

## O que é o FO-CO Profissionais?

O programa FO-CO (Formar para Conviver) é uma experiência voltada ao desenvolvimento emocional e relacional. A proposta convida os participantes a compreender melhor o que pensam, sentem e como agem, refletindo sobre os impactos disso nas relações humanas.

Os encontros acontecem em um espaço seguro de troca e escuta, com práticas de diálogo, observação e reconhecimento das emoções. É uma oportunidade de autoconhecimento em interação com outros profissionais.

Desenvolvido por pesquisadoras da UNIFESP, o FO-CO é uma tecnologia social baseada em evidências científicas. Saiba mais sobre o FO-CO em [www.projetofoco.com.br](http://www.projetofoco.com.br) ou no Instagram @foco.projeto.



FO-CO  
FORMAR  
PARA CONVIVER

## **Como funciona?**

O módulo 1 do FO-CO acontece em quatro encontros online, com duas horas de duração cada, realizados via Google Meet. O curso foge do formato "teórico-conteudista", com cerca de 90% do tempo dedicado a práticas de escuta, presença, reflexão emocional e convivência.

## **Quando acontecerá?**

Os encontros acontecerão às terças-feiras de agosto (dias 4, 11, 18 e 25) das 16h às 18h e não ficarão gravados.

## **Precisa pagar?**

Não. O curso é totalmente gratuito, por isso pedimos que a inscrição seja feita apenas se tiver possibilidade real de participar dos encontros.



### **Quem pode participar?**

Essa turma será oferecida prioritariamente para profissionais e estudantes da área da educação vinculados à Rede IsF. Caso as vagas sejam preenchidas, haverá lista de espera.

### **Como faço a inscrição?**

As inscrições estarão abertas no período de **29 de junho a 08 de julho** e deverão ser realizadas no site da UNIFESP. Assim que tiver disponível, divulgaremos o link na rede IsF. Faremos uma etapa de confirmação por email, então fique atento ao endereço informado no momento da inscrição.


### **Haverá certificado?**

Sim. Participantes que atenderem aos critérios de frequência e avaliação poderão receber certificado emitido pela Universidade Federal de São Paulo.



## O que participantes do FO-CO disseram sobre o programa?

- Escuta Ativa: *"Aprendi a escutar o outro, mais do que querer dizer algo."*
- Autorregulação: *"Aprendi a ouvir sem reações violentas e separar o que é meu e do outro."*
- Autoempatia: *"Aprendi a estar mais presente e mais empática comigo mesma."*
- Aplicação Prática: Participantes relataram usar as ferramentas imediatamente em contextos desafiadores, como atendimentos escolares e mediação de conflitos familiares.

 **As vagas costumam se esgotar rapidamente! Como o curso é altamente interativo, trabalhamos com turmas reduzidas. Fique atento à abertura das inscrições e garanta sua participação o quanto antes.**