



ARTIGO

FAÇA AFIRMAÇÕES

Como o propósito desta leitura é a de melhorar o seu autocontrole, é muito importante blindar a sua mente contra qualquer tipo de mensagem ou pensamento negativo e sabotador.

Uma boa alternativa é utilizar afirmações de forma positiva para os diversos cenários presentes em sua vida. Como já falado, pensar positivamente nos ajuda a ter uma vida mais proativa, mais alegre, mais entusiasmada e com foco em resultados.

Você precisa se autoafirmar com palavras, histórias, mensagens positivas, dando certeza naquilo que você acredita e busca. Essa atitude lhe auxiliará a se manter focado e persistente para elevar o seu padrão de autocontrole.

Ter um bom autocontrole significa dizer e fazer escolhas sensatas, com afirmações positivas, e isso requer um trabalho árduo e diário.

Aliado a isso, quando você pensa de forma positiva, automaticamente estará blindando os sabotadores da mente que podem intervir em sua motivação e resultados.

Tentar entender por que você toma determinadas atitudes é essencial para ter um resultado positivo, sob o ponto de vista do autocontrole.

Conseguir entender a causa disso irá valorizar o seu perfil focado no autocontrole.

Assim, com base em uma atitude positiva alimentada por afirmações positivas é certo que estaremos focados e persistentes rumo à excelência do autocontrole.

Francisney Liberato é auditor do Tribunal de Contas.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

ATÉ HOJE

IFMT abre seleção para professor substituto



O resultado final sai no dia 8 de maio de 2023

Tangará da Serra tem uma vaga para química

NATHALI LUIZE / Redação DS

As inscrições para o processo seletivo de professores substitutos para o Instituto Federal de Mato Grosso (IFMT), estão abertas e podem ser realizadas até o dia 12 de abril, gratuitamente, através do site selecao.ifmt.edu.br. A carga horária de trabalho são 40

Professores de Cuiabá e Várzea Grande participam de formação continuada

MAILSON PRADO / Seduc MT

A Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) realizou nos dias 10 e 11 de abril, em Cuiabá e Várzea Grande, a Formação Continuada de Professores de Inglês das Diretorias Regionais de Educação (DRE's). O evento, realizado em seus respectivos polos, abordou a formação continuada para os professores da língua inglesa da rede por meio de técnicas da Pearson Education. Ao todo mais de 180 profissionais da educação participaram do evento, divididos entre a sala de aula e gestão dos hábitos, por meio das quatro habilidades primordiais da língua inglesa, que são; reading (ler), wri-

Professores de Cuiabá e Várzea Grande participam de formação continuada

MAILSON PRADO / Seduc MT

ting (escrever), listening (ouvir) e speaking (falar). A Gestora da Política de Línguas Estrangeiras da Seduc-MT, Juliana Taborelli, disse que proporcionar a formação para os profissionais atribuídos nas Diretorias Regionais de Cuiabá e Várzea Grande é gratificante e importante para alavancar o ensino da língua. Na avaliação dela, o material da Pearson fornece o ensino necessário e evolui junto ao aluno, incluindo o material paradidático que pode ser usado em toda a educação básica. “No geral, o material tem feito muito sucesso com nossos estudantes, principalmente pelo fato da temática ser atual e tratar de assuntos que acompanham os jovens, como filmes e perso-

Professores de Cuiabá e Várzea Grande participam de formação continuada

MAILSON PRADO / Seduc MT

o currículo atualizado, de preferência o lattes, além do diploma de graduação de acordo com a vaga escolhida. O edital também prevê a solicitação de uso de nome social e de atendimento especial para PCD (Pessoas com deficiência).

Ao todo, o processo seletivo disponibiliza trinta vagas em quatorze cidades, como Cuiabá, Sorriso e Pontes e Lacerda. O edital pode ser acessado na íntegra pelo site do IFMT ou no link <https://selecao.ifmt.edu.br/concurso.aspx?>