

Feedback

O feedback é um presente, mas ninguém disse que dar e/ou receber um é exatamente fácil.

Fizemos essa pílula de conhecimento para te ajudar com dicas de como tornar esse importante mecanismo de melhoria de times, algo mais simples e eficaz.

Assista [AQUI](#) e nos diga o que achou!

Trabalho em Equipe

Em alguns momentos do treinamento Hiring Coders, vocês serão colocados(as) à prova e precisarão desenvolver uma das skills mais requeridas atualmente: o **trabalho em equipe**.

Apesar de não ser fácil lidar com diferentes perfis, isto nos torna mais resilientes e empáticos. **Mas como desenvolver melhor essa questão?**

Entendendo melhor sobre! **Dá uma lida nesse [artigo](#) do Rogério Cher.**

Nós da Gama também temos algumas dicas:

1. Confie e seja confiável

Ninguém gosta de microgerenciar e de ser microgerenciado. Se comprometa com as suas entregas e entregue, sem que ninguém te cobre. Da mesma forma, também confie que a outra pessoa cumprirá com o que foi acordado no prazo estabelecido;

2. Tenha visão sistêmica

Não só no Hiring Coders, mas na vida, se você olha só para o seu umbigo, a empresa não anda para a frente. É preciso ter foco no resultado que a equipe inteira quer alcançar. Isso pode significar fazer mais do que apenas o que foi combinado que você faria no início, assim como pode significar que você tenha que sair da sua zona de conforto e ajudar o amiguinho em algo que não seja tão familiar para você. Seja como for, tenha a noção no todo, de onde o grupo quer chegar e todos os esforços relacionados a esse objetivo.

3. Don't be an asshole

A gente até acha que isso é óbvio, mas não custa reforçar. Se você não concorda com a opinião alheia, argumente e defenda seu ponto de forma educada e respeitosa. Ouça os outros e colabore, entre em qualquer conversa disposta/o a mudar de ideia. Não suma, não invente desculpas, não atribua culpa.

4. Tenha um propósito claro e tarefas mais claras ainda

Se comunicação não é o que você fala, e sim o que o/a outro/a entende, não adianta assumir que o óbvio não precisa ser dito. Motive seu grupo por um mesmo ideal e quebre este ideal em tarefas acionáveis que tornem impossível qualquer um não saber o que precisa ser feito a seguir. Isso poupa fôlego, acredite!

5. Lembre-se de tudo que você já aprendeu e não se acomode

Tenha Growth Mindset, pensamento Lean, saiba técnicas de resolução de conflitos... Enfim, esses e outros assignments que você já viram e ainda verão aqui no Hiring Coders devem contribuir para tornar esse momento de trabalho em grupo mais fluído. Mas não se engane, o não saber não é desculpa para não fazer. No menor sinal de dúvida, procure, vá atrás, pergunte. Seja um/a eterno/a incomodado/a, sempre querendo mais informação, mais resultado. O programa tem 6 meses de conteúdo para vocês suarem no treino e não sangrarem na vida real. Aproveite esse tempo ao máximo com seus colegas!

E aí, agora que sabe disso tudo, qual o próximo passo para mandar bem no primeiro desafio em grupo?

Gestão do tempo

Você tem a sensação de que as **24 horas não são suficientes** para você concluir todas as suas tarefas do dia? Você sempre se percebe que **está dando muita atenção aos estudos ou ao trabalho** e pouco tempo à família ou aos amigos?

Seus problemas acabaram! (lembra dessa frase?)

Assista a esse [vídeo](#). Nele, o tema da produtividade é abordado pelo livro Tríade do Tempo, do autor Christian Barbosa. Ele defende muito a ideia de que não basta ter uma agenda bem feita para gerenciar as tarefas. Anote aí quais os ensinamentos extraídos desse vídeo pra depois contar pra gente.

Agora, cuidado que gestão do tempo não é solução. é parte do problema. Veja também esse [post](#) (não esqueça de passar as fotos para o lado, que tem mais conteúdo).

E aí, como aprender a gerenciar melhor as tarefas a partir do que falamos acima? Elas são contraditórias ou podem ser complementares.

Precisamos falar sobre Racismo e Diversidade Racial!

Já se perguntaram quantas pessoas negras existem na sua empresa? Quantas em posição de liderança? Quantas vezes você já se consultou com um/a médico/a negro/a?

Esse é apenas um dos assuntos abordados quando falamos de diversidade racial.

Então, bora conhecer sobre Racismo e Diversidade Racial?

 [O que é Racismo Estrutural | Desenhando](#) | 5 minutos

O Brasil foi o último país do continente americano a abolir a escravidão, em 1888. Mas mesmo livres, um milhão e meio de pessoas negras foram colocados na sociedade brasileira sem nenhum suporte. E por conta dessa herança histórica vinda de centenas de anos de escravidão é que nasce o que chamamos de racismo estrutural.

 [2 minutos para entender - Desigualdade Racial no Brasil](#) | 2 minutos

Nesta animação super rapidinha, fica bem ilustrado, com dados, dados e mais dados, o motivo de estarmos discutindo esse assunto (ainda).

 [ID BR apresenta: Jogo do Privilégio Branco](#) | 4 minutos

Por meio de um simples jogo é possível perceber que a desigualdade racial é uma desvantagem em todos os aspectos da vida dxs negrxs.

 [Diversidade Étnico Racial Consciência Negra sala aula](#) | 11 minutos

Partindo para a prática, este texto traz uma sugestão de dinâmicas que podem ser feitas na sala de aula para estimular os alunos e as alunas a terem mais contato com a história africana.

 [Como promover a igualdade racial dentro das empresas | Lisiane Lemos](#)

TEDx | 17 minutos

A história da Lisiane é INCRÍVEL e merece cada segundo do seu tempo, principalmente se você ainda não conseguiu sentir na pele (hã? hã?) porque diversidade racial é importante e ponto final.

Curtiu? Tem [mais conteúdo desse tema aqui](#).

**“Numa sociedade racista não basta não ser racista. É necessário ser antirracista”
(Angela Davis)**


Vamos falar sobre Burnout?

Infelizmente a saúde mental dentro das empresas ainda é um tabu, e sim, falar sobre o tema é essencial para buscar a conscientização interna e externa nas organizações.


Ultimamente, tornou-se bastante comum escutar e vivenciar a "alta performance", "work hard", "workaholic" e tantos outros termos que incentivam funcionários a se dedicarem extremamente ao trabalho, incluindo feriados e finais de semana. E essa pressão acaba influenciando ambientes de trabalho.

Entre diversos sintomas bastante relacionados à própria depressão e motivados pelo estresse exacerbado, a Síndrome acaba sendo carregada por algum tempo antes da/o paciente procurar ajuda — profissional ou de sua rede de apoio.

Há, ainda, um agravante: A desinformação. Então, pensando nisso, trouxemos alguns materiais super importantes para ficarmos por dentro desse assunto e não sofrermos com isso.

 [Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar](#) | 10 minutos
Esse texto é ótimo para introduzirmos o assunto, entendendo por que o Burnout se desenvolve, como identificar se você - ou alguém que conhece - tem, e formas de tratamento possíveis. Fato interessante: Sabia que há tratamento pelo SUS?

 [Síndrome de Burnout ou Esgotamento Profissional: precisamos falar mais \(internamente\) sobre isso](#) | 3 minutos
Artigo rápido e super explicativo sobre a Síndrome de Burnout, trazendo uma vivência de quem já passou por isso na pele.

 [How to bounce back from Burnout in 3 simple steps](#)
TEDx | 14 minutos
Unindo os aprendizados de grandes líderes mundiais, Allan cria a metodologia AIR para ensinar às pessoas formas eficientes de lidar com o Burnout.

Curtiu? Tem [mais conteúdo desse tema aqui](#).

Diversidade Linguística: famosa "amei seu sotaque"

Em um país de mineiros/as fofos/as, cariocas folgados/as, paulistas acelerados/as, baianos/as sem preocupações e catarinenses secos/as, o preconceito linguístico rege boa parte das nossas interações sociais.

Não é raro vê-lo disfarçado de elogios e imitações, menos ainda de pessoas ensinando as outras a falar como se fala "aqui no meu Estado/Cidade/País". A verdade é que o difícil é encontrar quem simplesmente abraça, aceita e incentiva essa pluralidade de sotaques e idiomas.

A variação cultural da língua por região ou status social é a forma natural como cada grupo de pessoas escolhe se comunicar, e essa diversidade traz imensos benefícios em qualquer contexto: seja em uma empresa, que atua em todo o país, ou mesmo internacionalmente, seja na escola, seja em grupos de amigos/as.

Confira nessa curadoria um pouco mais sobre a fascinante diversidade linguística:



[Variações Linguísticas](#) | 11 minutos

Este texto traz de forma bem humorada as os tipos de variações linguísticas existentes em tirinhas, e ainda contextualiza o entendimento com duas questões de exemplo do ENEM.



[O que é preconceito linguístico?](#) | 10 minutos

Em uma aula clara e muito didática, Felipe explica o que é, como afeta o nosso dia a dia, e como combater o preconceito linguístico.



[Preconceito Linguístico: o que é, exemplos e redação!](#) | 16 minutos

Um artigo especialmente bacana para vestibulandos, que exemplifica de forma prática as formas com que esse preconceito se dá no Brasil e ainda traz uma estrutura de redação para treinar.

Curtiu? Tem [mais conteúdo desse tema aqui](#).

