

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JATAÍ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Trilha de Aprendizagem

Individual



Como desenvolver bons hábitos de estudo?

Foi planejado com o intuito de contribuir com os processos cognitivos do público-alvo, orientando sobre a autorregulação da aprendizagem, a utilização de estratégias de aprendizagem e o gerenciamento de recursos (tempo, espaço e materiais).

Carga horária: 15 horas

[ACESSE AQUI](#)

Estratégias de produtividade: clareza, propósito e priorização de tarefas

Vamos desvendar o caminho para uma vida mais produtiva juntos? Descubra como tomar decisões assertivas e priorizar tarefas. Otimize seu tempo com uma organização efetiva. Aprenda a cultivar foco, concentração e eficiência e desvende seus valores para atingir propósitos e vencer a procrastinação.

Carga horária: 25 horas

[ACESSE AQUI](#)

Gestão do Tempo e Produtividade

Neste curso, você empreenderá uma jornada de autoconhecimento e conhecerá processos e métodos produtivos para o aperfeiçoamento de suas competências individuais e coletivas relacionadas ao aumento da produtividade e à eficiência no gerenciamento do tempo.

Carga horária: 40 horas

[ACESSE AQUI](#)

Planejamento e Organização Pessoal no Trabalho

Este curso foi criado para apresentar ferramentas, reflexões e práticas relacionadas ao planejamento e organização pessoal no trabalho. Ele é importante, pois ajudará a trazer mais segurança, bem-estar e facilitem a comunicação, tais como bom uso de correio eletrônico, de agendas de trabalho, de visão gerencial e analítica de tarefas.

Carga horária: 20 horas

[ACESSE AQUI](#)

Propósito e Qualidade de vida: Descobertas para o Desenvolvimento Pessoal

Você sabia que as pessoas de maior influência são aquelas que se concentraram numa direção e propósitos definidos? Que tal fazer parte deste rol e mergulhar mais fundo na compreensão deste e de outros assuntos tão instigantes e essenciais sobre a existência humana?

Carga horária: 10 horas

[ACESSE AQUI](#)

Autoconhecimento e Motivação

Tendo como pano de fundo a escalada de capacidades em auditoria interna governamental, na seara do desenvolvimento profissional individual, o curso aborda a motivação como resultante do autoconhecimento de pessoas, nas vertentes profissional e pessoal.

Carga horária: 30 horas

[ACESSE AQUI](#)

Educação Financeira Pessoal

Esse curso prepara você para lidar melhor com seu dinheiro, por meio do tripé de educação financeira "PLA-POU-CRÉ": PLAnear o uso do dinheiro, POUpar ativamente e usar o CRÉdito de forma responsável. Melhorar a gestão de suas finanças pessoais e realizar sonhos!

Carga horária: 40 horas

[ACESSE AQUI](#)

Inteligência Emocional

A gestão emocional excelente é a possibilidade de ser humano autogerir suas emoções e expressá-las de maneira funcional para consigo e em sociedade, que permite a construção de uma mentalidade de crescimento e, a partir disso, a atuação de maneira produtiva e congruente na carreira e vida pessoal.

Carga horária: 50 horas

[ACESSE AQUI](#)

Gestão Pessoal – Base da Liderança

A base da gestão pessoal é o autoconhecimento. O curso permite aos(as) estudantes refletir sobre suas virtudes, valores, motivadores intrínsecos de trabalho e perfil comportamental. A reflexão possibilita aos(as) estudantes organizar estratégias de melhoria em sua vida laboral e em sua vida pessoal.

Carga horária: 50 horas

[ACESSE AQUI](#)

Preparação para Aposentadoria - Caminhos

Venha conhecer regras de aposentadoria vigentes, além de aprender a fazer um planejamento financeiro para a aposentadoria. Você também encontrará informações sobre os aspectos psicossociais e do projeto de vida para a aposentadoria.

Carga horária: 40 horas

[ACESSE AQUI](#)

Noções básicas de alimentação saudável e consumo de hortaliças

Neste curso, você conhecerá escolhas alimentares mais saudáveis e seguras, com foco no consumo adequado de hortaliças e na valorização de informações de qualidade. Explore como esses alimentos, ricos em nutrientes e fibras, podem impulsionar sua saúde e bem-estar.

Carga horária: 04 horas

[ACESSE AQUI](#)

Vivências de meditação, relaxamento e respiração

Práticas iniciantes de respiração, relaxamento e meditação.

Carga horária: 20 horas

[ACESSE AQUI](#)

Acesse as outras Trilhas de Aprendizagem:

**Trilha
Transversal**

[ACESSE AQUI](#)

**Trilha
Organizacional**

[ACESSE AQUI](#)

**Trilha
Gerencial**

[ACESSE AQUI](#)

**Trilha
Educativa**

[ACESSE AQUI](#)