



## CURTA E MÉDIA **ONLINE**

Cursos pensados para quem necessita de flexibilidade na hora de estudar, sabe gerenciar o tempo, gosta de interagir com uso de tecnologias e desenvolver networking pela internet.

# CURTA E MÉDIA ONLINE

Você terá acesso a um amplo acervo de recursos didáticos que compõem toda a referência conceitual do curso: exemplos e cases; situações para aplicação prática dos conteúdos; atividades e exercícios, além de muitos outros materiais.

Todos esses recursos podem ser acessados via computador, tablets ou mobile.



## AULAS ASSÍNCRONAS

O curso é realizado totalmente a distância, utilizando um ambiente virtual de aprendizagem, o ECLASS, onde o aluno tem acesso ao material didático do curso, aos vídeos gravados pelos autores e a uma grande quantidade de livros, disponíveis nas bibliotecas virtuais.

## INTERAÇÃO COM TUTOR

Durante o curso haverá momentos síncronos por meio da ROL (reunião on-line) onde o aluno é estimulado a participar, engajar-se e compartilhar as suas experiências e os seus entendimentos sobre o assunto.

## CERTIFICADO E BADGE FGV

O Certificado e o Badge FGV que representam um importante diferencial na disputa por vagas no mercado de trabalho e no desenvolvimento da sua carreira. O aluno poderá compartilhar a conclusão do curso com a chancela da FGV em suas redes, currículo e e-mail.



# CURTA E MÉDIA ONLINE

## Autoconhecimento e Trajetória Profissional (30 horas)

Para que possamos fazer escolhas mais conscientes a respeito do que valorizamos e buscamos conquistar por meio do trabalho, precisamos entender, mais profundamente, o que nos motiva. O curso **Autoconhecimento e trajetória profissional** trata de tópicos essenciais à gestão individual de carreira, focando a questão do autoconhecimento e dando atenção a temas como personalidade, âncoras de carreira, valores pessoais e profissionais.

**Autora:** Lucia Barbosa de Oliveira.

### Competências a serem desenvolvidas ao longo do curso:

- avaliar as transformações que vêm ocorrendo no mundo do trabalho, incluindo cenários relacionados ao futuro do trabalho, e os seus impactos sobre as pessoas e as suas trajetórias profissionais;
- aplicar as definições de empregabilidade à própria carreira;
- desenvolver o autoconhecimento, considerado essencial para uma vida profissional mais plena e satisfatória e
- enfrentar os desafios relacionados ao equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional, reconhecendo a importância disso e os problemas associados a uma vida desequilibrada.

Importante: Este curso, realizado na modalidade EAD, é ideal para quem deseja flexibilidade de tempo e local de estudo. O curso possui apostila ou e-book, videoaulas, exercícios comentados, podcasts, indicações de sites, textos e vídeos complementares. Você terá o acompanhamento pedagógico da tutoria a distância, que o(a) orientará de modo a esclarecer dúvidas e as atividades propostas. Durante o curso, haverá três encontros ao vivo com o tutor (com, aproximadamente, 60 minutos cada).

---



# CURTA E MÉDIA **ONLINE**

## PROGRAMA

### Módulo 1 - Transformações no mundo do trabalho

- Mundo do trabalho ontem e hoje
- Conceituando carreira e contrato psicológico
- Carreiras ontem e hoje
- Futuro do trabalho

### Módulo 2 - Empregabilidade e gestão da carreira

- Conceituando empregabilidade
- Dimensões da empregabilidade
- Competências da carreira
- Processo de gestão da carreira

### Módulo 3 - Ampliando o autoconhecimento

- Personalidade e gestão da carreira
- Valores pessoais e valores no trabalho
- Âncoras de carreira
- Adequação pessoa-ambiente

### Módulo 4 - Sucesso, equilíbrio e bem-estar no trabalho

- Sucesso na carreira
- Equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional
- Estresse, burnout e qualidade de vida no trabalho
- E a felicidade?

## PÚBLICO-ALVO

O curso **Autoconhecimento e trajetória profissional** é recomendado para os profissionais que queiram obter sucesso com equilíbrio e bem-estar no trabalho. Além disso, é voltado para quem deseja compartilhar conhecimentos, trocar experiências e expandir o seu *networking*, bem como para quem almeja uma aplicação mais rápida e prática.



# CURTA E MÉDIA ONLINE

## CERTIFICADO

### Badge FGV. Seu certificado deixa a gaveta para ganhar o mundo

Para ser aprovado no curso de Curta Duração Online, você deverá realizar uma atividade individual final e nela obter, no mínimo, média igual ou superior a 7,0 (sete). Depois de aprovado, você receberá, em até 30 dias após o encerramento do curso, um CERTIFICADO digital, que comprova a sua aprovação, e um *BADGE* (medalha) também digital para compartilhar a sua conquista nas redes sociais, de forma ágil e fácil. Tanto o Certificado quanto o Badge FGV são gerados com tecnologia *blockchain*, o que assegura a sua autenticidade.

## INVESTIMENTO

- 1<sup>a</sup> Opção: R\$ 1.097,36, à vista no boleto bancário ou cartão de crédito.
- 2<sup>a</sup> Opção: R\$ 1.108,29, sendo (3 de R\$ 369,43) no boleto bancário ou cartão de crédito.
- 3<sup>a</sup> Opção: R\$ 1.124,82, sendo (6 de R\$ 187,47) no boleto bancário ou cartão de crédito.

## CONTATO

- E-mail: [empresaparceiraonl@fgv.br](mailto:empresaparceiraonl@fgv.br)
- WhatsApp: (21) 3799-6676
- De segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.