



# CURSOS VIVENCIAIS

---

PROFESSORA VIVIANE SIZENANDO

# O QUE SÃO ?

São programas de formação voltados para preparar cidadãos em diferentes áreas práticas da vida, oferecendo conhecimentos básicos e aplicáveis no dia a dia.

# OBJETIVOS

- Permitir a todos independente de idade, grau de escolaridade e origem familiar a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhe proporciona.
- É muito comum no dia a dia vermos pessoas perderem tudo que tem ou que poderia ter tido por falta de conhecimento vivencial.
- Através destes cursos daremos aos participantes conhecimentos básicos de 13 (treze) matérias, melhor preparando-o a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa e um pleno sucesso e reconhecimento, em suas atividades profissionais, fato que entendemos fará toda a diferença e lhe possibilitará ser muito mais feliz na vida pessoal e realizado na profissional.

# MATÉRIAS A SEREM MINISTRADAS :

1. **Cidadania:** Direitos e deveres do cidadão
2. **Saúde:** Cuidados básicos e prevenção
3. **Psicologia:** Noções de comportamento e equilíbrio emocional
4. **Sexologia:** Educação e saúde sexual
5. **Ética:** Valores e conduta social voltada para o raciocínio lógico
6. **Crenças:** Reflexões sobre espiritualidade e diversidade
7. **Primeiros Socorros:** Técnicas básicas de emergência
8. **Nutrição:** Alimentação saudável e consciente
9. **Política:** Entendimento do sistema político
10. **Estética Corporal:** Cuidados com o corpo e bem-estar
11. **Etiqueta e Comportamento:** Regras sociais e convivência
12. **Vocações e Aptidões:** Orientação profissional
13. **Administração do Lar:** Gestão doméstica e familiar

# CIDADANIA

- O conhecimento jurídico se faz necessário em todas as profissões independente de classe social ou cargo que ocupe, sendo de suma importância em praticamente todas as decisões que, somos obrigados a tomar no dia a dia.
- Não é necessário se fazer uma faculdade de direito para não pôr em risco o seu futuro e os de seus entes queridos, já que o nosso curso lhe passará conhecimentos básicos a ponto de lhe deixar preparado para tal.

# SAÚDE

- É comum vermos pessoas completamente leigas a este respeito, não que estejamos instigando a automedicação, mas é claro que é preciso ter a mínima noção do que está acontecendo em nosso corpo, isto facilita até mesmo sermos atendidos ou socorridos por profissionais preparados.
- Através deste curso passaremos todos os conhecimentos referentes ao funcionamento do corpo humano, suas fragilidades e limitações.

# PSICOLOGIA

- Através deste curso lhe transmitiremos conhecimentos básicos de psicologia, com pouca teoria, muita técnica e experiências que a vida nos permitiu ter.
- Ressaltamos ainda ser de suma importância o conhecimento nesta área para alavancar uma vitoriosa carreira profissional, pois temos que ter a sensibilidade de saber, a hora e a forma de conversar com as pessoas, já que o ser humano é dotado de percepção muito diferenciada, saber lidar com isto é com certeza um dos segredos do sucesso.

# ÉTICA: LÓGICA

A Lógica é uma parte da filosofia.

- Sua definição geral pode ser a seguinte:

"Ciência que tem por objeto determinar, por entre todas as operações intelectuais que tendem para o conhecimento do verdadeiro, as que são válidas, e as que não são".

- Através deste curso pretendemos fazer com que não perca as oportunidades que a vida certamente poderá não mais lhe proporcionar, sendo a pessoa certa, na hora certa e também agindo de forma lógica.

# CREENÇAS

- Nosso curso não tem como objetivo converter quem quer que seja em nenhuma das religiões já existente, ou em outra que poderá surgir, muito pelo contrário, pretende dar aos participantes mais conhecimentos teológicos para que inclusive entenda mais sobre o seguimento religioso que cultua.
- O aluno terá acesso a todas as pesquisas sobre a origem das religiões e no que acreditam os seus seguidores, de forma a perceber claramente as alterações e descendências que surgirão no decorrer dos séculos.
- Torna-se necessário, um melhor preparo do cidadão para conviver com estas verdadeiras campanhas de marketing que de forma avassaladora vem invadindo o nosso país e o que é pior muitas são as vítimas que por falta de conhecimento vem comprometendo seu presente e futuro em busca de paz interior e prosperidade.

# PRIMEIROS SOCORROS

- Você irá aprender: avaliação primária, avaliação secundária, lesões, fraturas, obstrução de vias aéreas, envenenamento por gases, produtos químicos e animais peçonhentos, hipotermia, hipertermia, parada cardiorrespiratória, eletrocussão, estado de choque, reações alérgicas, diabetes, epilepsia, hiperventilação, transporte de vítimas com poli-traumatismo, controle de hemorragias, ferimentos, curativos e queimaduras.

# NUTRIÇÃO

- Participando deste curso você terá condições de fazer seu planejamento alimentar bem como o de todos os seus entes queridos com organização, direção, supervisão e controle de alimentação e avaliação dos estudos dietéticos.
- O mercado de trabalho também é bastante amplo para pessoas com conhecimentos em nutrição.
- Temos como prioridade em nosso curso preparar o cidadão para dar melhor orientação e prestar vigilância na alimentação normal de seu núcleo familiar, combatendo assim de forma preventiva, diversos males que possam afetá-los, tais como, alta no colesterol, hipertensão, obesidade, desnutrição, diabete, anemia e demais efeitos colaterais advindo de uma alimentação não saudável.

# POLÍTICA

- Através deste curso pretendemos tornar o participante mais consciente da responsabilidade que tem pelo seu voto tendo como sua principal bandeira a educação política.
- Apenas uma sociedade esclarecida é capaz de optar conscientemente pelos rumos que deseja seguir.
- De acordo com a grande maioria dos filósofos políticos a educação e a participação são os pilares essenciais de uma democracia.
- A participação se faz por meio da escolha, e essa escolha não pode se dar por razões irrationais e pouco claras.

# ESTÉTICA CORPORAL

- Cuidar do corpo torna-se dia a dia cada vez mais obrigatório e não são todas as pessoas que tem conhecimento para isto.
- Há quem pense que esta preocupação deva ficar apenas para aqueles que já perderam a forma, mas tal fato não é verdadeiro, pois o cuidado tem que existir primariamente quando ainda estamos em boa forma, isto tornará obviamente tudo mais fácil.
- Embora exista uma grande oferta de tratamentos disponíveis no mercado, nenhum deles alcançará o resultado almejado em seu corpo se não tiver a sua participação, dedicação e comprometimento, sendo certo que isto não ocorrerá se não tiver o mínimo conhecimento técnico possível.

# ETIQUETA E COMPORTAMENTO

- Do que adianta ter beleza sem classe.
- É importante estarmos sempre preparados para as oportunidades que a vida nos proporciona e como podemos nos considerar aptos se não tivemos em nossa criação conhecimentos de etiquetas e comportamentos.
- Em nosso curso estaremos trabalhando os valores básicos que compreendem um conjunto de valores primários, que representam as necessidades humanas e as pré-condições para satisfazê-las.

# VOCAÇÕES E APTIDÕES

- Na maioria dos casos, adolescentes não estão suficientemente maduros emocionalmente e devidamente informados para escolher qual será a melhor profissão que irá satisfazer os seus interesses, pois muitas vezes é vítima de um sistema educacional, de um modo geral, precário e deficiente.
- São raros os jovens e adolescentes que se preocupam em discutir e se informar com certa antecedência, qual o melhor caminho a seguir.
- O melhor profissional do mundo sempre é aquele que gosta do que faz, mesmo porque trabalhar também proporciona prazer e felicidade.
- Não devemos, tentar tornar real, o sonho de nossos pais, mesmo porque eles já tiveram tal oportunidade e não devem tentar realizá-las ou compensar frustrações derivadas através de nós.

# ADMINISTRAÇÃO DO LAR

- O casamento é como se fosse uma empresa, embora as pessoas não o vejam desta forma, é assim que ele é, e tanto é verdade que quando acaba o juiz o trata como se uma empresa fosse; dividindo bens, filhos, móveis e imóveis, lucros ou prejuízos, o que as pessoas esquecem é que não dá para dividir mágoas.
- Somos a favor de que uma família deva se sentar ao redor de uma mesa pelo menos uma vez por mês com a presença de todos os seus integrantes para prestarem contas e fazerem de forma conjunta uma programação financeira para o mês seguinte, isto melhorará sem dúvida o convívio, reforçará o apoio mútuo evitando também, surpresas desagradáveis, proporcionando a todos um convívio muito mais satisfatório.

# FINALIDADES

- **Preparar o cidadão** para uma vida mais harmoniosa e de sucesso.
- **Conscientizar sobre deveres sociais**, além de desenvolver habilidades práticas.
- **Ampliar horizontes profissionais e pessoais**, oferecendo uma visão integrada de diferentes áreas.

# CONCLUSÃO

- Os cursos vivenciais do Elo Social são uma espécie de “manual prático de vida”, dividido em 13 áreas fundamentais, que busca formar cidadãos mais conscientes, preparados e capazes de aproveitar melhor as oportunidades.

# INSCRIÇÕES

Para se inscrever nos cursos vivenciais do Elo Social, é preciso preencher o formulário eletrônico disponível no site oficial e atender a alguns requisitos básicos: idade mínima de 14 anos, ser alfabetizado e participar dentro de um grupo organizado por um agente credenciado.

SITE:

As inscrições são feitas diretamente pelo **site oficial do Elo Social**

- **Existem editais específicos para cada curso (ex.: Cidadania, Psicologia, Crenças etc.), e o candidato deve escolher em qual deseja participar.**

LINK: <https://www.elosocial.org.br/regimento/superintendencia/snecsp/curso-diretores/inscricoes>