4·Linux Open Software Specialists™

CERTIFICADO

Certificate

Juan Bernardino

Concluiu seus estudos no curso **180 - Soft Skills para Carreiras de TI** ministrado pela empresa 4Linux e cumprindo a carga horária de 8 horas.

29 de maio de 2025



RODOLFO GOBBI

DIRETOR GERAL

Para validar a autenticidade deste certificado acesse aia.4linux.com.br/admin/tool/certificate/ e digite o código: 7699955552JB

Ementa de Curso

Juan Bernardino

Concluiu seus estudos no curso **180 - Soft Skills para Carreiras de TI** ministrado pela empresa 4Linux e cumprindo a carga horária de 8 horas.
29 de maio de 2025

A autenticidade deste documento pode ser verificado em aia.4linux.com.br/admin/tool/certificate/ digitando o código 7699955552JB

INTRODUÇÃO **- A importância de Soft Skills para sua carreira**

- O que são Soft Skills
- A importância das Soft Skills para sua carreira

Aula 1 - AUTOCONHECIMENTO COMO FORÇA INTERIOR

- Como o autoconhecimento pode te ajudar a desenvolver sua carreira
- Dicas práticas para aumentar seu autoconhecimento

Aula 2 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Você é mais inteligente do que imagina

- O que é inteligência emocional
- Por que precisamos desenvolvê-la para evoluir na carreira
- Dicas práticas de como exercitar a inteligência emocional

Aula 3 - COMUNICAÇÃO ASSERTIVA - Você é o que você expressa

- Como se comunicar de maneira melhor para ter suas necessidades atendidas
- Estilo de comunicação passivo

- Estilo de comunicação agressivo
- Estilo de comunicação assertivo
- Como exercitar sua assertividade

Aula 4 - FEEDBACK - um ato de coragem

- Por que feedback é tão importante para nossa carreira?
- Como receber mais feedback e usá-lo para seu desenvolvimento
- Dicas práticas para você dar feedbacks assertivos
- Dicas práticas para você aprender a “digerir” feedbacks difíceis

Aula 5 - GESTÃO DO TEMPO - Seu tempo é um tesouro

- Como identificar quais são os “ralos” pelos quais seu tempo escoa
- Como fazer boas escolhas sobre o uso do tempo

Aula 6 - MUDANÇA - Não mudar é fatal!

- Por que precisamos aprender a lidar melhor com as mudanças
- Qual é o seu perfil diante das mudanças
- Qual é o perfil profissional Learning Agility
- Descubra se você é um profissional com agilidade para a mudança