6
I. Autoconhecimento 22h	■					
II. Comunicação 22h		■				
III. Saúde Mental (Respiração e Meditação) 18h				■		
IV. Oratória 18h					■	



Módulo I. Autoconhecimento

- Introdução Socioemocional
- Conhecendo emoções e sentimentos
- Explorando Emoções e Sentimentos
- Lidando com Emoções e Sentimentos
- Valores e Comprometimento
- Valores Pessoais
- Metas Pessoais
- Metas Profissionais
- Depressão x Ansiedade
- Bem estar x procrastinação
- Design Thinking: organização mental

11 Paradas | 22h



Módulo II. Comunicação

- Comunicação é a chave das interações
- Nem passivo, nem agressivo, assertivo!
- Como eu me comunico
- Exercitando assertividade
- Entrada na diretoria
- Dando e recebendo feedback
- As críticas fazem parte!
- Rede de relacionamento
- Autoavaliação
- Bate – papo com RH
- Como passar em uma entrevista com RH

11 Paradas | 22h



Módulo III. Saúde Mental

(Respiração e Meditação)

- Quem sou eu na fila do pão
- Expandindo a consciência
- Gerenciando os sentimentos
- Respire consciente - Parte 1
- Respire consciente - Parte 2
- Foco e concentração
- Meditação - Parte 1
- Meditação - Parte 2
- Quem eu quero ser na fila do pão

9 Paradas | 18h



Módulo IV. Oratória

- Introdução à Oratória
- A voz humana
- Dicção e modulação de vocal
- Contato visual e comunicação não verbal
- Storytelling e uso de analogias
- Persuasão e influência
- Recursos visuais
- Comunicação não violenta
- Dia do Pitch

9 Paradas | 18h

