

FAQ - Ativa sua Carreira

1) O que é o Ativa Sua Carreira?

É um programa remoto e ao vivo para mulheres que buscam novas ou melhores oportunidades profissionais. Ao longo de 06 semanas, você trabalhará seu autoconhecimento, estratégias de busca profissional, fortalecimento de perfil (CV/LinkedIn/entrevistas) e *networking*. Além disso, nesta edição, ofereceremos um módulo bônus de desenvolvimento de habilidades digitais com foco em dados e IA.

2) Para quem é o programa?

- Pessoas que se identificam como mulher
- Maiores de 18 anos
- Com ensino médio completo
- Que estão buscando um novo trabalho ou uma oportunidade melhor
- Que querem ganhar confiança, clareza e estratégias para avançar na carreira com acompanhamento e comunidade

3) O programa é presencial ou online?

100% remoto e ao vivo, com sessões em grupo e atividades práticas.

4) Quando começa a próxima turma?

A próxima turma está prevista para iniciar no dia 09 de março de 2026 às 09h.

5) Quanto tempo dura o programa e qual é a carga horária?

- Duração: 12 semanas (Ativa sua Carreira + Módulo bônus de Dados e IA)
- Ao vivo: 2 sessões por semana, de 3 horas cada, de segundas e quintas-feiras, das 09h às 12h.

- Tempo de dedicação individual e assíncrona: aproximadamente 9 horas por semana (realizar as atividades propostas)

6) Em que horários acontecem as aulas ao vivo?

Segundas e quintas-feiras, das 09h às 12h (sujeito a alterações, conforme o calendário nacional e/ou intercorrências, sempre com aviso prévio).

7) O programa tem custo?

O programa possui um custo parcial para as participantes. Porém, na primeira turma, **todas as selecionadas receberão bolsa integral, ou seja, não haverá custos para as participantes.**

8) Como funciona o processo seletivo?

O processo inclui 2 principais etapas:

1. Preenchimento do formulário de inscrição e perfil da candidata (informações pessoais disponibilidade, contexto atual)
2. Envio de vídeo-entrevista para entendermos melhor seus objetivos

A comunicação do resultado final será por e-mail cadastrado na inscrição até o dia 05/03.

9) Quais são os prazos para inscrição no programa?

- As inscrições acontecerão entre os dias 28/01 e 18/02. Após este período, realizaremos as avaliações e a divulgação final dos resultados acontecerá até o dia 05/03.

10) Como e quando vou receber o resultado do processo?

Todas receberão uma resposta pelo e-mail até o dia 05/03. Como as vagas são limitadas, a seleção considera critérios de elegibilidade,

disponibilidade e alinhamento do seu objetivo com a proposta do programa.

11) Como vou saber se fui selecionada?

Você receberá o resultado pelo seu e-mail cadastrado. Fique atenta também à caixa de spam.

12) Quais são os principais critérios de seleção?

- Identificar-se como mulher, ser maior de 18 anos
- Ter concluído o ensino médio
- Ter disponibilidade de tempo e compromisso para participar das sessões ao vivo e das atividades ao longo das 12 semanas do programa.

13) Se eu estiver desempregada, posso participar?

Sim. O programa é para mulheres que estão buscando novas oportunidades, inclusive quem está desempregada e quer se reposicionar com estratégia e apoio.

14) Graduadas de outros cursos da Laboratória também podem participar?

Sim, desde que cumpram com os critérios de elegibilidade do programa.

15) Preciso ter LinkedIn ou currículo pronto para entrar?

Não precisa estar perfeito, pois você vai trabalhar nisso no programa. Ter um LinkedIn/CV ajuda, mas o objetivo é justamente fortalecer e ajustar seu perfil com revisão profissional e feedback.

16) Como serão as primeiras 6 semanas do programa?

Nas primeiras 6 semanas você terá acesso a:

- Revisão profissional de CV, LinkedIn e discurso para entrevistas
- Feedback personalizado de recrutadoras e profissionais de RH
- Simulação de entrevista (em mentorias)
- Orientações práticas para comunicar seu valor e seus resultados

17) Como será o módulo bônus de Dados e IA?

O módulo bônus de Dados e IA acontecerá nas 6 semanas seguintes após o Ativa sua Carreira. Para participar é necessário finalizar as 6 semanas iniciais.

Neste módulo você irá:

- Preparar e processar bases de dados; realizar análises exploratórias; criar *dashboards* e relatórios.
- Aprender a usar ferramentas como Google Sheets, e Power BI, Looker Studio, Bigquery (SQL), AI com Gemini entre outras.

18) Preciso ter experiência em dados ou tecnologia?

Não. O módulo bônus de Dados e IA foi pensado para desenvolver suas habilidades digitais, com apoio e muita prática. O foco é construir base e autonomia explorando ferramentas amplamente utilizadas no mercado, permitindo que cada participante consolide seus conhecimentos, avance no uso de novas ferramentas ou aprofunde conceitos de acordo com a sua experiência.

19) Preciso participar de todas as sessões ao vivo?

Sim. É necessário participar de todas as sessões porque o programa é construído com acompanhamento e prática contínua. Para receber os certificados é necessário que você tenha ao menos 75% de participação no programa.

21) E se eu não conseguir dedicar as 9 horas semanais de trabalho individual?

Essa carga é uma estimativa para você aproveitar bem a experiência. Se sua rotina estiver muito apertada, vale considerar se este é o melhor momento porque consistência é o que gera resultado.

22) Vou sair do programa empregada?

O programa aumenta suas chances e acelera seu processo (autoconhecimento, estratégia, perfil, entrevistas, *networking* e habilidades digitais), mas **não é uma garantia de emprego**. O objetivo é preparar você para ter mais clareza e confiança.

23) Esse programa fornece certificado?

Sim. Você receberá certificados ao cumprir os requisitos de participação e entregas do programa.

24) Onde eu tiro dúvidas durante a candidatura?

Através das nossas redes sociais ou do e-mail processoseletivo@laboratoria.la