

MAIS **SABER**

PARA POTENCIAR A INTELIGÊNCIA



sociosistemas



VISÃO DO **MAIS SABER**



Cidadãos mais sabedores, criativos e actualizados constroem um país mais forte. O nosso projecto é aumentar o potencial de inteligência destes cidadãos, sejam eles jovens, seniores ou profissionais em idade activa.

Saber Estudar para jovens

Para os jovens, criámos um programa específico, o Saber Estudar, no qual aprendem a pensar melhor, com criatividade, a recolher e estruturar a informação com mais eficácia, a redigir e falar com mais qualidade e segurança. Também apoiamos o seu desenvolvimento através de um programa de Tutoria, que não só trabalha com o jovem na definição do seu potencial vocacional, como procura colmatar eventuais pontos fracos, físicos, psicológicos, relacionais ou de aptidão. A explicação escolar especializada fecha este ciclo de aperfeiçoamento, apoiando o jovem no domínio das matérias curriculares.

Computador para Seniores

Para os seniores, criámos duas linhas de potenciação, A primeira vira-se para o domínio do Computador, o que permite que estes acompanhem a evolução tecnológica e se mantenham ligados ao mundo, um dos principais motores da quebra do seu isolamento. Uma segunda linha de potenciação diz respeito ao treino da sua Memória e da sua capacidade psicomotora, de modo a mantê-los despertos, autónomos e activos.

Inglês

Para os profissionais em idade activa, criámos o programa Inglês para Profissões que lhes permite, de forma rápida e muito operativa, adquirir um domínio gradual da língua que une todos os povos, condição de desenvolvimento da sua actividade.

Os nossos programas são desenvolvidos em pequenos módulos autónomos, de aperfeiçoamento crescente, cada um deles com resultados esperados bem identificados. As sessões são individuais ou de grupo, sendo estes últimos muitos restritos e sempre de nível equiparado.

Saber Estudar

Programa dedicado aos jovens dos 10 aos 25 anos, para aumentar as suas capacidades de adquirir e usar informação, essencial ao êxito escolar.

ÁREAS

- **Métodos para aprender** – rentabilizar o estudo;
- **Treino mental** – leitura rápida, cálculo mental, criatividade
- **Expressão oral e escrita** – falar e redigir com qualidade;
- **Orientação vocacional e pessoal** – identificar aptidões, fortalecer pontos fracos;
- **Tira-dúvidas** – apoio às disciplinas escolares;
- **Treino de computador e Netboard** - realizar e apresentar trabalhos.

As áreas são independentes entre si e escolhidas em função das necessidades dos jovens.

APOIOS

Pedagogos, psicólogos, explicadores especializados e tecnologias de informação (computador e Netboard).

O Programa desenvolve-se desde 2004, com resultados rápidos, claramente positivos e comprováveis no percurso escolar do aluno.



Modelo

Métodos para aprender e treino mental

- Sessões de coaching individual, 2h, 1x sem;
- Seminário de 1 dia (sábado), máximo 12 participantes.

Expressão oral e escrita

- Sessões de coaching individual, 2h, 1x sem;
- Sessões em grupo, máximo 4 participantes, 2h, 1xsem.

Orientação vocacional e pessoal

- Aplicação de testes psicotécnicos, 3 consultas;
- Tutoria vocacional, 5 sessões;
- Psicologia clínica, periodicidade a ajustar caso a caso.

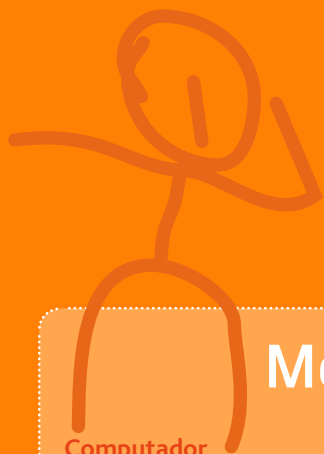
Tira-dúvidas

- Sessões de coaching individual, 60min, 2x sem;
- Sessões em grupo, máximo 4 participantes, 90min, 2xsem.

Treino de computador e Net board

- Sessões de coaching individual, 60min, periodicidade a ajustar caso a caso;
- Sessões em grupo, máximo 10 participantes, 90min, periodicidade a ajustar caso a caso.

Seniores



Modelo

Computador

- Sessões de coaching individual, 60min, periodicidade a ajustar caso a caso;
- Sessões em grupo, 90min, máximo 4 participantes, periodicidade a ajustar caso a caso.

Treino de memória e psicomotricidade

- Sessões de coaching individual, 45min, periodicidade a ajustar caso a caso;
- Sessões em grupo, 60min, máximo 4 participantes, periodicidade a ajustar caso a caso.

O Programa permite dominar o Computador e a Internet, e manter-se física e mentalmente ágil.

COMPUTADOR: Aprender a usar o computador, de uma forma divertida, num grupo de amigos, e como passatempo, para comunicar com os seus, procurar informação, ver filmes, ler os jornais, comprar, viajar ou ir ao banco sem sair de casa.

MÓDULOS

Usar o computador: Tem 4 sessões, no final das quais se sabe:

- ligar e desligar o computador, usar o rato e o teclado, usar a impressora, usar o CD e o DVD, usar a pen e a disquete, e
- conhecer a máquina, os seus programas, e os seus acessórios, Aconselhável a quem nada sabe sobre o tema ou deseja ter bases mais sólidas.

Internet: Tem 5 sessões, no final das quais se sabe:

- pesquisar informação e "passear pela Internet";
- "conversar pela Internet"- (email, Messenger, Skype).

Cartas e outros textos: Tem 4 sessões, no final das quais se sabe:

- criar, gravar e guardar documentos e imagens,
- elaborar cartas e outros textos, e
- inserir e manipular imagens simples.

Ir às compras: Tem 5 sessões, no final das quais se sabe:

- consultar e fazer operações no Banco on line,
- fazer encomendas e aquisições em hipermercados, livrarias, e outros,
- pedir certidões, consultar e pagar a Segurança Social, Finanças, e outros.

Cada módulo pode ser adquirido em separado em função do conhecimento e interesse do participante.

Para além destes módulos, existem ainda **Planos de Aprofundamento** de outras aplicações informáticas, tais como o Power Point, o Excell, o Acess e outros, os quais são organizados a pedido e à medida dos participantes.

TREINO DA MEMÓRIA E PSICOMOTRICIDADE: O treino da memória e psicomotricidade é desenvolvido por um pedagogo e terapeuta do movimento e por um psicólogo, e pretende fornecer ao participante as ferramentas que lhe permitirão manter a agilidade mental e física.

Inglês



Modelo

- Sessões de coaching individual, 60min, periodicidade a ajustar caso a caso;
- Sessões em grupo, 8-10 participantes, 90min, 2xsem.

O Programa dirige-se a profissionais de todos os ramos, tais como lojas, táxis, restauração e outras actividades que envolvam relações com públicos estrangeiros, assim como a todos os que desejam iniciar-se na língua inglesa.

MÓDULOS

O curso tem 12 pequenos módulos, de quatro lições cada, ao fim cada um dos quais o participante obtém resultados práticos bem identificados.

A sua sucessão produz um crescente aperfeiçoamento.

A forma prática e rápida do curso permite aprender a utilizar a língua inglesa numa resposta eficaz às necessidades mais concretas, pois dá prioridade à sua utilização em situações reais.

Trata-se, portanto, de um curso de aprendizagem baseado em resultados imediatos.

APOIOS

Como a motivação é fundamental na aprendizagem, o curso tem um forte carácter visual e conteúdos atractivos, intensificando assim o interesse. Meios áudio e novas tecnologias de informação permitem maximizar os resultados individuais.

Gabinete de Psicologia

Com o apoio do psicólogo, pretende-se que o participante readquirir o seu equilíbrio psicoafectivo, de autoestima, de gestão positiva da relação interpessoal e do seu projecto de vida.

MAIS **SABER**

PARA POTENCIAR A INTELIGÊNCIA

sociosistemas



www.sociosistemas.com

Praça 5 de Outubro, 52 – 2ºC
2775-184 Parede
T. 214015212