

## OFICINAS – Programa de Preparação para Processos Seletivos

### OFICINA 1: Oficina de Preparação para participar de Processos Seletivos

*Objetivo:* Proporcionar o desenvolvimento de competências relacionadas a elaboração de currículo e participação de dinâmicas de grupo e entrevistas.

*Carga horária:* 7h, (2 encontros de 3:30h, cada)

*Datas:* 15 e 22/9

*Horário:* 8h00 às 11h30

*Local:* Campus da Universidade de Fortaleza (sala a definir)

*Vagas:* 30

*Facilitadores:* Mirella Maria Bandeira do Carmo e Ana Stefanie Sousa Bezerra

*O que esperar:* Vivência de um processo de seleção por meio de experiências, em grupos ou individuais, a fim de viabilizar a familiarização com relação às etapas, ambiente, postura/comportamento e reflexões sobre processo seletivo com orientações desde a elaboração do currículo ao processo seletivo.

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/Oficina\\_processos\\_seletivos](https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/Oficina_processos_seletivos)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)

### OFICINA 2: Aprimorando a Competência Comunicação

*Objetivo:* Facilitar o desenvolvimento de competências relacionadas a comunicação baseado nos pressupostos teóricos da comunicação não violenta.

*Carga horária:* 7h (2 encontros de 3h30h, cada)

*Datas e Horários:* Turma 1 - 21/09 e 28/09 (às quartas-feiras de 13:30 às 16:30)

Turma 2 - 06/10/22 e 13/10/22 (às quintas feiras de 8h às 11h30)

*Local:* Campus da Universidade de Fortaleza (sala a definir)

*Vagas:* 60 vagas, sendo 30 para cada turma

*Facilitadores:* Turma 1 - Gabriel Medeiros Ripardo, Ana Stefanie Sousa Bezerra

Turma 2 - Ana Stefanie Sousa Bezerra, Mirella Maria Bandeira do Carmo

*O que esperar:* Como utilizar e aprimorar a competência da comunicação para impulsionar a sua carreira profissional se utilizando da comunicação não violenta no ambiente de trabalho

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/Aprimorando\\_a\\_competencia\\_comuni](https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/Aprimorando_a_competencia_comuni)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)

### OFICINA 3: Como lidar com suas emoções na vida profissional

*Objetivo:* Compreender como o manejo das emoções podem influenciar a vida profissional e refletir sobre formas saudáveis para lidar com essa temática.

*Carga horária:* 7h (2 encontros de 3:30h, cada)

*Local:* Universidade de Fortaleza (sala a definir)

*Número de vagas:* 60 vagas, sendo 30 para cada turma

*Datas:* Turma 1 - 19/10 e 26/10 (às quartas-feiras de 13:30h às 16:30h)

Turma 2 - 27/10 e 03/11 (às quintas feiras de 8h às 10h)

*Facilitadores:* Turma 1 - Gabriel Medeiros Ripardo, Ana Stefanie Sousa Bezerra

Turma 2 - Ana Stefanie Sousa Bezerra, Mirella Maria Bandeira do Carmo

*O que esperar:* Técnicas de autoconhecimento e de manejo de emoções além da importância dessas competências no ambiente profissional.

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/como\\_lidar\\_emocoes\\_profissional](https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/como_lidar_emocoes_profissional)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)

### OFICINA 4: LinkedIn e suas possibilidades

*Objetivo:* Colaborar com o desenvolvimento do perfil do aluno no LinkedIn ensinando modos de operacionalização efetivos para impulsionar bons resultados no ingresso ao mercado de trabalho

*Carga horária:* 7h (2 encontros de 3:30h, cada)

*Datas:* 7/11 e 11/11

*Horário:* 19h às 22h

*Local:* Online via Google Meet (o link será enviado para os inscritos no dia anterior ao evento)

*Número de vagas:* 100

*Facilitadores:* Gabriel Medeiros Ripardo e Mirella Maria Bandeira do Carmo

*O que esperar:* Orientações quanto às boas práticas de uso do LinkedIn e técnicas para se aproximar de oportunidades desejadas e do ingresso no mercado de trabalho.

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/Linkedin\\_e\\_possibilidades](https://unifor-csm.symplicity.com/surveys/Linkedin_e_possibilidades)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)

### OFICINA 5: Gestão de tempo: como viver de forma autêntica sem sair da rotina.

*Objetivo:* Capacitar e orientar estudantes universitários a organizarem sua rotina com base em um cronograma pré-definido, unindo atividades, lazer e autocuidado.

*Conteúdo Programático:*

- Debate: por que é preciso organizar o tempo?

- Realização de ferramenta de autoconhecimento para identificar melhor os aspectos da própria rotina
- Como elaborar um planner de acordo com seu momento de vida
- Elaboração de planner com orientações.

*Carga horária:* 8h (4 encontros de 2h, cada)

*Datas e Horários:* Turma 1 - 05/09, 12/09, 19/09 e 26/09 (às segundas-feiras, de 15h às 17h)

Turma 2 - 06/09, 13/09, 20/09 e 27/09 (às terças-feiras, de 18h30 às 20h30)

*Local:* Universidade de Fortaleza (sala a definir)

*Número de vagas:* 60 vagas, sendo 30 para cada turma

*Facilitadoras:* Maria Luiza Mourão, Raissa Araújo Alcoforado Unifor, Monalisa Teles e Amanda Feitosa.

*O que esperar:* Estratégias para desenvolver a competência de gestão do tempo, de modo a promover reflexão e análise de seu uso para melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional.

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symlicity.com/surveys/Gestao\\_de\\_tempo](https://unifor-csm.symlicity.com/surveys/Gestao_de_tempo)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)

## OFICINA 6: Comunicação: a chave para relações de sucesso.

*Objetivo:* Auxiliar estudantes universitários a desenvolverem suas habilidades no processo de comunicação assertiva e não violenta no mercado de trabalho e nas relações pessoais.

*Conteúdo Programático:*

- Os impactos da comunicação na vida profissional; feedback e comunicação assertiva
- Comunicação não-violenta: desenvolvendo habilidades em grupo.
- A importância do feedback nas relações profissionais.

*Carga horária:* 8h (4 encontros de 2h, cada)

*Datas:* Turma 1 - 03/10, 10/10, 17/10 e 24/10 (às segundas-feiras, de 15h às 17h)

Turma 2 - 04/10, 11/10, 18/10 e 25/10 (às terças-feiras, de 18h30 às 20h30)

*Local:* Universidade de Fortaleza (sala a definir)

*Número de vagas:* 60 vagas, sendo 30 para cada turma

*Facilitadoras:* Maria Luiza Mourão, Raissa Araújo Alcoforado, Monalisa Teles e Amanda Feitosa

*O que esperar:* Métodos para o desenvolvimento de uma comunicação eficaz e não-violenta, de forma a afetar positivamente a manutenção de bons relacionamentos e o desenvolvimento pessoal e profissional.

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symlicity.com/surveys/comunicacao\\_chave\\_sucesso](https://unifor-csm.symlicity.com/surveys/comunicacao_chave_sucesso)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)

## OFICINA 7: Gestão das Emoções

*Objetivo:* Auxiliar estudantes universitários na compreensão de importantes aspectos da inteligência emocional dentro do contexto do trabalho, de modo a promover o desenvolvimento de habilidades de tal inteligência.

*Conteúdo Programático:*

- Tipos de inteligência com enfoque em: O que é inteligência emocional? Sua importância no ambiente de trabalho.
- Gestão das emoções: desenvolvendo habilidades em grupo.
- Inteligência emocional e as cinco habilidades de Goleman (Autoconsciência, autorregulação, automotivação, empatia, habilidades sociais.)

*Carga horária:* 8h (4 encontros de 2h, cada)

*Datas:* Turma 1 - 31/10, 07/11, 14/11 e 21/11 (às segundas-feiras, de 15h às 17h)

Turma 2 - 01/11, 08/11, 15/11 e 22/11 (às terças-feiras, de 18h30 às 20h30)

*Local:* Universidade de Fortaleza (sala a definir)

*Número de vagas:* 60 vagas, sendo 30 para cada turma

*Facilitadoras:* Maria Luiza Mourão, Raissa Araújo Alcoforado, Monalisa Teles e Amanda Feitosa

*O que esperar:* Técnicas e dinâmicas para desenvolver as competências socioemocionais, auxiliando o indivíduo a adquirir autoconfiança através da autorreflexão e do autoconhecimento.

*Inscrição:* Por meio da Plataforma Unifor Carreiras ou link [https://unifor-csm.symlicity.com/surveys/gestao\\_de\\_emocoes](https://unifor-csm.symlicity.com/surveys/gestao_de_emocoes)

*Mais informações:* Central de Carreiras e Egressos | 34773142 ou [estagio@unifor.br](mailto:estagio@unifor.br)