

TORNAR-SE BOM EM CÁLCULO MENTAL

TÉCNICAS SIMPLES PARA CALCULAR RÁPIDO E SEM ESTRESSE

Formação destinada a qualquer pessoa que deseje ganhar rapidez e confiança com os números no dia a dia

Calcule mais rápido que a calculadora e recupere a confiança com os números

Duração : 2 horas	Módulos : 3 módulos
Lições : 12 lições	Público : Qualquer pessoa que deseje melhorar seu cálculo mental
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação de 2 horas permite dominar as técnicas essenciais do cálculo mental para ganhar em rapidez, facilidade e confiança diante dos números. Baseada em dicas práticas e situações concretas do dia a dia (compras, restaurante, trabalho), ela desmonta as ideias preconcebidas e apresenta métodos simples e eficazes para somar, subtrair, multiplicar e dividir sem calculadora. Através de exercícios progressivos e casos práticos, cada participante constrói sua própria caixa de ferramentas mental. Ao final da formação, você será capaz de calcular rapidamente porcentagens, dividir uma conta, comparar preços e verificar um troco sem esforço.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Recuperar a confiança com os números — as bases que mudam tudo	4 lições
MODULE 2	As técnicas espertas para calcular mais rápido que a calculadora	4 lições
MODULE 3	Aplicar o cálculo mental na vida real — casos práticos	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Desmontar as crenças limitantes sobre o cálculo mental e recuperar a confiança com os números
- Dominar as técnicas de arredondamento, decomposição e complemento para adicionar e subtrair rapidamente
- Multiplicar e dividir sem calculadora usando atalhos mentais simples
- Calcular porcentagens, descontos e gorjetas em situações concretas do dia a dia
- Aplicar o cálculo mental no supermercado, no restaurante e no trabalho
- Construir um plano de treinamento pessoal para progredir a longo prazo

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Qualquer pessoa que deseje melhorar seu cálculo mental no dia a dia, sem pré-requisitos matemáticos específicos
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Por que nos bloqueamos diante do cálculo mental — desmontando as ideias preconcebidas

- Crenças limitantes: "sou ruim em matemática", "é preciso ter o dom"
- O papel da escola e das más lembranças associadas ao estresse
- O que a pesquisa mostra: o cálculo mental se aprende em qualquer idade
- Os benefícios concretos no dia a dia: ganhar tempo, evitar erros, estimular a memória

Lição 2 - Os pilares do cálculo mental — o que deve ser automatizado em prioridade

- As tabelas de adição até 20: dominá-las sem pensar
- As tabelas de multiplicação: preencher os buracos frequentes (7x8, 6x9)
- Os complementos a 10 e a 100: a habilidade mais rentável
- Os duplos e as metades: um atalho universal para multiplicação e divisão

Lição 3 - Compreender como o cérebro calcula

- A diferença entre cálculo escrito e cálculo mental
- O papel da memória de trabalho: por que perdemos o fio da meada
- As estratégias de decomposição: calcular da esquerda para a direita
- A importância de visualizar: representar os números na cabeça

Lição 4 - Treinar de forma eficaz sem se desanimar

- A regra dos 10 minutos por dia: regularidade supera intensidade
- Aplicativos e jogos para progredir se divertindo
- Medir seus progressos: pequenos desafios pessoais que motivam
- Transformar o cálculo mental em um reflexo de prazer a longo prazo

Lição 1 - Adicionar e subtrair como um profissional

- A técnica do arredondamento compensado: transformar $47+38$ em $50+35$
- Adicionar da esquerda para a direita: o método natural
- Subtrair por complemento: calcular $100-37$ pensando "quanto falta"
- As adições em cadeia: agrupar os números que "dão certo"

Lição 2 - Multiplicar sem tabela nem calculadora

- Multiplicar por 9: técnica dos dedos e "vezes 10 menos 1"
- Multiplicar por 11 em um segundo: o método do número que se afasta
- Multiplicar por 5, 25, 50: passar pela divisão por 2
- Os quadrados dos números que terminam em 5: uma dica impressionante

Lição 3 - Dividir e estimar rapidamente

- Dividir por 2, 4, 8: a técnica das metades sucessivas
- Estimar um resultado: saber se uma resposta é plausível
- Os critérios de divisibilidade: identificar de relance por 2, 3, 5, 9
- Simplificar antes de calcular: evitar cálculos desnecessários

Lição 4 - As porcentagens no dia a dia

- Calcular 10% e 1%: a base de todos os cálculos de porcentagem
- Promoção de -30%, gorjeta de 15%, IVA de 20%: situações cotidianas
- A técnica da inversão: 18% de 50 = 50% de 18
- Estimar um aumento ou uma redução sem calcular precisamente

Lição 1 - No supermercado e nas lojas

- Fazer o total das suas compras à medida que avança
- Comparar dois produtos: preço por quilo, verdadeira boa oferta
- Calcular um desconto: "15% de desconto sobre 89€" em poucos segundos

- Verificar rapidamente o seu troco: técnica do complemento

Lição 2 - No restaurante e entre amigos

- Dividir a conta de forma justa entre 3, 4, 5 ou 6 pessoas
- Calcular a gorjeta sem calculadora: 10%, 15%, 20%
- Converter rapidamente moedas durante a viagem
- Estimar um orçamento para a noite ou férias sem complicações

Lição 3 - No trabalho e nos trâmites administrativos

- Calcular um prazo, uma duração, um vencimento em dias ou meses
- Verificar uma fatura ou um orçamento: identificar um erro rapidamente
- Estimar um orçamento, uma proporção, uma margem profissional
- Preparar uma apresentação com números: ordens de grandeza credíveis

Lição 4 - Balanço e plano de treinamento pessoal

- Quiz final: 20 cálculos variados para medir seu progresso
- Identificar suas 3 técnicas preferidas para usar no dia a dia
- Um plano de treinamento de 30 dias: exercícios curtos e progressivos
- Ir mais longe: recursos para continuar progredindo após a formação

Modalidades pedagógicas

- Formação à distância (videoconferência) ou presencial
- Suporte pedagógico: slides, exercícios práticos, fichas de resumo
- Avaliação contínua através de exercícios e quiz final
- Atestado de conclusão de formação entregue ao final