

ENEM E VESTIBULAR SEM ESTRESSE

CARGA HORÁRIA: 20 horas

TIPO DE CURSO: Presencial.

OBJETIVO PRINCIPAL:

Aprendizagem de técnicas para melhorar a eficiência nos estudos e desenvolver a inteligência emocional para contribuir na aprovação das provas do Enem e vestibular.

BENEFÍCIOS PARA OS ALUNOS DO CURSO:

- Concentração, raciocínio e foco;
- Melhoria no desempenho e aprendizagem;
- Organização do tempo, motivação e autocontrole;
- Melhoria da saúde física e mental.

VANTAGENS PARA OS ALUNOS DO CURSO:

- Saber lidar com as emoções para ser mais eficiente nos estudos e na elaboração das provas.
- Ter melhor planejamento de estudo e saber usar melhor o tempo.
- Desenvolver a disciplina e o foco para melhorar a aprendizagem e a assimilação de conteúdos.
- Saber lidar melhor com as adversidades e usá-las para ter maior sucesso nas provas e na vida.
- Ter planos de vida e desenvolver a disciplina e motivação para conquistá-los.
- Saber quais são as habilidades e como desenvolvê-las para alcançar o sucesso pessoal e profissional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- 1ª Ferramenta: Eu Autoconsciente
- 2ª Ferramenta – Escolhas Inteligentes
- 3ª Ferramenta – Ter Sucesso Profissional X Ser Profissional de Sucesso
- 4ª Ferramenta – Eu Gestor dos Pensamentos
- 5ª Ferramenta – Eu Gestor das Emoções
- 6ª Ferramenta – A Arte da Dúvida
- 7ª Ferramenta – Resiliência

- 8ª Ferramenta – Sonhos com Disciplina

CERTIFICAÇÃO:

O certificado de formação no curso ENEM E VESTIBULAR SEM ESTRESSE 20 horas é fornecido para o cursista que tiver no mínimo 75% de presença nas aulas.

CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO:

- Avaliação constante durante a aplicação do curso, a partir de feedbacks e depoimentos dos cursistas.

METODOLOGIA:

Fundamentada na Teoria da Inteligência Multifocal e método Augusto Cury (teórico-vivencial-reflexivo):

- Reflexões e discussões a respeito dos temas abordados;
- Dinâmicas e vivências que constituem valiosos instrumentos educacionais utilizados para trabalhar o ensino e a aprendizagem numa concepção que valoriza tanto a teoria como a prática, considerando todos os envolvidos como agentes transformadores;
- Filmes, vídeos, textos e artigos que ilustram e ampliam os assuntos abordados;
- Vídeos com o Dr. Augusto Cury.
- Desenvolvimento de rotina de estudos,
- Técnicas de memorização dos conteúdos.
- Aplicação de testes auto avaliativos.
- Elaboração de planos de estudos.
- Orientação vocacional.