



Como maximizar o teu estudo em **E-learning** e desenvolver Competências Pessoais em simultâneo?



Vamos mergulhar em ferramentas práticas:

1. Como melhorar a minha eficiência de aprendizagem online?
2. Que estratégias devo adotar para gerir o meu tempo de forma eficaz?
3. Que habilidades devo cultivar para desenvolver as minhas competências interpessoais?
4. Que princípios básicos de **cibersegurança** para proteger os meus dados e informações pessoais devo adotar?

Prepare-te para descobrires um mundo de possibilidades para melhorar o teu percurso de aprendizagem online e fortalecer as tua competências pessoais para o futuro!



Vamos Começar!





Quando se trata de estudar online, as ferramentas certas podem fazer toda a diferença! Aqui vamos explorar uma variedade de ferramentas projetadas para tornar o teu estudo mais eficiente e produtivo.

Com a Plataforma **Moodle** vais aproveitar ao máximo o ambiente digital para maximizar o teu potencial de aprendizagem. Vais explorar as características e benefícios de cada ferramenta com exemplos práticos de como integrá-las no teu processo de estudo.

Prepare-te para transformar a tua experiência online com as ferramentas certas ao teu alcance!





SchoolCenter

Organização de Cursos:

No **Moodle**, podes encontrar todos os teus cursos em um único lugar, facilitando a organização e o acesso às informações dos mesmos.

Os cursos estão estruturados de forma clara, com seções e recursos bem definidos, o que facilita a navegação e a localização de conteúdos específicos.



COMO SER + EFICIENTE?

Cria um ambiente de aprendizagem adequado: Escolhe um local tranquilo e livre de distrações para estudar. Mantem o espaço organizado e confortável, com boa iluminação e uma cadeira ergonômica.

Gere o teu tempo: Faz um cronograma de estudo realista e consistente. Divide o tempo de estudo em blocos menores e intercale com pausas curtas para descanso.

Estabelece metas claras de aprendizagem: Antes de começar qualquer curso ou atividade de aprendizagem online, define metas claras e específicas. Isso vai-te ajudar a manter o foco e a motivação.

Seleciona Cursos Relevantes e de Qualidade: Escolhe cursos online que sejam relevantes para os teus objetivos de aprendizagem e que sejam ministrados por formadores qualificados e confiáveis numa instituição Certificada



COMO SER + EFICIENTE?

Participa ativamente: Envolve-te no processo de aprendizagem. Faz anotações, participa nos fóruns de discussão, faz perguntas e interage com outros colegas sempre que possível.

Busca feedback: Pede feedback regularmente sobre o teu desempenho. Isso pode ser feito através de fichas intercalares e outras avaliações, revisões com colegas ou até mesmo de autoavaliação.

Mantem-te motivado: Encontra maneiras de manter a tua motivação ao longo do processo de aprendizagem. Isso pode incluir auto-recompensas por metas alcançadas, e lembrar-te constantemente dos **Teus Objetivos**.

Aprende com os erros: Encara os erros como oportunidades de aprendizagem. Identifica onde erraste percebe o porquê e utiliza essas informações para melhorar no futuro.

Desenvolver Habilidades | Competências



Comunicação eficaz: Pratica a arte de te expressares de forma clara e assertiva, seja verbalmente ou por escrito. Trabalha também na habilidade de ouvir ativamente, demonstrando interesse genuíno pelo que os outros têm a dizer.



Empatia: Tenta compreender os sentimentos e perspetivas dos outros, colocando-te no lugar deles. Isso ajuda a construir relacionamentos mais fortes e a resolver conflitos de maneira mais eficaz.



Resolução de conflitos: Desenvolve habilidades para lidar com conflitos de forma construtiva, através de soluções que atendam às necessidades de todas as partes envolvidas. Isso inclui ser capaz de negociar, mediar e encontrar um meio-termo satisfatório.



Trabalho em equipe: Aprende a colaborar efetivamente com outras pessoas, reconhecendo e valorizando as habilidades individuais de cada membro da equipe. Isso envolve saber compartilhar ideias e trabalhar em prol de objetivos comuns.



CIBERSEGURANÇA



Mantem os teus dispositivos atualizados: Certifica-te de que o teu sistema operacional, aplicativos e programas estejam sempre atualizados. As atualizações frequentes geralmente incluem patches de segurança importantes que corrigem vulnerabilidades.



Usa senhas fortes e únicas: Utilize senhas complexas e diferentes para cada conta que você possui. Evita usar informações pessoais óbvias e opta por combinações de letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres especiais.



Ativa a autenticação de dois fatores (2FA): Sempre que possível, habilita a autenticação de dois fatores nas tuas contas online. Isso adiciona uma camada extra de segurança, exigindo um segundo método de verificação além da senha, como um código enviado para o Teu telemóvel



Tem cuidado com e-mails e links suspeitos: Evita clicar em links ou baixar anexos de e-mails de remetentes desconhecidos ou suspeitos. Está especialmente atento a e-mails que solicitam informações pessoais ou financeiras, pois podem ser tentativas de phishing.



Usa uma solução antivírus confiável: Instala e mantém atualizado um software antivírus em todos os teus dispositivos. Isso ajudará a detetar e remover malware, como vírus, trojans e spyware.



SchoolCenter



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

CIBERSEGURANÇA



Faz backup regularmente dos teus dados: Faz cópias de segurança dos teus arquivos importantes regularmente e armazena-os em locais seguros, como em um disco rígido externo ou na nuvem. Assim, se fores vítima de um ataque de ransomware ou perda de dados, poderás recuperá-los facilmente.



Cuidado com as redes Wi-Fi públicas: Evita realizar transações financeiras ou acessar informações sensíveis em redes Wi-Fi públicas, pois elas podem ser facilmente interceptadas por hackers. Se precisares usar Wi-Fi público, pondera usar uma rede privada virtual (VPN) para proteger os teus dados.



Fica atento a atualizações de segurança: Fica em alerta às últimas ameaças de segurança cibernética e das melhores práticas para te proteger. Mantem-te informado através de fontes confiáveis, como sites de segurança cibernética e notícias relacionadas à tecnologia.



Limita o compartilhamento de informações pessoais online: Evita compartilhar informações pessoais desnecessárias em redes sociais e outros sites online. Quanto menos informações os hackers tiverem sobre ti, menos vulnerável tu serás a ataques de engenharia social.



Desconfia de ofertas muito boas para ser verdade: Tem cautela ao lidar com ofertas online que parecem muito boas para ser verdade. Isso pode ser um sinal de um esquema de phishing ou fraude.





A EQUIPA PEDAGÓGICA DA SCHOOLCENTER
DESEJA QUE TENHAS O MELHOR
PERCURSO DE SEMPRE!



**ALIMENTA A TUA
PAIXÃO
PELO
CONHECIMENTO
E DÁ VIDA AOS
TEUS SONHO**

...e lembra-te sempre que

Um **SONHO** pode custar caro, mas
DESISTIR, custa um **SONHO!**

