

# CIEEBOOK



# Sumário

1- Apresentação .....	2
2- Objetivos/O que é CIEEBOOK .....	3
3- Encontro 1 - Noções básicas de uso do computador .....	4
4- Encontro 2 - Pacote Office .....	5
5- Encontro 3 - Internet e Segurança Digital .....	6
6- Encontro 4 - Lei da aprendizagem .....	7
7- Encontro 5 - Direitos e Deveres do Empregado e Empregador .....	8
8 - Encontro 6 - Direitos Humanos/Constituição de 1988 ...	9
9 - Encontro 7 - Gestão do Tempo .....	10
10 - Encontro 8 - Mediação de conflitos .....	11
11 - Encontro 9 - Ética profissional .....	12
12 - Encontro 10 - Sustentabilidade empresarial .....	13
13 - Encontro 11 - Análise FOFA (SWOT) .....	14
14 - Encontro 12 - Atendimento ao público .....	15
15 - Encontro 13 - Saúde do trabalhador .....	16
16 - Encontro 14 - Inclusão Social .....	17
17 - Encontro 15 - A cidadania e o Brasil contemporâneo..	19
18 - Conclusão .....	20

## Apresentação

Olá! Meu nome é Amanda, tenho 16 anos, estou no segundo ano do ensino médio, e sou aprendiz no Hortifruti Direto do Campo. Neste livro, será resumida a informação que recebi nas aulas profissionalizantes EAD do CIEE.

## Objetivos

Com a criação deste livro, gostaria de demonstrar o que eu aprendi na plataforma do CIEE, o que eu refleti e desenvolvi durante essas semanas de curso.

O CIEEBOOK, é um livro digital, que tem por objetivo fazer um compilado de 8 encontros realizados na plataforma + videoconferências e trazer um pouco do que eu aprendi dos temas trabalhados.

Boa leitura!

## Encontro 1 - Noções básicas de uso do computador

Neste encontro, tivemos apenas algumas noções básicas e fundamentais sobre o que é um computador, áreas básicas do computador, e também um pouquinho sobre como formatar um documento de word e google drive.

Hardware: parte física do computador. O mouse, monitor e teclado são exemplos.

Software: parte operacional dentro do computador, onde são executados aplicativos, etc.

RAM: é responsável por dar mais agilidade no funcionamento geral do sistema.

## Encontro 2 - Pacote Office

Vimos aqui algumas ideias gerais e funções curiosas sobre o word e canvas. Também é ensinado sobre como enviar um e-mail formal.

Um e-mail formal deve conter:

- Saudação (“Prezado”, “Senhor(a)”)
- Destinatário (Nome, acompanhado da saudação)
- Desenvolvimento
- Agradecimento (Atenciosamente, etc)

## Encontro 3 - Segurança digital

Aprendemos aqui sobre possíveis golpes e hackeamento. Como nos expomos muito à internet, é possível a possibilidade de cairmos em lugares da internet que não são seguros.

Soluções: Baixar aplicativos de segurança e limpeza do computador;

Atualizar sempre;

Tomar cuidados com links.

## Encontro 4 - Lei da aprendizagem

Vemos nesta aula que esta lei foi criada com a intenção de criar empregos entre aprendizes. empresas de médio e grande porte devem contratar jovens com idade entre 14 e 24 anos como aprendizes, segundo a Lei 10.097/2000. O contrato pode durar até 2 anos, e, caso a empresa queira, ela pode contratar o aprendiz como efetivo quando ele for maior de idade.

## Encontro 5 - Direitos e Deveres do Empregado e Empregador

Nesta aula vemos os direitos do empregado (aprendiz) : Carteira de Trabalho assinada, Salário mínimo-hora, Vale-transporte, etc.

Direitos do empregador: Exigir cumprimento do trabalho e carga horária, etc.

Deveres do empregado: Manter organizados os ambientes que utilizar, ser pontual, respeitar chefes e colegas de trabalho, etc.

Deveres do empregador: Oferecer descanso remunerado, assinar a carteira de trabalho,

## Encontro 6 - Direitos humanos/Constituição de 1988

Nesta aula, aprendemos o que são os direitos humanos e sobre a constituição de 1988.

Direitos humanos: É o direito a saúde, à vida. São os direitos básicos de todos os seres humanos.

Esses direitos básicos foram conquistados depois de muitos anos de luta e sobrevivência, já que, aos olhos do governo, a vida do povo não valia nada (na Ditadura por exemplo, pessoas eram dadas como "desaparecidas" o tempo todo apenas por suspeitas do governo)

A constituição federal de 1988 assegura o povo da liberdade, segurança, bem-estar, desenvolvimento, igualdade e justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, fundada na harmonia social e comprometida.

É principalmente, citado o artigo 5º:

Art. 5º "Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, (...)"

## Encontro 7 - Gestão do Tempo

Neste dia, vi que o tempo está na nossa mente, e escolhemos perdê-lo ou gastá-lo da melhor forma.

Não o controlamos.

No trabalho, devemos reger o nosso tempo para que todas as tarefas sejam resolvidas, e que nenhuma fique de fora. Também é necessário ter proatividade em relação as tarefas.



Como fazer isso? Aqui há uma lista:

Manter o ambiente de trabalho organizado;

Listar tarefas e atividades;

Diferencie urgente e importante:

Importante: exigem planejamento e tempo;

Urgente: Exige atenção imediata

Mantenha uma rotina;

Faça uma tarefa de cada vez;

Utilize ferramentas de organização;

## Encontro 8 - Mediação de conflitos

Nesta aula, vemos que a adaptabilidade é importante. Ao invés de criticar as mudanças, devemos procurar entendê-las, e adaptar-se de melhor forma possível ao novo ambiente;

- Busque novos conhecimentos de maneira contínua, que possam ser proveitosos num ambiente seguidamente mais competitivo;
- Aprenda a inovar, trazendo soluções para o ambiente de trabalho, família ou atividades coletivas;

O respeito é crucial na hora de resolver um conflito no trabalho. Devemos entender o lado do outro e ter empatia, para que, então, uma resolução seja encontrada.

## Encontro 9 - Ética profissional

Neste encontro, vemos como devemos agir, que postura devemos ter no trabalho.

Devemos ter um tratamento especial com o cliente, nos colocando no lugar dele. Pessoalmente, baseando-me nas minhas experiências, quando eu for trabalhar, irei colocar o cliente no lugar de um segundo chefe. Quando somos clientes, é difícil receber um tratamento honroso, portanto, quero me dedicar a realizá-lo à quem precisa.

Ser confiável, honesto, aceitar os erros são apenas alguns dos passos básicos para ter uma boa conduta profissional.

## Encontro 10 - Sustentabilidade empresarial

Nesta aula, refleti sobre:

O que é uma empresa? É uma organização que realiza atividades econômicas com finalidades comerciais, por meio da produção e venda de bens ou serviços.

A sustentabilidade empresarial tem o objetivo de ajudar as empresas a otimizarem seus processos internos, acatando práticas sustentáveis que tragam bons resultados.

De atividade, lembro-me que fiz uma propaganda sustentável

**Por que usar sacolas ecológicas?**

- Menos impacto ambiental;
- São resistentes e práticas;
- Podem ser utilizadas para várias finalidades.

**Incentive o uso de sacolas ecológicas!**  
Utilizar sacolas retornáveis evita que as sacolas plásticas tenham como destinação final o meio ambiente!

## Encontro 11 - Análise FOFA (SWOT)

A análise FOFA é um planejamento utilizado para auxiliar pessoas ou organizações a identificar forças, fraquezas, oportunidades, e ameaças relacionadas à competição em negócios ou planejamento de projetos.

Exemplo:

<b>Forças</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Produtos de alta qualidade;</li><li>• Preços atraentes;</li><li>• Boa localização.</li></ul>	<b>Oportunidades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidade de se adaptar;</li><li>• Formação de parcerias;</li><li>• Propagandas em redes sociais.</li></ul>
<b>Fraquezas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Equipe reduzida;</li><li>• Poucos caixas;</li><li>• Lucros reduzidos</li></ul>	<b>Ameaças</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inflação/Crise econômica;</li><li>• Preços competitivos;</li><li>• Crescente concorrência</li></ul>

## Encontro 12 - Atendimento ao público/ Gestão de qualidade

Por que devemos nos colocar no lugar de nossos clientes?

A fidelidade é um ponto crucial no desenvolvimento de uma empresa. Conquistar novos clientes é muito mais difícil e mais caro do que manter um, contudo, um cliente satisfeito pode gerar mais clientes e mais vendas. Logo, é necessário entender os valores e expectativas do cliente. Recepcionando-o com boa vontade e profissionalismo.

Um bom atendimento, um local limpo e organizado faz com que o cliente tenha tendências a querer voltar.

## Encontro 13 - Inclusão Social

Nesta aula, foram ensinadas as dificuldades das pessoas com deficiência no atendimento. De atividade, foi realizada uma crítica:

Com a tecnologia, a acessibilidade tem ganhado espaço nos últimos anos. Porém, mesmo assim, muitas pessoas sofrem com a barreira física, como mostrado na charge. Uma das principais barreiras para a resolução desse impasse é a ausência cumprimento e fiscalização da legislação em estabelecimentos. Muitos estabelecimentos não possuem a devida acessibilidade para portadores de necessidades especiais. A igualdade também deve ser trabalhada em nossa sociedade para que pessoas que não possuem acessibilidade sejam reconhecidas e valorizadas da devida forma. Logo, vê-se a necessidade de respeitar as diferenças e limitações do outro. Cabe ao Ministério da Fiscalização fazer maior verificação das vias, espaços públicos e edificações. Dessa forma, construiremos uma sociedade mais acessível e um futuro melhor para todos.

Devemos ter mais inclusão social, para que aqueles que possuem barreiras físicas possam receber um atendimento de qualidade, sem discriminação.

## Encontro 15 - A cidadania e o Brasil contemporâneo

Neste encontro, tivemos uma aula de história sobre o período ditatorial militar do Brasil e sobre a lei maria da penha.

O direito a votar para presidente demorou a ser conquistado, e por meio de muitas lutas e guerrilhas durante anos, foi conquistada a democracia. O governo ditatorial constantemente abafava e escondia informações do povo no jornal, por exemplo.

A lei maria da penha foi um marco importante na sociedade, impondo uma barreira na agressão física e verbal sobre as mulheres. Relacionando com trabalho, essa lei possibilitou da mulher do local de trabalho, por até seis meses em medidas de proteção.

## Conclusão

Aprendi muito com o CIEE, e me sinto muito feliz por ter recebido essa oportunidade. Consigo agora me organizar melhor, e o conhecimento que me foi passado eu não irei esquecer. Percebi que escrever é libertador e agradeço aqui pela oportunidade. Darei meu melhor para a empresa na qual vou trabalhar e espero que estejam dispostos a me ensinar.