

Foco e disciplina:

Como evitar a dispersão



Certificado de 2 horas-aula



PRA QUEM?

Todo o público interno do MPSC



QUANDO?

Curso com início imediato (inscrições abertas permanentemente)



ONDE?

CEAF Virtual

PROFESSOR:



UOL EDTECH

Curadoria, pesquisa de bibliografia e roteiros da equipe de professores e consultores educacionais do UOL EdTech

Realização:



Foco e disciplina:

Como evitar a dispersão

Certificado de 2 horas-aula

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. A distração no mundo atual

Entenda quais são os desafios para manter o foco durante nossas atividades produtivas com tantas outras informações disputando a nossa atenção.

2. Como nossa mente funciona


Compreenda como funciona o nosso cérebro e quais suas atividades relacionadas ao foco e a divagação.

3. Atenção plena: como obtê-la?

Entenda como você pode encontrar um equilíbrio entre manter o foco nas tarefas e a divagação para que surjam processos criativos.

4. Liderança e foco

Entenda como exercer uma liderança que conjuga três focos para aprimorar a sua própria atenção e compreensão: sobre nós mesmos, sobre os outros e a nossa realidade.

 Para fins de promoção por aperfeiçoamento de servidores efetivos do MPSC, verifique o disposto no Ato 301/2018/PGJ e esclareça suas dúvidas com a área responsável (GEDEP/CORH).

Realização:

SapiênCia
 uol edtech

 **CEAF**
VIRTUAL


MINISTÉRIO PÚBLICO
Santa Catarina