

**CAREER  
COMPASS**

# **Micro-aprendizagem Recursos de gestão de carreira**

Manual do aluno

# Conteúdo

Introdução	4
Competências de autoajuda: Rotina e práticas de autocuidado	7
Introdução	7
Avançado	10
Competências de autoajuda: Autoconfiança e gestão de expectativas	12
Introdução	12
Avançado	14
Competências de autoajuda: Estabelecer ligações para a resiliência	17
Introdução	17
Avançado	20
Competências de autoajuda: Inteligência emocional e controlo emocional	22
Introdução	22
Avançado	25
Autodesenvolvimento: Desenvolvimento pessoal e tomada de decisões de carreira positivas	28
Introdução	28
Avançado	31
Autodesenvolvimento: Desenvolver e manter uma autoimagem positiva	35
Introdução	35
Avançado	37
Autodesenvolvimento: Equilibrar a vida, a aprendizagem e os objetivos profissionais	40
Introdução	40
Avançado	44
Autodesenvolvimento: Adaptar-se a diferentes contextos e praticar a inteligência social	48
Introdução	48
Avançado	51
Pontos fortes: Autoconsciência das suas competências, pontos fortes e realizações	54
Introdução	54
Avançado	58
Pontos fortes: Fazer escolhas profissionais informadas com base na minha aprendizagem e experiências anteriores	61
Introdução	61
Avançado	64
Pontos fortes: Manter a confiança e a resiliência face aos obstáculos	66
Introdução	66
Avançado	69

Pontos fortes: Tirar partido dos pontos fortes e das realizações	72
Introdução	72
Avançado	74
Horizontes: Pesquisa e avaliação de oportunidades de desenvolvimento de carreira	76
Introdução	76
Avançado	79
Horizontes: Definição de objetivos e tomada de decisões no planeamento da carreira	82
Introdução	82
Avançado	85
Horizontes: Interação entre a vida, o trabalho, a comunidade e a sociedade	87
Introdução	87
Avançado	90
Horizontes: Responder e gerir eficazmente a mudança	93
Introdução	93
Avançado	96
Redes: Manter as redes profissionais	99
Introdução	99
Avançado	101
Redes: Construir redes profissionais	104
Introdução	104
Avançado	106
Redes: Construir a minha própria rede profissional	108
Introdução	108
Avançado	111
Redes: Aplicar a informação para proteger as redes profissionais	114
Introdução	114
Avançado	117

# Introdução

Este manual foi criado para fornecer aos jovens adultos recursos baseados em atividades que apoiem o desenvolvimento das suas competências de gestão de carreira. Trata-se de uma resposta aos efeitos da pandemia de COVID-19 nos diferentes setores profissionais e na economia. Estas atividades devem ajudar os jovens a planear percursos profissionais que estejam alinhados com as suas paixões, valores e motivações. As atividades foram concebidas de modo a poderem ser realizadas fora de um contexto educativo e no tempo livre dos indivíduos. As atividades podem ser repetidas e desenvolvidas à medida que se desenvolvem, tendo em vista a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento pessoal contínuo. Podem também ser facilmente adaptadas às necessidades e ambições individuais.

Este manual contém 40 recursos. Os recursos são desenvolvidos com base em temas e subtemas. Foram concebidos dois recursos para cada subtema, a um nível introdutório e avançado. Os primeiros 8 recursos referem-se a 4 subtemas de autoajuda e os 32 recursos seguintes são dedicados às competências de carreira e baseiam-se em 4 temas-chave do Quadro Escocês de Gestão de Carreira (SCMF): O autodesenvolvimento, os pontos fortes, os horizontes e as redes.

O quadro seguinte mostra a estruturação dos recursos.



Os primeiros 8 recursos centram-se em competências de autoajuda que visam reforçar a autoconfiança e a resiliência dos jovens adultos, para que estejam mais bem preparados para enfrentar os atuais desafios e incertezas do mercado de trabalho. Os recursos abordam alguns dos problemas de saúde mental que aumentaram desde a pandemia. As atividades devem ajudar os jovens adultos a criar rotinas de autocuidado, a compreender e a pôr em prática um discurso positivo sobre si próprios e a reforçar a confiança. No entanto, não substituem a ajuda profissional e pretendem ser apenas uma forma de autoajuda. Contêm orientações sobre práticas básicas que promovem uma boa saúde mental, mas podem não ser adequadas a toda a gente. Os subtemas dos recursos de autoajuda estão listados abaixo. Existem 2 recursos para cada um deles, a um nível introdutório e a um nível avançado:

- Competências de autoajuda: Rotina e práticas de autocuidado
- Competências de autoajuda: Autoconfiança e gestão de expectativas
- Competências de autoajuda: Estabelecer ligações para a resiliência
- Competências de autoajuda: Inteligência emocional e controlo emocional

Os temas dos outros 32 recursos são descritos abaixo, por exemplo, para Autodesenvolvimento, Pontos Fortes, Horizontes e Redes:

Os recursos desenvolvidos para o tema “Autodesenvolvimento” destinam-se a permitir que os jovens adultos encontrem o seu sentido de identidade na sociedade. Abordam aspetos como o desenvolvimento pessoal, a autoimagem, a capacidade de adaptação e a manutenção de um equilíbrio saudável entre a vida profissional e a vida privada. Devem incentivar os jovens adultos a identificar os seus valores e motivações e a alinhá-los com os seus objetivos profissionais. Os jovens adultos criarão quadros de visão e mapas mentais para os ajudar a visualizar o que é importante para eles na vida e na sua carreira. Começarão a estabelecer objetivos de carreira e planos de ação para os alcançar. Os subtemas são enumerados a seguir:

- Autodesenvolvimento: Desenvolvimento pessoal e tomada de decisões de carreira positivas
- Autodesenvolvimento: Desenvolver e manter uma autoimagem positiva
- Autodesenvolvimento: Equilibrar a vida, a aprendizagem e os objetivos profissionais
- Autodesenvolvimento: Adaptar-se a diferentes contextos e praticar a inteligência social

Os recursos desenvolvidos para o tema dos Pontos Fortes contêm atividades que incentivam os jovens adultos a identificar os seus pontos fortes únicos e a aprender a otimizá-los. Estas atividades envolvem muita autorreflexão sobre experiências anteriores, desafios e realizações. Os jovens adultos irão explorar ainda mais as suas competências, analisando estudos de caso (artigos e vídeos Ted Talk) e fazendo uma avaliação da personalidade. Aprenderão sobre as suas competências transferíveis e pesquisarão as competências necessárias para diferentes carreiras. Os subtemas são enumerados a seguir:

- Pontos fortes: Autoconsciência das suas competências, pontos fortes e realizações
- Pontos fortes: Fazer escolhas profissionais informadas com base na minha aprendizagem e experiências anteriores
- Pontos fortes: Manter a confiança e a resiliência face aos obstáculos
- Pontos fortes: Tirar partido dos pontos fortes e das realizações

Os recursos desenvolvidos para o tema Horizontes têm como objetivo inspirar os jovens adultos a explorar uma variedade de carreiras e oportunidades. Os jovens adultos vão praticar a definição de objetivos e melhorar as suas capacidades de tomada de decisões. Começarão também a ver como os diferentes aspetos das suas vidas interagem entre si e como isso afeta a sua vida profissional. Começará a compreender a importância do equilíbrio entre estes diferentes aspetos e a forma de o conseguir. Os jovens adultos irão ainda considerar como lidar com a mudança num ambiente de trabalho e ser adaptáveis. Desenvolverão as suas capacidades de resolução de problemas e encontrarão soluções para gerir os riscos e as incertezas. Os subtemas são

enumerados a seguir:

- Horizontes: Pesquisa e avaliação de oportunidades de desenvolvimento de carreira
- Horizontes: Definição de objetivos e tomada de decisões no planeamento da carreira
- Horizontes: Interação entre a vida, o trabalho, a comunidade e a sociedade
- Horizontes: Responder e gerir eficazmente a mudança

Os recursos para o tema Redes devem demonstrar aos jovens adultos como construir e manter redes de carreira. Os jovens adultos aprenderão a identificar oportunidades, a criar um plano de trabalho em rede, a responder a desafios e a procurar feedback construtivo. As atividades envolvem a exploração de diferentes métodos e plataformas de criação de redes. Ao concluírem as atividades, os jovens adultos saberão a que redes e grupos podem aderir e onde podem encontrar eventos de carreira futuros. Criarão um perfil no LinkedIn, trabalharão num “discurso de elevador” e melhorarão as suas capacidades de comunicação. Os subtemas estão listados abaixo:

- Redes: Manter as redes profissionais
- Redes: Construir redes profissionais
- Redes: Construir a minha própria rede profissional
- Redes: Aplicar a informação para proteger as redes profissionais

Ao utilizar este manual, os jovens adultos podem escolher atividades que lhes interessam e que estão relacionadas com as competências que querem desenvolver e com os objetivos que querem atingir. Dependendo do seu nível atual de competências, podem começar pelo nível introdutório e depois passar para o nível avançado para desenvolver uma competência. Este manual deve dotar os jovens adultos de competências pessoais e profissionais que possam ser aplicadas a situações do mundo real e à sua vida quotidiana. Os jovens adultos aprenderão a identificar e a procurar oportunidades, a enfrentar desafios e mudanças no local de trabalho e a manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Este manual contém numerosas atividades e os jovens adultos podem sempre voltar a consultar os recursos como parte do seu desenvolvimento profissional contínuo.

# Competências de autoajuda: Rotina e práticas de autocuidado

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Rotina e práticas de autocuidado
<b>Título da atividade:</b>	Roda dos cuidados pessoais: Explore formas de equilibrar melhor o seu bem-estar
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-120 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a visualizar as suas diferentes esferas de autocuidado, o que pode aumentar a sua motivação e melhorar a sua concentração quando estão a cuidar de si próprios.

## Instruções passo a passo:

Os quadros de visão (vision boards) permitem-lhe visualizar as qualidades desejadas e os recursos necessários para gerir a sua carreira de forma eficaz, constituindo um lembrete tangível dos seus objetivos. Nesta atividade, será guiado na elaboração do seu próprio quadro de visão para gerir eficazmente a mudança na sua carreira. Para criar este quadro de visão, siga estes passos:

- 1. Criar uma roda de autocuidado (10-15 minutos):** Desenhe um círculo grande numa folha de papel ou utilize um modelo online. Divida o círculo em secções, como fatias de uma tarte, para representar diferentes aspetos do autocuidado. Rotule cada secção com uma das seguintes opções:
  - Físico
  - Emocional
  - Mental
  - Social
  - Espiritual
- 2. Refletir sobre cada aspeto do autocuidado (10-15 minutos):** Reserve um momento para pensar em cada aspeto do autocuidado e no que significa para si.
  - Que atividades ou práticas se enquadram em cada categoria para si pessoalmente?
  - Escreva os seus pensamentos nas secções correspondentes da roda.
- 3. Estabeleça prioridades e classifique-as (5-10 minutos):** Depois de identificar as atividades para cada aspeto do autocuidado, considere a importância que têm para si neste momento. Classifique cada aspeto numa escala de 1 a 5, em que 1 é menos importante e 5 é muito importante. Faça um círculo ou destaque as classificações na sua roda.
- 4. Identifique o desequilíbrio (15-20 minutos):** Olhe para a sua roda do autocuidado. Existem áreas às quais está a dedicar mais atenção do que a outras? Há aspetos que tem estado a negligenciar? Reflita sobre as razões pelas quais isso pode acontecer.
- 5. Defina objetivos de autocuidado (15 minutos):** Com base nas suas reflexões e classificações, defina alguns objetivos de autocuidado. Que medidas pode tomar para equilibrar o seu autocuidado de forma mais eficaz? Há atividades a que gostaria de dar prioridade ou que gostaria de introduzir na sua rotina?
- 6. Comprometa-se a agir (10 minutos):** Leve a sério os seus objetivos de autocuidado e comprometa-se a implementá-los na sua rotina diária ou semanal. Faça um plano para se envolver regularmente nas atividades de autocuidado que apoiam o seu bem-estar geral.

Esta atividade pode ajudá-lo a visualizar e a avaliar as suas práticas atuais de autocuidado, a identificar áreas que possam necessitar de mais atenção e a definir objetivos concretos para manter uma rotina de autocuidado equilibrada.

## Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:

**Práticas de autocuidado:** <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729>

**Mentalidade de autocuidado:** <https://tolmanselfcare.com/blogs/blog/self-care-mindset-staying-on-a-healthy-path-sticking-to-new-healthy-habits>

**Incluir o autocuidado no seu dia de trabalho:** <https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday>



**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- **Pratique a auto-compassão:** Deparamo-nos com muitas críticas duras na nossa vida quotidiana. É crucial tratar-se a si próprio com bondade e compreensão, tal como faria com um amigo próximo. Evitar a autocritica e o discurso negativo é uma componente essencial do autocuidado, pois ajuda-o a construir uma relação mais saudável consigo próprio.
- **Estabeleça objetivos realistas:** É muito fácil deixar-se levar por uma série de coisas diferentes que quer alcançar. Certifique-se de que os objetivos que estabelece são realistas e exequíveis, para não ficar desanimado.
- **Reflita e reveja regularmente:** Uma vez que o autocuidado é um processo dinâmico, reflita frequentemente sobre a sua roda de autocuidado. Permita que o seu plano de autocuidado evolua à medida que as suas necessidades e circunstâncias mudam.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Os seus objetivos refletem as suas prioridades no que diz respeito aos cuidados pessoais?
2. De que forma é que os seus objetivos lhe permitem dar prioridade e manter o autocuidado?
3. Como pode garantir que continua a lembrar-se dos objetivos que estabeleceu no que diz respeito ao autocuidado?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Rotina e práticas de autocuidado
<b>Título da atividade:</b>	Reformule os seus hábitos de autocuidado para se proteger do esgotamento
<b>Duração estimada (mins):</b>	35-45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, pode desenvolver importantes competências de gestão de carreira, melhorar a sua capacidade de responder e gerir eficazmente a mudança e, em última análise, aumentar a sua empregabilidade global e o seu crescimento pessoal.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<p>Siga os passos seguintes para cuidar melhor de si e evitar sentir-se exausto e esgotado:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Ouça as emoções que está a sentir (5-10 minutos):</b> Atualmente, é muito comum esconder, negar ou ignorar as nossas emoções. Achemos mais fácil mostrar, partilhar e discutir as nossas emoções positivas, como sentirmo-nos felizes ou entusiasmados. No entanto, as emoções são uma ótima fonte de informação que não devemos ignorar. Elas informam-nos se algo pode ser bom para nós ou se um comportamento, uma situação ou uma pessoa é tóxico e se nos devemos proteger.</li><li><b>2. Compreenda o que funciona melhor para si (5 minutos):</b> Concentramo-nos muito em lidar com as emoções da mesma forma “prescrita” que os outros fazem - como o nosso amigo mais próximo ou os influenciadores nas redes sociais. Abordar a forma de lidar com emoções desafiantes de uma forma pessoal significa encontrar algo de que gostamos e personalizá-lo como um mecanismo de enfrentamento.</li><li><b>3. Procure novos passatempos (10-15 minutos):</b> Pode não ser algo revolucionário, mas não somos ensinados a valorizar essas coisas e, embora pareça um disparate, pode ser a inspiração para um novo passatempo”, diz Gold.</li><li><b>4. Praticar mecanismos úteis para lidar com a situação, tanto a nível profissional como pessoal (15 minutos):</b> Experimentar novas formas de relaxar, descontrair e cuidar de nós próprios é uma viagem e, ao longo do caminho, podemos descobrir algo que realmente funciona para nós. É claro que, se precisarmos de uma ação imediata, vale a pena utilizar os mecanismos de sobrevivência estabelecidos que provaram funcionar para nós no passado. Alguns exemplos de mecanismos de sobrevivência são:<ul style="list-style-type: none"><li>• Necessidades físicas: como fazer exercício, caminhar, ir ao ginásio</li><li>• Reflexão interna: como atividades de mindfulness, ioga, escrever um diário</li><li>• Lazer: faça as atividades de que mais gosta, como conviver com os amigos ou ouvir música.</li></ul>Encontre algo de que goste e veja se funciona para si. Lembre-se de que pode recorrer à pesquisa de novas ideias no Google se precisar delas.</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Dicas para cuidar de si quando está a sofrer de esgotamento:</b> <a href="https://hr.wustl.edu/tips-to-care-for-yourself-when-youre-experiencing-burnout/">https://hr.wustl.edu/tips-to-care-for-yourself-when-youre-experiencing-burnout/</a></p> <p><b>Sinais de que está a sofrer de burnout:</b> <a href="https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life">https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life</a></p> <p><b>Ideias de autocuidado que pode fazer mesmo quando está ocupado:</b> <a href="https://www.headspace.com/mindfulness/self-care-ideas">https://www.headspace.com/mindfulness/self-care-ideas</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimente práticas de meditação e de atenção plena: Estas práticas reduzem o stress e o esgotamento, oferecendo uma abordagem holística ao bem-estar, abordando tanto os aspetos físicos como psicológicos do stress. Estas práticas podem fornecer-lhe ferramentas valiosas para criar resiliência, gerir emoções e promover um equilíbrio mais saudável entre a vida profissional e pessoal.</li> <li>• Concentre-se nas coisas que pode controlar: Por exemplo, pode controlar a sua reação às coisas, a forma como se trata a si próprio e aos seus entes queridos.</li> <li>• Contacte outras pessoas importantes, como a família e os amigos: Por vezes, reaceamos que partilhar os nossos pensamentos e sentimentos com os outros nos torne um fardo para eles. Na realidade, a maioria dos amigos e entes queridos aprecia quando confiamos neles o suficiente para lhes confidenciar, e esta partilha pode realmente melhorar a nossa ligação. Ter esta conversa com as pessoas que lhe são próximas pode trazer à superfície o que está errado e o que talvez deva considerar mudar.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de completar esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade, ouve as suas emoções e permite que elas o guiem, mesmo que apontem para algo desconfortável ou desafiante?</li> <li>2. Consegue reconhecer os seus níveis de stress e a forma como estes o afetam? Estabeleceu mecanismos de sobrevivência adaptados às suas preferências e necessidades individuais, em vez de seguir simplesmente o que os outros fazem?</li> <li>3. Olhando para a atividade, está disposto a partilhar os seus pensamentos e sentimentos com os seus amigos próximos e entes queridos, reconhecendo que isso pode fortalecer as suas relações e potencialmente ajudá-lo a resolver o que o preocupa?</li> </ol>

# Competências de autoajuda: Autoconfiança e gestão de expectativas

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Autoconfiança e gestão de expectativas
<b>Título da atividade:</b>	O diário da autoconfiança e das expectativas
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-120 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a explorar e a reforçar a sua autoconfiança, enquanto lhes fornece estratégias para gerir as expectativas. Uma vez que se trata de um processo dinâmico, a reflexão e a exploração regulares podem ajudar a reforçar lenta, mas progressivamente a confiança, estabelecendo expectativas mais realistas em vários aspetos da sua vida pessoal e profissional.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Autorreflexão (10 minutos):</b> Comece por refletir sobre o seu nível atual de autoconfiança. Anote quaisquer pensamentos ou crenças sobre si próprio que considere poderem desempenhar um papel nos seus níveis de confiança.</li><li><b>2. Atributos positivos (10 minutos):</b> Identifique cinco qualidades positivas ou pontos fortes que possui. Estas podem estar relacionadas com as suas competências ou realizações.</li><li><b>3. Sucessos passados (15 minutos):</b> Recorde e escreva sobre três sucessos ou realizações significativas do seu passado. Reserve um momento para pensar: a sua autoconfiança contribuiu para os alcançar?</li><li><b>4. Pequenas vitórias (10-15 minutos):</b> Comemore uma pequena conquista ou sucesso que tenha tido hoje. Pode até ser a coragem de dizer não a uma tarefa que não tem tempo para concluir. Escreva sobre a forma como esta vitória contribuiu para a sua autoconfiança.</li></ol> <p>Passemos agora às suas expectativas</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>5. Reflita sobre as suas expectativas típicas quando atinge um objetivo (10-15 minutos):</b> Tem tendência para ter expectativas muito elevadas ou normais em relação a si próprio? Escreva exemplos e reflita sobre se são realistas ou demasiado exigentes.</li><li><b>6. Ajustar as expectativas (10 minutos):</b> Explore as áreas em que poderá ter de ajustar as suas expectativas para as alinhar com a realidade. Pense em como isto pode reduzir o stress e a desilusão.</li><li><b>7. Escreva sobre uma desilusão recente que tenha enfrentado (15 minutos):</b> Recorde como lidou com a situação e o que pode fazer de diferente da próxima vez para gerir as suas expectativas e emoções.</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Autoconfiança e negócios:</b> <a href="https://aimwa.com/wctm/development/skills/self-belief-is-everything-in-business/">https://aimwa.com/wctm/development/skills/self-belief-is-everything-in-business/</a></p> <p><b>Confiança nas decisões e confiança em si próprio:</b> <a href="https://smbservices.co/blogs/decision-confidence-how-to-trust-yourself/">https://smbservices.co/blogs/decision-confidence-how-to-trust-yourself/</a></p> <p><b>TEDx Talk sobre não conseguir o que quer e as suas expectativas:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FwLeiY5f7sI">https://www.youtube.com/watch?v=FwLeiY5f7sI</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite a imperfeição: Lembre-se, ninguém é perfeito e algumas decisões podem ter resultados indesejados. Aceite o facto de que podem ocorrer erros e considere-os como oportunidades valiosas de crescimento e aprendizagem.</li> <li>• Procure apoio: Identifique uma pessoa importante na sua vida a quem possa pedir orientação e apoio para gerir as suas expectativas. Depois de lhe descrever as suas expectativas em relação a um objetivo, peça-lhe que as comente e que o informe se estas lhe parecem muito difíceis ou pouco razoáveis.</li> <li>• Reflita e reveja regularmente: O diário é uma excelente ferramenta para a autorreflexão e a exploração dos seus pensamentos em relação à consecução de um objetivo.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Depois de refletir sobre os seus pensamentos atuais de autoconfiança, de que forma é que esses pensamentos promovem ou dificultam o seu crescimento pessoal ou profissional?”</li> <li>2. Depois de recordar algumas experiências passadas, que padrões ou tendências notas nas suas expectativas quando define objetivos e de que forma essas expectativas afetam a sua motivação e bem-estar?</li> <li>3. É fácil identificar os seus pensamentos de autoconfiança e as expectativas que tem em relação a si próprio? Se não, o que é que pode fazer para aumentar a consciência desses pensamentos?</li> </ol>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Autoconfiança e gestão de expectativas
<b>Título da atividade:</b>	Supere a conversa interna negativa: Um guia passo-a-passo para aumentar a sua autoconfiança
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, pode aumentar a sua capacidade de reconhecer as autoconfianças negativas que podem prejudicar a nossa confiança em atingir os nossos objetivos, limitando o nosso crescimento pessoal. É de importância crucial desafiar e substituir essas crenças negativas por pensamentos mais positivos e construtivos.

**Instruções passo a passo:**

**1. Pense na sua própria conversa interna (10-15 minutos):** Quando as pessoas se envolvem em conversas de si próprias duvidosas e pensamentos negativos, isso pode ser muito limitador e diminuir a sua autoconfiança. Para se familiarizar com estas afirmações de auto-crença negativa, leia os exemplos abaixo. Opcionalmente, pode também anotar a frequência com que diz estas coisas a si próprio, utilizando uma escala que varia entre Nunca, Raramente, Ocasionalmente, Frequentemente e Muito Frequentemente.

- Não sou suficientemente bom.
- Nunca vou conseguir.
- Faço sempre asneiras.
- Não o consigo fazer tão bem como os outros.
- Com a minha sorte, não tenho qualquer hipótese.
- As outras pessoas são muito mais inteligentes/melhores do que eu.
- Não consigo lidar com desafios.
- Não sou talentoso ou dotado.
- Não há maneira de o conseguir. Isto é tão difícil.
- Tenho sorte quando as coisas correm bem para mim.

**2. Identifique a sua conversa interna negativa (10-15 minutos):** Selecione as afirmações que parecem ser relevantes para si (as que classificou como: Ocasionalmente, Frequentemente e Muito Frequentemente). Além disso, sintase à vontade para anotar outras afirmações específicas e relevantes que diz frequentemente a si próprio. Estas podem estar relacionadas com tarefas no trabalho, tais como dúvidas sobre o cumprimento de prazos ou hesitações relativamente a candidaturas a empregos. Este processo ajudá-lo-á a compilar uma lista específica de afirmações negativas que possa estar a utilizar.

**3. Desafie a conversa interna negativa (10-15 minutos):** Agora que já se familiarizou com a conversa interna negativa, vamos tentar desafiar este pensamento e substituí-lo por afirmações encorajadoras e de apoio. Alguns exemplos são:

- Acredito em mim e nas minhas capacidades.
- Eu tenho o poder de criar mudanças positivas na minha vida.
- Sou resiliente e consigo ultrapassar esta situação difícil.
- Estou confiante de que esta foi a decisão correta para mim.

Se estiver a ter dificuldades em substituir estas afirmações negativas, não hesite em falar com um amigo, um colega ou qualquer outra pessoa com quem se sinta confortável.

**4. Pratique:** Guarde esta folha de papel e volte a ela sempre que tiver dúvidas sobre si próprio e sobre o que pode alcançar.

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Construir uma forte autoconfiança (dicas e atividades):</b> <a href="https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/">https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/</a></p> <p><b>Como ultrapassar a síndrome do impostor:</b> <a href="https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon">https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon</a></p> <p><b>Como superar as suas expectativas:</b> <a href="https://www.aspireperformanceconsulting.com/post/how-to-overcome-your-expectations">https://www.aspireperformanceconsulting.com/post/how-to-overcome-your-expectations</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare-se para a sua viagem de autoconfiança: Reserve algum tempo para refletir sobre o que já alcançou. Pense quais foram os seus pontos fortes que lhe permitiram obter bons resultados. Tenha também em conta os seus pontos fracos, sem se concentrar demasiado neles. Pratique a substituição da conversa interna negativa por pensamentos positivos. Comprometa-se a continuar a tentar melhorar a sua autoconfiança!</li> <li>• Embarque na sua viagem para a autoconfiança: Invista tempo e esforço em aumentar os seus conhecimentos e competências que são essenciais para o seu sucesso. Concentre-se no objetivo principal e no que pretende alcançar, em vez de se concentrar em pequenos detalhes e procurar a perfeição. Estabeleça pequenos objetivos, pois serão mais fáceis de alcançar e aproximá-lo-ão do sucesso. Continue a trabalhar o seu pensamento positivo e a falar consigo próprio.</li> <li>• Acelerar o seu caminho para a realização: Certifique-se de que celebra os seus êxitos (mesmo quando são mais pequenos). Mantenha-se firme e avalie o seu nível atual de autoconfiança, identificando as estratégias que pode utilizar para continuar a aumentá-lo.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade, como é que ela melhorou a sua capacidade de identificar as afirmações negativas? Existem estratégias específicas ou lembretes que possa pôr em prática para o ajudar a mudar esse diálogo interno negativo para um positivo?</li> <li>2. Como é que a adoção destas afirmações positivas pode melhorar a sua autoconfiança e, conseqüentemente, a sua tomada de decisões?</li> <li>3. Consegue imaginar situações em que pode utilizar estas afirmações encorajadoras para desafiar e mudar a conversa interna negativa?</li> </ol>



# Competências de autoajuda: Estabelecer ligações para a resiliência

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Estabelecer ligações para a resiliência
<b>Título da atividade:</b>	Criar um mapa mental das redes
<b>Duração estimada (mins):</b>	30 - 60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a criar um mapa mental de redes que os ajudará a aumentar a sua autoconsciência das ligações. Isto irá, por sua vez, promover a sua pertença.

**Instruções passo a passo:**

Os mapas mentais permitem-lhe visualizar e refletir sobre as suas redes e fontes de apoio social existentes. Nesta atividade, será guiado através do desenvolvimento do seu mapa mental de redes para que possa efetivamente recorrer a ele se precisar de ajuda na sua vida pessoal ou profissional. Para criar este mapa mental, siga os seguintes passos:

- 1. Preparação (3-5 minutos):** Pegue numa folha grande de papel e em canetas.
- 2. Inicie o mapa mental (5 minutos):** Desenhe um círculo no meio do papel e dê-lhe o nome de “As minhas redes”. A partir deste círculo, desenhe setas que remetam cada uma delas para as suas redes pessoais ou profissionais.
- 3. Reflexão (10 minutos):** Reserve um momento para refletir sobre as suas relações atuais e as pessoas específicas a quem pode recorrer para obter apoio ou ajuda. Podem ser colegas de trabalho, familiares, amigos ou quaisquer outros grupos sociais a que pertença.
- 4. Reveja (10-15 minutos):** Quando terminar de anotar as suas redes disponíveis, pare por um momento e reflita sobre o número de redes pessoais e profissionais para construir resiliência.
  - Está equilibrado?
  - Tem o apoio adequado de ambas as esferas da sua vida?
  - Pense se gostaria de expandir estas redes e em que direções.
- 5. Selecione as redes que pretende contactar (10 minutos):** Agora, anote as redes com as quais pode querer iniciar uma conversa, para melhorar a sua ligação com elas.
- 6. Reflita sobre a atividade (5-10 minutos):** Depois de terminar esta atividade, pare um momento para refletir:
  - Como se sentiu depois de anotar as suas ligações?
  - Considerou esta atividade útil para a sua situação e porquê?
- 7. Mostre o mapa mental e mantenha-o atualizado (5 minutos):** Coloque o seu mapa mental num local onde o possa ver regularmente, como o seu quarto ou espaço de trabalho. Deixe-o servir como um lembrete visual das suas redes existentes e das pessoas a quem pode recorrer para obter apoio.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**Estabelecer ligações e melhorar a resiliência:** <https://www.globalpsa.com/making-connections-improving-resilience/>

**Como ser resiliente no trabalho:** [https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/#google\\_vignette](https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/#google_vignette)

**Como criar resiliência:** <https://hbr.org/2021/01/the-secret-to-building-resilience>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Procure apoio em todo o lado: Procure além das fontes tradicionais de apoio. Por exemplo, fazer parte de uma comunidade online que discute um tema de interesse específico pode ser uma fonte de apoio e de rede.
- Personalize o seu quadro: Torne o quadro de visão único para as suas experiências e objetivos, incluindo imagens, palavras e frases que tenham significado pessoal.
- Reflita e reveja regularmente: Reserve tempo para refletir regularmente sobre o seu mapa mental e as informações nele contidas. Utilize-o como uma ferramenta de autorreflexão e um lembrete das pessoas a quem pode recorrer para obter conselhos ou orientação.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que se segue:

1. Acha que é fácil recorrer a outras pessoas para obter apoio? Se não, o que pode fazer para melhorar esta situação?
2. As suas redes sociais atuais incentivam-no a experimentar coisas novas? E se sim, pode descrevê-las?
3. Esta autorreflexão permite-lhe cultivar a resiliência e a autoconfiança?
4. Quando foi a última vez que participou numa atividade de equipa? É algo que gostaria de aumentar na sua vida?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Estabelecer ligações para a resiliência
<b>Título da atividade:</b>	O poder do perdão para estabelecer ligações e criar resiliência
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, será encorajado a perdoar ativa e conscientemente um colega/amigo/parente pelo seu mau comportamento. Perdoar significa libertar-se das emoções negativas (como a amargura, a raiva e a hostilidade) ligadas a um acontecimento passado que nos magoou. Isto pode, em última análise, ajudar-nos a seguir em frente e a construir e manter relações fortes. Perdoar leva-nos a experimentar mais emoções positivas e resiliência.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Pense num exemplo (5-10 minutos):</b> Lembre-se de um mau comportamento específico de um colega (ou de um amigo ou familiar) que o tenha magoado ou desiludido.</li><li><b>2. Responda à pergunta abaixo para criar uma memória do que aconteceu (5 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• O que é que foi dito ou feito especificamente?</li><li>• Que tipo de emoções experimentou (e talvez ainda esteja a experimentar até agora)?</li><li>• O que é que está a lutar para deixar ir?</li></ul></li><li><b>3. Assuma a responsabilidade (5 minutos):</b> É encorajado a assumir a responsabilidade pelas consequências. Pare por um momento e trate as suas emoções negativas como algo que é seu e que tem de gerir.</li><li><b>4. Agora, pare um momento para repensar o que aconteceu (5-10 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• De quem é que acha que foi a culpa?</li><li>• A culpa foi inteiramente do seu colega?</li><li>• Contribuiu de alguma forma para o incidente?</li><li>• Ou será que fatores externos contribuíram para isso?</li></ul></li><li><b>5. Tente perdoar (5 minutos):</b> Tendo em conta que perdoar os indivíduos pode permitir-nos estabelecer maiores ligações, é agora encorajado a fazer um esforço consciente para perdoar essa pessoa pelo seu mau comportamento. No caso de um fator externo ter influenciado a forma como o seu colega/amigo/parente se comportou, pode mostrar uma maior compreensão pela sua reação. Se achar que a culpa foi totalmente dele, tome uma decisão consciente de esquecer a desilusão e seguir em frente.</li><li><b>6. Resoluções e ação futura (5-10 minutos):</b> Uma vez que este comportamento incorreto teve um impacto na sua relação com o seu colega, como gostaria de corrigir ou alterar a situação atual? Se isso não for possível, como é que pode melhorar a situação?</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Restabelecer as relações no local de trabalho:</b> <a href="https://medium.com/@SGailBorden/restoring-workplace-relationships-5-things-to-know-about-forgiveness-d200a540fe3e#:~:text=Antes%20de%20recusar%20perdoar,o%2C%20comportamento%20aumentou%20a amargura%20e%20mais.">https://medium.com/@SGailBorden/restoring-workplace-relationships-5-things-to-know-about-forgiveness-d200a540fe3e#:~:text=Antes%20de%20recusar%20perdoar,o%2C%20comportamento%20aumentou%20a amargura%20e%20mais.</a></p> <p><b>Como construir boas relações de trabalho:</b> <a href="https://www.mindtools.com/aorque4z/building-good-work-relationships">https://www.mindtools.com/aorque4z/building-good-work-relationships</a></p> <p><b>Kit de ferramentas para relações fortes:</b> <a href="https://thewellbeingproject.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Wraw-Strong-Relationships-Toolkit-print.pdf">https://thewellbeingproject.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Wraw-Strong-Relationships-Toolkit-print.pdf</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas de topo para desenvolver as suas competências sociais e construir relações mais fortes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Separe o comportamento da identidade: Evite rotular o comportamento dos outros. Por exemplo, se alguém cometeu um erro e o magoou, isso não significa que seja arrogante ou que não se importe com as emoções dos outros. Dê-lhe uma segunda oportunidade.</li> <li>• Ciclo de feedback da comunicação: Reconheça que está num ciclo de feedback constante de comunicação, tanto verbal como não verbal. Trabalhar arduamente nas suas capacidades de comunicação e observação é fundamental. Dar às pessoas toda a sua atenção dar-lhe-á muitas informações para as compreender melhor.</li> <li>• Recebe de volta o que dá: Por isso, se quer que alguém seja mais compreensivo consigo, certifique-se de que também compreende o seu ponto de vista.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade, tente dar sentido ao que aconteceu, pensando no que aprendeu com este incidente.</li> <li>2. Como é que se sente ao perdoar as pessoas que o magoaram? É algo fácil ou difícil de fazer? Tenha em atenção que alguns comportamentos incorretos podem ser mais fáceis de aceitar e perdoar do que outros.</li> <li>3. Olhando para trás na atividade, quais são as principais ideias ou conclusões que retirou deste exercício?</li> </ol>

# Competências de autoajuda: Inteligência emocional e controlo emocional

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Inteligência emocional e controlo emocional
<b>Título da atividade:</b>	Aperceber-se e compreender crenças incorretas sobre as suas emoções
<b>Duração estimada (mins):</b>	60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajuda os jovens adultos a explorar a forma como expressam as emoções, as suas interpretações pessoais das mesmas e a descobrir crenças disfuncionais sobre elas. Ao revelar quaisquer crenças erradas sobre as nossas emoções (por exemplo, as emoções negativas devem ser evitadas), permite-nos vivenciá-las melhor e, conseqüentemente, melhorar o nosso bem-estar geral.

## Instruções passo a passo:

Refletir sobre as nossas emoções pode aumentar as nossas capacidades de autoconsciência, um elemento fundamental da inteligência emocional. Nesta atividade, será orientado a refletir sobre uma emoção difícil específica e a alterar a forma como normalmente reagiria a ela. Para desvendar esta emoção, siga estes passos:

- 1. Preparação (3-5 minutos):** Prepare uma folha de papel e pegue em canetas ou lápis.
- 2. Escolha um estado emocional que considere ser um desafio ou uma dificuldade para si (5 minutos):** Pode ser, por exemplo, a ansiedade em relação a um acontecimento futuro ou a desilusão de uma pessoa importante para si. Pode escolher uma emoção que esteja a sentir atualmente ou que tenha sentido no passado. Escreva a emoção escolhida no centro da página.
- 3. Faça um brainstorming (15 minutos):** Agora pare um momento e pense nas crenças fundamentais que tem sobre esta emoção. Tem tendência a permitir-se vivê-la sem a julgar? Crie bolhas de pensamento (à volta da emoção escrita no centro da página) para poder escrever as suas crenças nelas.
- 4. Os seus pensamentos (10 minutos):** Enquanto faz um brainstorming sobre as suas crenças fundamentais em relação às emoções negativas, pense se alguma vez pensou:
  - “Estou a exagerar. Devia continuar e não fazer disto um grande problema”
  - “Se eu expressar o que sinto aos outros, eles vão pensar mal de mim/perceber-me como vulnerável”
  - “Porque é que não consigo lidar com a situação como as outras pessoas?”
- 5. Reflexão (10 minutos):** Reflita sobre a forma como estas crenças que tem sobre as emoções negativas o estão a afetar.
  - Como é que isso muda a forma como se sente, se comporta e fala consigo próprio quando lida com essa emoção?
  - Anote na sua folha de papel o impacto positivo e negativo das suas crenças sobre a forma como acaba por sentir a emoção negativa em que se lembra na sua folha de papel.
- 6. Alternativas positivas (15 minutos):** Se anotou quaisquer consequências negativas, pense em formas alternativas e mais positivas de perceber as suas emoções e anote-as.
  - O que é que quer?
  - Será que a experiência desta emoção tem algo a ensinar-lhe e a ajudá-lo a melhorar?
- 7. Continue:** Se quiser recordar a si próprio a importância de reconhecer as suas emoções, guarde esta folha de papel na sua gaveta, para que possa voltar a ela em qualquer altura.

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Vídeo de 3 minutos sobre inteligência emocional:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU">https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU</a></p> <p><b>Inteligência emocional e desenvolvimento de competências pessoais:</b> <a href="https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence">https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence</a></p> <p><b>Inteligência emocional no local de trabalho:</b> <a href="https://leaders.com/articles/personal-growth/emotional-intelligence-in-the-workplace/">https://leaders.com/articles/personal-growth/emotional-intelligence-in-the-workplace/</a></p> <p><b>Pequeno vídeo sobre empatia:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1Evvgu369Jw">https://www.youtube.com/watch?v=1Evvgu369Jw</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas de topo para desenvolver ainda mais as suas competências de inteligência emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique técnicas de gestão do stress como: Reconheça quando o stress no trabalho afeta o seu bem-estar emocional e faça uma pausa. Passe algum tempo com a família e os amigos ou faça uma atividade de que goste, como ler um livro.</li> <li>• A empatia como um hábito diário: Pratique as suas capacidades de empatia, pois isso permitir-lhe-á ver o mundo com os olhos dos outros e compreender melhor porque é que eles se comportam da forma como o fazem. Permite-lhe criar relações e laços mais fortes.</li> <li>• Exprese-se: Fale abertamente com os outros sobre o que está a pensar e como se sente. Trabalhe as suas capacidades de comunicação, para garantir que tudo é transmitido da forma correta, de modo que os outros possam ver o seu ponto de vista e apoiá-lo, se necessário.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como se sentiu ao fazer este exercício?</li> <li>2. Foi fácil ou difícil identificar o impacto dessas emoções negativas nos seus pensamentos e comportamentos?</li> <li>3. A atividade encorajou-o a reagir de forma diferente a uma emoção negativa no futuro? Se sim, de que forma?</li> </ol>



## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Competências de autoajuda: Inteligência emocional e controlo emocional
<b>Título da atividade:</b>	Reforçar a inteligência emocional através do desenvolvimento de competências sociais
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-120 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, pode praticar as suas competências de inteligência emocional, através do desenvolvimento das suas competências sociais.

## Instruções passo a passo:

Siga os passos seguintes para desenvolver as suas competências de inteligência emocional:

- 1. Peça feedback sobre os comportamentos que demonstram fortes competências sociais (20-30 minutos):** Esta atividade permite-lhe conhecer as suas qualidades mais respeitadas.
  - Comece por contactar três a cinco colegas de trabalho e/ou supervisores, pessoalmente ou por correio eletrónico.
  - Peça-lhes que descrevam exemplos específicos em que demonstrou boas competências sociais, pedindo-lhes que descrevam quando e como o observaram a tratar as pessoas com bondade e respeito.
  - Depois de recolher este feedback, reflita sobre os exemplos fornecidos e, especificamente, sobre o contexto, a sua própria abordagem e as pessoas com quem interagiu no seu melhor.
  - Aproveite qualquer oportunidade que surja no seu caminho para demonstrar civismo e utilizar as suas competências interpessoais positivas.
- 2. Descubra os seus defeitos (20-30 minutos):** Recolha opiniões honestas de colegas e amigos sobre as áreas que podem ser melhoradas ou os pontos fracos na forma como interage com os outros.
  - Identifique um par de colegas de confiança que se preocupem genuinamente com o seu aperfeiçoamento e em quem confie para lhe darem um feedback direto e honesto.
  - Peça-lhes que sugiram melhorias específicas e comportamentos sugeridos.
  - Preste muita atenção às suas respostas e propostas.
- 3. Pergunte, especificamente, como é que pode melhorar? (20-30 minutos):** Depois de ter identificado os comportamentos que gostaria de melhorar, recolha informações de outras pessoas sobre as estratégias eficazes para melhorar. A adoção desta abordagem de “olhar para a frente” constitui um meio valioso de obter ideias concretas para aperfeiçoar os seus comportamentos. E como pode conseguir isso?
  - Identifique as pessoas que quer abordar e peça-lhes que lhe deem duas sugestões sobre como pode melhorar as suas competências sociais.
  - Ouça ativamente as suas opiniões, faça perguntas de esclarecimento e anote as suas sugestões. Não se esqueça de lhes “agradecer” sem dar desculpas ou ficar na defensiva.
  - Prossiga o processo, solicitando o contributo de outras pessoas.
- 4. Trabalhe com um treinador (passo opcional):** Se precisar de orientação e aconselhamento adicionais sobre como melhorar as suas competências sociais, os mentores podem:
  - Oferecer-lhe um espaço seguro e sem julgamentos para explorar o que pretende melhorar, orientá-lo na definição de objetivos e no planeamento de ações.
  - Podem também fornecer orientações sobre a prática de novos comportamentos, a quebra de velhos hábitos e o reforço de mudanças positivas.
  - Um treinador pode responsabilizá-lo pelo seu crescimento e desenvolvimento, bem como apoiá-lo e encorajá-lo.
  - Por fim, um mentor pode adaptar o seu coaching às suas necessidades e objetivos específicos. Reconhece que o desenvolvimento da inteligência emocional de cada pessoa é único e adapta as suas estratégias e técnicas em conformidade.

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Qual é a sua inteligência emocional (questionário):</b> <a href="https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you">https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you</a></p> <p><b>Como melhorar a inteligência emocional:</b> <a href="https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/">https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/</a></p> <p><b>Guia de competências sociais:</b> <a href="https://www.nytimes.com/2020/01/23/smarter-living/adults-guide-to-social-skills.html">https://www.nytimes.com/2020/01/23/smarter-living/adults-guide-to-social-skills.html</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas de topo para desenvolver ainda mais as suas competências de inteligência emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Confronte alguém de forma construtiva:</b> Se evitar resolver um problema que o incomoda, é muito provável que a qualidade da sua relação seja afetada. Quando estiver pronto para ter a conversa e expressar o que não lhe agrada, concentre-se em utilizar afirmações do tipo “Eu”, como “Sinto-me magoado por a minha ideia não ter sido tida em consideração durante a reunião” e descreva o comportamento e a sua reação ao mesmo, em vez de culpar e acusar a outra pessoa. Para ter uma confrontação saudável, precisa de estar consciente das suas próprias emoções em primeiro lugar.</li> <li>• <b>Ligação:</b> Invista tempo e esforço na construção de relações positivas com os outros. Ter fortes competências sociais aumenta o grau em que os outros nos consideram acessíveis e simpáticos.</li> <li>• <b>Inicie uma conversa com alguém novo no trabalho:</b> Desta forma, não só faz com que o novo colega se sinta incluído, como também fica a conhecer uma pessoa diferente e as suas diversas experiências.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade, como é que esta melhorou a sua capacidade de pedir feedback a outras pessoas importantes à sua volta? Acha que é fácil ouvir e aceitar o que as outras pessoas têm para dizer ou recomendar?</li> <li>2. Como pode garantir que revê constantemente os seus pontos fracos e que se compromete a tomar medidas para melhorar?</li> <li>3. Olhando para trás, para a atividade, quais são as principais ideias ou conclusões que obteve sobre a gestão das suas competências sociais?</li> </ol>

# Autodesenvolvimento: Desenvolvimento pessoal e tomada de decisões de carreira positivas

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Desenvolvimento pessoal e tomada de decisões de carreira positivas
<b>Título da atividade:</b>	A construir-me!
<b>Duração estimada (mins):</b>	45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao completar esta atividade, os jovens adultos podem esperar desenvolver melhor as suas competências de gestão de carreira e de desenvolvimento pessoal. Através desta atividade, os jovens adultos são encorajados a refletir sobre hábitos ou comportamentos específicos que pretendem seguir. Este passo inicial estimula o autoconhecimento e a concentração em áreas que têm um impacto direto no seu desenvolvimento pessoal e profissional. Ao participarem nesta atividade, os jovens adultos não só criam um registo de hábitos personalizado, como também desenvolvem competências em matéria de definição de objetivos, gestão do tempo e autorreflexão - componentes essenciais de uma gestão eficaz da carreira e do desenvolvimento pessoal.

## Instruções passo a passo:

- 1. Identifique os seus objetivos (10 minutos):** Comece por identificar os hábitos ou comportamentos específicos que pretende seguir para o seu desenvolvimento pessoal. Estes podem incluir benefícios relacionados com a saúde, objetivos de aprendizagem ou qualquer outra área em que se queira concentrar.
- 2. Veja as diferentes opções de rastreadores de hábitos (5 minutos):** Passe algum tempo a pesquisar aplicações ou modelos de rastreadores de hábitos existentes. Isto dar-lhe-á inspiração e ajudá-lo-á a compreender as características que podem ser benéficas para o seu rastreador de hábitos pessoal.
- 3. Crie uma lista de funcionalidades (5 minutos):** Com base na sua pesquisa, crie uma lista de características essenciais que o seu monitor de hábitos deve ter. Considere fatores como a simplicidade, a facilidade de utilização e a capacidade de acompanhar o progresso ao longo do tempo.
- 4. Faça um esboço (10 minutos):** Utilize uma caneta e papel, ou um dispositivo digital, para esboçar o esquema do seu rastreador de hábitos.
  - Inclua secções para cada hábito, espaço para acompanhar o progresso e quaisquer notas ou reflexões adicionais.
  - Não se preocupe em torná-lo perfeito - concentre-se na estrutura geral.
  - Para manter a atividade concentrada, programe um temporizador para 30-45 minutos. Isto ajudará a evitar pensar demasiado e encorajá-lo-á a tomar decisões rapidamente.
- 5. Reveja o seu desenho (5 minutos):** Reveja o seu esboço inicial e faça os ajustes necessários.
  - Pense em códigos de cores, símbolos ou outros sinais visuais para aumentar a eficácia do rastreador.
  - Certifique-se de que revê o design para o tornar visualmente mais apelativo e fácil de utilizar.
  - Torne-o pessoal! Tente incluir elementos pessoais no seu rastreador de hábitos, tais como citações motivacionais, afirmações pessoais ou elementos visuais que se identifiquem consigo.
- 6. Elabore um plano (10 minutos):** Dedique alguns minutos a pensar na forma como vai integrar este registo de hábitos na sua rotina diária. Pense onde o vai guardar, com que frequência o vai atualizar e em quaisquer ferramentas ou lembretes adicionais de que possa precisar.
- 7. Faça um teste:** Utilize o seu rastreador de hábitos durante pelo menos uma semana. Tome notas sobre o que funciona bem e o que pode ser melhorado. Utilize este feedback para fazer os ajustes necessários à sua conceção.

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Modelo 1 do Canva:</b> <a href="https://www.canva.com/p/templates/EAFVU1cyzAc-colorful-simple-habit-tracker-bullet-journal/">https://www.canva.com/p/templates/EAFVU1cyzAc-colorful-simple-habit-tracker-bullet-journal/</a></p> <p><b>Modelo 2 do Canva:</b> <a href="https://www.canva.com/p/templates/EAFZQuThxMg-colorful-elegant-habit-tracker/">https://www.canva.com/p/templates/EAFZQuThxMg-colorful-elegant-habit-tracker/</a></p> <p><b>Porquê e como funciona um rastreador de hábitos (artigo):</b> <a href="https://www.intelligentchange.com/blogs/read/why-and-how-a-habit-tracker-works">https://www.intelligentchange.com/blogs/read/why-and-how-a-habit-tracker-works</a></p> <p><b>O melhor guia de registo de hábitos: Porquê e como seguir os seus hábitos (artigo):</b> <a href="https://jamesclear.com/habit-tracker">https://jamesclear.com/habit-tracker</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivos de desenvolvimento da carreira:</b> Comece por definir claramente objetivos de desenvolvimento de carreira específicos e exequíveis. Quer se trate de adquirir uma nova competência, de expandir a sua rede profissional ou de estabelecer marcos na procura de emprego, ter objetivos bem definidos dará uma orientação e um propósito ao seu registo de hábitos. Divida os objetivos maiores em tarefas mais pequenas e geríveis para tornar o progresso mais tangível.</li> <li>• <b>Atualize e reveja o seu registo de hábitos de forma consistente:</b> reserve um tempo dedicado todos os dias ou semanas para avaliar o seu progresso, fazer ajustes e planear o futuro. A consistência no registo de hábitos não só reforça os comportamentos positivos, como também o ajuda a manter o rumo do seu plano de gestão de carreira. Trate o seu registo de hábitos como um documento vivo que evolui com os seus objetivos e experiências.</li> <li>• <b>Adaptabilidade:</b> Esteja aberto a iterações no seu rastreador de hábitos com base nas suas experiências e feedback. Se determinadas estratégias ou hábitos não estiverem a produzir os resultados desejados, não hesite em fazer ajustes. A adaptabilidade é uma competência valiosa no mundo profissional, e esta atividade proporciona uma forma prática de a cultivar. Aprenda com os sucessos e os desafios, aperfeiçoando a sua abordagem para melhor se alinhar com as suas aspirações de carreira em evolução.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de ter concluído esta atividade, utilize estas perguntas para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que hábitos provaram ter mais impacto?</li> <li>2. Em que áreas demonstrou maior crescimento?</li> </ol>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Desenvolvimento pessoal e tomada de decisões de carreira positivas
<b>Título da atividade:</b>	Bússola de carreira: Planear o seu caminho para o sucesso
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Os objetivos de carreira são coisas que decide que quer fazer no seu emprego. Pode ser escolher um emprego ou descobrir onde quer estar no seu emprego dentro de alguns anos. Ter um objetivo de carreira significa escolher o tipo de trabalho que quer fazer. Quando define um objetivo, torna-se mais claro o que pretende alcançar. O objetivo desta atividade é aumentar as competências de planeamento e de tomada de decisão dos alunos, para que possam compreender melhor como são tomadas as decisões. Também ajuda a identificar os obstáculos que podem interferir na consecução dos objetivos de carreira e a desenvolver estratégias para os ultrapassar.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Preparação (2-3 minutos):</b> Comece por imprimir o folheto com a ligação abaixo e encontre um local calmo onde possa realizar a atividade.</li><li><b>2. Pense nas suas futuras decisões profissionais (5 minutos):</b> Reserve algum tempo para refletir sobre as decisões relacionadas com a sua carreira que poderá vir a tomar no futuro. Estas decisões podem estar relacionadas com a educação e a formação, promoções, início da sua carreira, entrada num novo setor, entre muitas outras.</li><li><b>3. Para onde pensa que vai a sua carreira? (5 minutos):</b> Utilizando as seguintes perguntas, pense onde gostaria de estar em termos da sua carreira:<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é que pode fazer para ajudar a sua carreira nas próximas cinco semanas?</li><li>• E nos próximos cinco meses?</li><li>• O que é que gostaria de ter alcançado nos próximos cinco anos?</li></ul></li><li><b>4. Defina um objetivo de carreira (10-15 minutos):</b> Escreva um objetivo de carreira. Pode ser algo que queira alcançar em breve, como nos próximos seis meses, ou algo a longo prazo, como dois a cinco anos, ou mesmo um objetivo para toda a vida. Depois disso, o plano de ação guiá-lo-á na definição das etapas para o alcançar.</li><li><b>5. Faça um plano de ação (10-15 minutos):</b> Seja qual for o seu objetivo, a elaboração de um plano de ação pode ser a chave para avançar em vez de ficar preso. Muitos exemplos mostram que as pessoas que criam um plano claro para atingir o seu objetivo têm muito mais probabilidades de o concretizar. Utilize o folheto para acompanhar a criação de um plano de ação para atingir os seus objetivos profissionais.</li><li><b>6. Reflita (5 minutos):</b> Depois de ter preenchido o folheto, lembre-se de refletir sobre as suas decisões, revendo-o sempre que possível, mas pelo menos de três em três meses.</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Como definir objetivos SMART:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4">https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4</a></p> <p><b>Como redigir um plano de ação:</b> <a href="https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan">https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan</a></p> <p><b>Plano de ação profissional:</b> <a href="https://www.europelanguagejobs.com/blog/career-action-plan">https://www.europelanguagejobs.com/blog/career-action-plan</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Defina objetivos de carreira claros: Comece por pensar nas suas futuras decisões e objetivos profissionais. Defina objetivos claros para si próprio, quer sejam de curto prazo (próximos seis meses), de médio prazo (dois a cinco anos) ou de longo prazo (objetivos para toda a vida). Definir os seus objetivos profissionais dá-lhe uma orientação clara para a tomada de decisões.</li> <li>• Crie um plano de ação: Depois de definir o seu objetivo de carreira, utilize o folheto fornecido para criar um plano de ação. Divida o seu objetivo em etapas mais pequenas e fáceis de gerir. Ter um plano claro aumenta significativamente a probabilidade de atingir os seus objetivos. Dedique algum tempo a seguir o folheto para o guiar ao longo do processo.</li> <li>• Reflita e ajuste regularmente: Depois de ter concluído o seu plano de ação, crie o hábito de refletir regularmente sobre as suas decisões, de preferência de três em três meses. Utilize o folheto como uma ferramenta de autorreflexão. Pense se os seus objetivos mudaram, se enfrentou novos desafios ou se são necessários ajustes ao seu plano de ação. A reflexão regular ajuda-o a manter-se no caminho certo e a tomar decisões informadas para uma gestão de carreira eficaz.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de ter concluído esta atividade, utilize estas perguntas para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que conhecimentos adquiriu sobre os seus objetivos de carreira e tendências de decisão através do processo de definição e planeamento para atingir um objetivo de carreira específico?</li> <li>2. Como prevê que o plano de ação que criou terá um impacto positivo na sua capacidade de navegar e tomar decisões na sua carreira?</li> </ol>





## O meu plano de ação profissional



### Declaração dos meus objetivos

O que é necessário para atingir esse objetivo? Escreva todas as coisas que tem de fazer para o alcançar. Preste atenção ao momento em que deve fazê-las, porque algumas coisas podem ter de acontecer antes de outras (por exemplo, treinar primeiro antes de procurar um emprego).

	Medidas de ação	Fazer isto até	Resultados	Feito
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



## O meu plano de ação profissional | CAREER COMPASS

Ao elaborar o seu plano, pense em quaisquer problemas ou coisas que possam surgir no seu caminho. É bom sabê-los de antemão para poder estar preparado e lidar com eles mais rapidamente.  
*Escreva os problemas que poderá enfrentar e como os vai resolver.*

Possíveis obstáculos a ultrapassar	Plano para ultrapassar as barreiras

**Como é que me vou manter motivado?**

Eis algumas perguntas de acompanhamento que pode fazer a si próprio daqui a três meses para garantir que o seu plano de ação continua a ser relevante...

Consegui atingir o meu objetivo? Se não, o que é que me impede de avançar?

Que outras coisas posso incluir no meu plano para o melhorar?

De que forma é que as novas perspetivas que descobri alteram o que quero fazer?

Como perto estou de atingir o meu objetivo?

Se atingi o meu objetivo, tenho um novo objetivo?

# Autodesenvolvimento: Desenvolver e manter uma autoimagem positiva

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Desenvolver e manter uma autoimagem positiva
<b>Título da atividade:</b>	Colagem de autoimagem positiva
<b>Duração estimada (mins):</b>	60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade incentiva os participantes a reconhecer e manter uma autoimagem positiva que contribuirá para o bem-estar geral e para o crescimento na carreira. Uma autoimagem positiva aumenta a confiança nas suas competências e capacidades profissionais, contribuindo para a assertividade e a resiliência face aos desafios.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Reflita (15 minutos):</b> Encontre um espaço calmo e confortável para se concentrar. Respire fundo algumas vezes para relaxar. Reflita sobre os seus pontos fortes, competências e experiências.<ul style="list-style-type: none"><li>• Quais são as minhas realizações e pontos fortes (pelo menos cinco qualidades positivas ou realizações de que me orgulho)?</li><li>• Quais são os meus pontos fortes, tanto a nível pessoal como profissional? Em que situações é que demonstrei esses pontos fortes?</li></ul></li><li><b>2. Identifique experiências e desafios significativos (15 minutos):</b> Desenhe uma linha cronológica de experiências significativas na sua vida, tanto positivas como desafiantes, que contribuíram para a sua autoimagem.<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifique os momentos que moldaram quem é hoje. Reflita sobre os desafios que ultrapassou e as lições aprendidas.</li><li>• Utilize cores diferentes para representar diferentes tipos de experiências (por exemplo, momentos felizes, conquistas, obstáculos ultrapassados).</li></ul></li><li><b>3. Crie uma colagem (30 minutos):</b> Folheie as revistas e recorte imagens, palavras ou frases que representem os seus pontos fortes e as suas conquistas. Disponha estes recortes no seu papel de uma forma visualmente apelativa, criando uma colagem que reflita as suas qualidades positivas.</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Exemplos de autoimagem positiva:</b> <a href="https://www.believeinmind.com/knowthyself/positive-self-image-examples/#2-set-realistic-goals-for-yourself">https://www.believeinmind.com/knowthyself/positive-self-image-examples/#2-set-realistic-goals-for-yourself</a></p> <p><b>Reforçar a autoestima:</b> <a href="https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374">https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374</a></p> <p><b>Artigo de investigação sobre a forma como o autoconceito positivo pode ajudar as pessoas a ultrapassar a indecisão na carreira:</b> <a href="https://www.researchgate.net/profile/Malikeh-Beheshtifar/publication/281176650_Positive_Self-Concept_A_Vital_Factor_to_Overcome_Career_Indecision/links/55d9c96608aec156b9ad1dd0/Positive-Self-Concept-A-Vital-Fator-to-Overcome-Career-Indecision.pdf">https://www.researchgate.net/profile/Malikeh-Beheshtifar/publication/281176650_Positive_Self-Concept_A_Vital_Factor_to_Overcome_Career_Indecision/links/55d9c96608aec156b9ad1dd0/Positive-Self-Concept-A-Vital-Fator-to-Overcome-Career-Indecision.pdf</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflita regularmente sobre si próprio: Reserve um tempo para refletir sobre os seus pensamentos, sentimentos e experiências. Isto pode ser feito através de um diário, meditação ou simplesmente contemplação tranquila.</li> <li>• Procure feedback e reflita: Fale com a sua família, amigos, colegas ou profissionais para obter informações valiosas sobre as suas competências ou áreas a melhorar. Esteja aberto a críticas construtivas e veja-as como uma oportunidade de crescimento.</li> <li>• Continue a aprender, a cometer erros e a explorar novas oportunidades: Aceite os erros como algo com que pode aprender e continue a procurar novos conhecimentos, competências e oportunidades. Experimentar novas atividades ou aceitar desafios diferentes pode revelar aspetos de si próprio que talvez não conheça. Pode ser um novo passatempo, uma aula ou até mesmo viajar para locais desconhecidos.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Perguntas finais para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade, de que forma evoluiu a sua consciência de desenvolver e manter uma autoimagem positiva e de que forma considera que isso tem impacto na sua vida pessoal e profissional?</li> <li>2. Que experiências positivas se destacam na sua linha do tempo e de que forma contribuíram para a sua autoimagem?</li> <li>3. Como ultrapassou experiências difíceis na sua linha do tempo e que lições aprendeu? De que forma é que estes desafios moldaram a sua resiliência e crescimento pessoal?</li> </ol>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Desenvolver e manter uma autoimagem positiva
<b>Título da atividade:</b>	Viagem de autodescoberta
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-70 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade incentiva os participantes a refletirem sobre os seus objetivos pessoais, sociais, educativos e profissionais e permite-lhes compreender a influência da autoimagem no seu percurso profissional, promovendo uma ligação mais profunda entre as suas aspirações, a autoconsciência e a tomada de decisões positivas.

## Instruções passo a passo:

**1. Preparação e reflexão (5-10 minutos):** Comece por encontrar um espaço calmo e confortável onde se possa concentrar. Reflita sobre os seus objetivos pessoais, sociais, educativos e profissionais e escreva um objetivo para cada categoria.

Os exemplos são os seguintes:

- Faça exercício pelo menos três vezes por semana.
- Saia mais vezes com os amigos.
- Melhore o seu inglês.
- Desenvolva competências de liderança e alcance um papel de liderança nos próximos cinco anos.

**2. Linha do tempo (10 minutos):** Crie uma linha cronológica numa folha de papel para marcar as decisões significativas que tomou nas suas esferas pessoal, social, educacional e profissional. Pense em como o seu autoconceito e consciência influenciaram essas decisões. Alguns exemplos são os seguintes:

- Decidi fazer uma mudança de carreira através da educação depois de ter compreendido claramente as minhas paixões e pontos fortes, o que me levou a perceber que a minha carreira atual não estava alinhada com o meu “eu” autêntico.
- Tornar-me mais consciente de mim próprio permitiu-me reconhecer o impacto negativo de uma amizade tóxica no meu bem-estar mental.
- Melhorei a minha autoconsciência em relação às minhas competências e acabei por pedir um aumento de salário.

**3. Veja este vídeo e reflita (15 minutos):** Veja um vídeo de uma pessoa bem sucedida. Em recursos adicionais, pode encontrar vídeos que o podem inspirar a ver o impacto da autoimagem no seu percurso profissional. Veja este vídeo e reflita sobre o seu percurso profissional. Responda a estas perguntas:

- Quem é que eu tenho de ser para voltar a sonhar?
- Quem é que eu tenho de ser para viver a vida que quero?
- Quem é que eu tenho de ser para produzir os resultados que quero?

Reserve algum tempo para refletir sobre os seus pontos fortes, competências e experiência. Pense na forma como a sua autoimagem influencia o desenvolvimento da sua carreira e como a pode alterar para melhor.

**4. Crie um quadro de visão (15 minutos):** Crie um pequeno quadro de visão num cartão ou papel, representando o seu “eu” ideal no futuro.

- Utilize imagens, palavras ou símbolos que reflitam as suas aspirações.
- Pense na ligação entre autoconsciência, objetivos e decisões futuras.

**5. Psicologia positiva (15-20 minutos):** Explore a psicologia positiva. A psicologia positiva centra-se na utilização dos seus pontos fortes, nas práticas de gratidão, na conversa interna positiva, nas relações positivas e no seu impacto no desenvolvimento da carreira. Leia este artigo sobre psicologia positiva no local de trabalho para se familiarizar com os seus princípios e dicas práticas.

- Qual foi a parte que mais me tocou?
- Quais são os meus principais pontos fortes e talentos?
- Por que aspetos da minha vida profissional e pessoal estou grato?
- Quais são os meus objetivos profissionais a curto e a longo prazo?
- Como é que encaro os desafios e o feedback no trabalho?
- De que forma é que contribuo positivamente para o meu local de trabalho ou para a minha comunidade?

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Vídeo sobre a autoimagem:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C5dyGh3oMVQ">https://www.youtube.com/watch?v=C5dyGh3oMVQ</a></p> <p><b>Artigo de psicologia positiva:</b> <a href="https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/">https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esclareça e alinhe os seus objetivos: Ao refletir sobre os objetivos pessoais, sociais, educativos e profissionais, garanta a clareza e o alinhamento com os seus valores. Escreva objetivos que estejam em sintonia com o seu “eu” autêntico, promovendo um sentido de propósito e realização.</li> <li>• Ao criar uma linha cronológica de decisões importantes: Concentre-se em compreender os processos de pensamento influenciados pelo seu autoconceito. Identifique padrões ou mudanças na sua consciência que desempenharam um papel na formação dessas decisões.</li> <li>• Cultive uma mentalidade de crescimento: Adote uma mentalidade de crescimento que veja os desafios como oportunidades de aprendizagem e crescimento. Compreenda que as capacidades e a inteligência podem ser desenvolvidas através da dedicação e do trabalho árduo. Uma mentalidade de crescimento promove a resiliência, influenciando positivamente a sua abordagem aos objetivos pessoais, sociais, educativos e profissionais.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Perguntas finais para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade da linha do tempo, que padrões ou temas observa? Como é que a sua auto-perceção e consciência evoluíram ao longo do tempo, influenciando as escolhas que fez nas suas esferas pessoal, social, educacional e profissional?</li> <li>2. Depois de ver o vídeo de uma pessoa bem-sucedida, como vê atualmente o seu próprio potencial e as suas capacidades? De que forma pode alterar a sua autoimagem para melhor, de modo a alinhar-se com as suas aspirações profissionais?</li> <li>3. Que emoções ou ideias lhe surgiram quando pensou no seu “eu” ideal no futuro?</li> </ol>

# Autodesenvolvimento: Equilibrar a vida, a aprendizagem e os objetivos profissionais

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Equilibrar a vida, a aprendizagem e os objetivos profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Roda de equilíbrio
<b>Duração estimada (mins):</b>	45-60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Através desta atividade, os jovens adultos começarão a compreender o seu atual equilíbrio de vida e até que ponto estão satisfeitos em diferentes áreas da sua vida. Estabelecerão também um objetivo que os ajudará a trabalhar para um melhor equilíbrio de vida.



## Instruções passo a passo:

- 1. Leitura (10 minutos):** Comece por ler este artigo sobre a fórmula do equilíbrio de vida. Isto dar-lhe-á uma ideia de como funcionará o resto da atividade.
- 2. Pesquise e reflita (5-10 minutos):** Faça uma pequena pesquisa sobre os papéis na vida e reflita sobre as principais áreas da sua vida. Pense na sua família, amigos, relações, emprego, escola, passatempos, interesses, etc.
- 3. Preencha a ficha de trabalho sobre a roda do equilíbrio (10-15 minutos):** A folha de apoio está anexada a este recurso. Observe as quatro secções da roda: Carreira, Sociedade, Família e Eu. Pense em como são estas áreas na sua vida. Tome algumas notas sobre os elementos que as compõem para si. Para cada área da roda, atribua a si próprio uma classificação de realização/satisfação numa escala de 10 (10 corresponde a realização plena). Coloque um ponto em cada secção da roda no número que selecionou para essa área. Depois, ligue os pontos. A forma que fizer mostra o “equilíbrio” da sua vida, por exemplo, um círculo redondo é muito equilibrado! Pode tomar mais algumas notas sobre o raciocínio subjacente às suas classificações.
  - Para a carreira, considere os empregos que teve/tem atualmente, as suas experiências e as suas realizações.
  - Para a sociedade, pense em tudo o que faz que contribua para a sua comunidade local ou para o mundo.
  - Para a família, considere os seus amigos e outras relações importantes e de apoio na sua vida.
  - Para si próprio, considere aspetos como o seu desenvolvimento pessoal, o tempo passado em atividades e passatempos agradáveis e outras partes importantes de si próprio.
- 4. Calcule o seu equilíbrio de vida (5 minutos):** Utilize as classificações do folheto e a fórmula do equilíbrio de vida para calcular a sua pontuação de equilíbrio de vida/valor de satisfação. Quanto mais elevada for a sua pontuação, mais realizado/satisfeito está com a sua vida. A pontuação máxima é 10. Não se preocupe se a sua pontuação for baixa - ao longo da vida esta pontuação flutua. O objetivo desta atividade é obter uma linha de base do seu grau de satisfação atual e identificar as áreas da sua vida em que pretende trabalhar.
  - Fórmula do equilíbrio da vida = (Trabalho + Eu + Família + Sociedade) / 4
- 5. Reveja o equilíbrio da sua vida (5 minutos):** Pense nas áreas da sua vida que quer melhorar para aumentar estas pontuações e dar mais equilíbrio à sua vida. Pense em quais seriam as suas pontuações ideais e como seria a sua vida ideal.
- 6. Objetivos SMART (10-15 minutos):** Concentre-se numa área específica que tenha identificado e na qual queira trabalhar. Pense em formas de aumentar a sua classificação e alcançar o que pretende. Em seguida, utilize o acrónimo SMART (específico, mensurável, exequível, relevante e com limite de tempo) para definir um objetivo. Pode utilizar a folha de apoio ou uma folha de papel para o fazer. Lembre-se, comece com um objetivo pequeno e alcançável!

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Aplicar a fórmula do equilíbrio aos seus objetivos profissionais:</b> <a href="https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-apply-life-balance-formula-your">https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-apply-life-balance-formula-your</a></p> <p><b>O que são papéis de vida:</b> <a href="https://ceric.ca/2003/09/an-introduction-to-life-roles/">https://ceric.ca/2003/09/an-introduction-to-life-roles/</a></p> <p><b>Escolher conscientemente os nossos papéis na vida:</b> <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-the-wild-things-are/202209/choosing-our-roles-in-life-consciously">https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-the-wild-things-are/202209/choosing-our-roles-in-life-consciously</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repita esta atividade para obter resultados a longo prazo: Repita a cada 6-12 meses e veja como o equilíbrio da sua vida muda e melhora. É uma boa maneira de refletir e ver onde pode precisar de fazer mudanças numa determinada área.</li> <li>• Os seus papéis na vida: Passe algum tempo a explorar os recursos para compreender melhor os seus próprios papéis na vida.</li> <li>• A verdadeira mudança acontece lentamente ao longo do tempo: Seja paciente e estabeleça objetivos realistas. É preciso tempo para fazer mudanças e criar novos hábitos - comece devagar!</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que pensa do seu atual equilíbrio de vida?</li> <li>2. Como pensa aplicar a fórmula do equilíbrio de vida aos seus objetivos de carreira profissional?</li> <li>3. Achou esta técnica útil? Tenciona voltar a utilizá-la?</li> </ol>

### Roda do Equilíbrio

As suas classificações de satisfação

---

---

---

---

---

---

---

---

**Carreira** **Sociedade**



**Eu** **Família**

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

□ + □ + □ + □ = □ / 4

Defina um objetivo SMART (folha de apoio 2):

### Objetivos inteligentes

Ao definir objetivos, certifique-se de que seguem a estrutura SMART. Utilize as perguntas abaixo para criar os seus objetivos.

**S** *Specific (Específico)*  
O que é que eu quero alcançar?

**M** *Mensurável*  
Como é que vou saber se está concluído?

**A** *Alcansável*  
Como pode o objetivo ser alcançado?

**R** *Relevante*  
Parece-lhe que vale a pena?

**T** *Tempo limite*  
Quando é que posso atingir este objetivo?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Equilibrar a vida, a aprendizagem e os objetivos profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Criar uma vida mais equilibrada
<b>Duração estimada (mins):</b>	45-65 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Durante esta atividade, os jovens adultos farão três pequenos exercícios. Cada exercício demonstra uma competência diferente que os ajudará a equilibrar melhor os seus objetivos de vida, de aprendizagem e de carreira! Aprenderão a dar prioridade às tarefas e a estabelecer limites saudáveis nas suas vidas. O último exercício deverá ajudá-los a perceber como simples ações e escolhas diárias podem ter impacto no seu futuro e no dos outros à sua volta. Isto ajudará a informá-los melhor sobre o que escolhem para dar prioridade e quais os limites que implementam.

## Instruções passo a passo:

- 1. Leitura (10-15 minutos):** Comece por ler este artigo para obter uma visão geral do que é o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e como a definição de prioridades entra em jogo. Considere as seguintes questões relacionadas com as prioridades no artigo (Coursera, 2024):
  - O que é realmente importante para mim e será que estou a fazer o suficiente?
  - Onde é que posso fazer compromissos? Onde é que tenho feito demasiados compromissos?
  - O que posso fazer para garantir que estou a dedicar tempo suficiente aos meus objetivos e relações?
  - Onde é que posso integrar as minhas responsabilidades, de modo a honrar mais do que uma ao mesmo tempo?
- 2. Exercício 1:** pratique a definição de prioridades com base na urgência e na importância (10 minutos): O folheto em anexo contém uma versão da Matriz de Eisenhower, que é uma tabela de quatro partes que pode ser utilizada para dar prioridade a diferentes tarefas diárias. As tarefas são organizadas como urgentes e importantes, não urgentes mas importantes, urgentes mas não importantes, e não urgentes e não importantes. Utilize o folheto para definir as prioridades das seguintes tarefas:
  - Ver o seu programa de televisão preferido
  - Lavar a roupa
  - Finalizar um projeto para um prazo de trabalho (o projeto deve ser entregue amanhã)
  - Alimentar o animal de estimação do seu vizinho
  - Ver uma venda online
  - Ir às compras de alimentos
  - Telefonar a um familiar
  - Comparecer a uma consulta com o seu médico
  - Preparar uma apresentação para o trabalho (a entregar na próxima semana)
- 3. Exercício 2 - Estabelecer limites no trabalho (15-20 minutos):** Estabelecer limites no trabalho é uma competência importante e será útil quando estiver a tentar criar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Para este exercício, vai praticar as suas capacidades de comunicação e a forma de dizer “não”.
  - Encontre um espaço onde se sinta confortável e descontraído, por exemplo, em sua casa. Algumas pessoas consideram útil praticar as competências de comunicação em frente a um espelho - mas faça o que mais lhe convier.
  - Pense em alguns limites que quer estabelecer no trabalho ou noutra área da sua vida. Tente pensar num limite que seja útil para si e que acrescente valor à sua vida. Comece por algo pequeno e simples. Depois, pense na pessoa a quem vai comunicar esse limite.
  - Para cada fronteira, preencha os espaços em branco da frase abaixo:
    - Quando você \_\_\_\_\_, eu senti-me \_\_\_\_\_. Por favor, não faça \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ é importante para mim.
  - Respire fundo algumas vezes e depois pratique dizer as frases em voz alta repetidamente.
  - Além disso, pode selecionar algumas das afirmações deste artigo para praticar diferentes formas de dizer “não” no trabalho. Tente também dizê-las em voz alta.
  - Com a prática, pode sentir-se mais confortável e confiante quando se trata de estabelecer limites no trabalho ou noutras áreas da sua vida!
- 4. Exercício 3:** como as escolhas afetam o nosso futuro e o dos outros (10-20 minutos): Para este último exercício, vai fazer um brainstorming e criar um mapa mental. Isto permitir-lhe-á ver de que forma as suas escolhas e ações têm impacto no seu “eu” futuro e nas pessoas que o rodeiam. Verá como estão interligados!
  - Pegue numa folha de papel e escreva “as minhas escolhas/ações” no centro da página.
  - Escreva algumas das suas ações e escolhas diárias, por exemplo, a forma como se desloca (autocarro, carro, etc.), com quem fala durante o dia, como comunica com eles e a forma como trabalha com os outros. Também pode incluir atividades que faz diariamente, como cozinhar, ver televisão, etc.
  - Escolha 3-4 das suas ações/escolhas diárias, pense no impacto que cada uma delas tem no seu futuro “eu” ao longo do tempo e, em seguida, pense no impacto que podem ter nas outras pessoas à sua volta. Tente pensar em impactos positivos e negativos!

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Artigo sobre o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e como melhorar o seu próprio equilíbrio:</b> <a href="https://www.coursera.org/articles/work-life-balance">https://www.coursera.org/articles/work-life-balance</a></p> <p><b>Artigo com dicas para conseguir um equilíbrio entre vida profissional e pessoal:</b> <a href="https://careergoalplanning.medium.com/balancing-work-and-life-tips-for-better-career-planning-and-management-6d764937f9ac">https://careergoalplanning.medium.com/balancing-work-and-life-tips-for-better-career-planning-and-management-6d764937f9ac</a></p> <p><b>Dicas para criar limites no trabalho:</b> <a href="https://www.calm.com/blog/9-tips-for-setting-healthy-boundaries">https://www.calm.com/blog/9-tips-for-setting-healthy-boundaries</a></p> <p><b>Como as suas escolhas moldam o seu futuro:</b> <a href="https://www.linkedin.com/pulse/how-your-choices-can-shape-future-guide-making-conscious-vijeth/">https://www.linkedin.com/pulse/how-your-choices-can-shape-future-guide-making-conscious-vijeth/</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>Sugestões para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabeleça prioridades: Pode utilizar a Matriz de Eisenhower para estabelecer prioridades nas suas tarefas diárias. Comece por escrever uma lista de afazeres e depois considere a urgência de cada tarefa.</li> <li>• Continue a praticar as suas capacidades de comunicação e a estabelecer limites: Isto pode ajudá-lo a dar prioridade às coisas que quer fazer. Descubra as tácticas de comunicação que funcionam melhor para si, experimentando e praticando diferentes tácticas!</li> <li>• Analise as suas escolhas quotidianas: É uma boa ideia pensar no seu dia a dia e na forma como pequenas escolhas e ações podem moldar o seu futuro. Tente dar prioridade às coisas que têm um impacto positivo na sua vida.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quais são as recompensas de conseguir um equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada?</li> <li>2. Há alguma coisa que tenha percebido sobre as suas atuais prioridades de vida ao trabalhar com estes exercícios?</li> <li>3. Há alguma alteração que queira fazer no futuro?</li> <li>4. O que achou da prática das competências de comunicação?</li> </ol>



Adaptado de:

- Lovric, K. e Howarth, D. (2021) **Objetivos e prioridades**. Disponível em: <https://usq.pressbooks.pub/academicsuccess/chapter/goals-and-priorities/> (Acedido: 22 de fevereiro de 2024).
- Marko, M. (2020) **Definição, guia e exemplos da Matriz de Eisenhower**. Disponível em: <https://instagantt.com/eisenhower-matrix-definition-guide-and-examples> (Acesso em: 22 de fevereiro de 2024).

# Autodesenvolvimento: Adaptar-se a diferentes contextos e praticar a inteligência social

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Adaptar-se a diferentes contextos e praticar a inteligência social
<b>Título da atividade:</b>	Desenvolver a minha inteligência social
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao completar a atividade, irá desenvolver uma compreensão mais profunda dos conceitos discutidos e aplicá-los na sua própria vida, o que pode levar ao crescimento e sucesso pessoal. Além disso, a atividade promove o pensamento crítico e a autoconsciência, que são competências essenciais para a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento pessoal.
<b>Materiais necessários:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caneta ou lápis</li><li>• Papel ou caderno</li><li>• Acesso a um computador ou dispositivo móvel com acesso à Internet</li></ul>



**Instruções passo a passo:**

- 1. Reflita (5 minutos):** Reserve alguns momentos para refletir sobre uma altura em que teve de se adaptar a um novo contexto ou situação.
  - Qual era a situação?
  - O que é que fez para se adaptar?
  - Como é que se sentiu em relação a esta experiência?
- 2. Pesquisa (10 minutos):** Utilizando o seu computador ou dispositivo móvel, pesquise uma cultura ou comunidade diferente da sua.
  - Quais são algumas das normas, valores e costumes desta cultura?
  - Como poderá ter de ajustar o seu comportamento ou estilo de comunicação para se adaptar a esta cultura?
- 3. Identifique as barreiras (10 minutos):** Se se mudasse para esta cultura, pense nas potenciais barreiras que poderia enfrentar quando:
  - Encontrar um emprego
  - Encontrar um lugar para viver
  - O reconhecimento das suas competências e da sua experiência profissional
  - Construir uma vida social
- 4. Identifique as competências e qualidades relacionadas com a inteligência social (15 minutos):** Escreva algumas das competências e qualidades que são importantes para se adaptar a diferentes contextos e praticar a inteligência social. Considere competências como:
  - Escuta ativa
  - Empatia
  - Flexibilidade
  - Competências de comunicação
- 5. Pense numa situação relevante (10 minutos):** Pense numa situação atual ou futura em que poderá ter de adaptar o seu comportamento ou estilo de comunicação.
  - Quais são algumas das estratégias que pode utilizar para o ajudar a adaptar-se? (pelo menos 3 estratégias)
- 6. Debate em pequenos grupos (5-10 minutos):** Partilhe as suas reflexões e estratégias com um parceiro ou um pequeno grupo. Discuta quaisquer semelhanças ou diferenças nas suas abordagens e como podem aprender uns com os outros.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**Artigo sobre reflexão:** <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/reflective-practice/the-reflective-practitioner---a-guide-for-medical-students/how-can-you-reflect#:~:text=Reflexão%20é%20pessoal%2C%20e%20ainda%20mais%20eficaz%2C%20pode%20ser%20útil>

**Artigo sobre os diferentes estilos de comunicação:** <https://umatter.princeton.edu/respect/tools/communication-styles#:~:text=There%20are%20four%20main%20styles,passive%2Daggressive%2C%20and%20assertive>

**Conselhos para se adaptar à mudança:** <https://centerstone.org/adjusting-to-change-adapt-and-overcome/>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Desenvolva competências de comunicação: Boas competências de comunicação são fundamentais no local de trabalho. Certifique-se de que pratica uma escuta ativa, comunica claramente as suas ideias e pensamentos e desenvolve as suas capacidades de comunicação não verbal.
- Seja adaptável: A capacidade de se adaptar a diferentes situações e contextos é essencial no atual local de trabalho em rápida mutação. Certifique-se de que desenvolve as suas capacidades de adaptação, estando aberto ao feedback, aprendendo com os erros e aceitando a mudança.
- Desenvolva a inteligência emocional: A inteligência emocional é a capacidade de compreender e gerir as suas próprias emoções e as dos outros. É importante desenvolver a sua inteligência emocional praticando a autoconsciência, a empatia e a comunicação eficaz.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu, respondendo às seguintes perguntas:

1. Quais são alguns dos desafios que pode enfrentar quando se adapta a diferentes contextos?
2. Que estratégias pode utilizar para ultrapassar estes desafios?
3. Como pode continuar a desenvolver as suas capacidades de adaptação a diferentes contextos e a praticar a inteligência social?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Autodesenvolvimento: Adaptar-se a diferentes contextos e praticar a inteligência social
<b>Título da atividade:</b>	Aprender a adaptar-se e a ajustar-se
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-60 mins
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade proporciona-lhe uma forma divertida e interativa de desenvolver competências essenciais que podem beneficiá-lo em vários aspetos da sua vida, tais como relações pessoais, contextos académicos ou profissionais e situações sociais.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Reflita (5 minutos):</b> Comece por refletir sobre o conceito de adaptação a diferentes contextos e por que razão é uma competência essencial. Pense em situações em que teve de se adaptar a um novo contexto e nos desafios que enfrentou.</li><li><b>2. Identificar as competências e qualidades necessárias para se adaptar a diferentes situações (10 minutos):</b> Identifique as competências e qualidades necessárias para se adaptar a diferentes contextos. Estas podem incluir flexibilidade, abertura de espírito, sensibilidade cultural, comunicação eficaz e autoconsciência.</li><li><b>3. Estudo de caso (20 minutos):</b> Leia a ficha de trabalho do estudo de caso fornecida abaixo. Identifique o contexto e os desafios apresentados no estudo de caso. Pense em como geriria a situação se estivesse na mesma posição.</li><li><b>4. Discuta em pares (10 minutos):</b> Encontre um parceiro ou forme um pequeno grupo para discutir as suas ideias e desenvolver um plano para se adaptar ao novo contexto e ultrapassar os desafios apresentados no estudo de caso.</li><li><b>5. Apresente o seu plano (10 minutos):</b> Volte a reunir a turma e ouça cada grupo a apresentar o seu plano. Incentive o debate e o feedback da turma.</li><li><b>6. Reveja e resume (5 minutos):</b> Conclua a atividade resumindo as competências e qualidades necessárias para se adaptar a diferentes contextos e como essas competências podem ser aplicadas em diferentes áreas da vida.</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>6 Competências importantes de adaptabilidade no local de trabalho (com exemplos):</b> <a href="https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills">https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills</a></p> <p><b>6 formas de desenvolver a adaptabilidade no local de trabalho e de aceitar a mudança:</b> <a href="https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills">https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills</a></p> <p><b>Formas de aumentar as suas capacidades de adaptação:</b> <a href="https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/">https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Escuta ativa:</b> Incentive-se a ouvir atentamente todas as pessoas durante as discussões em grupo. Isto ajuda-o a compreender diferentes perspetivas e a aprender com as experiências dos outros.</li> <li><b>2. Feedback construtivo:</b> Incentive-se a dar e receber feedback de forma construtiva e respeitosa. Isto ajuda-o a desenvolver competências de comunicação eficazes e a aprender uns com os outros.</li> <li><b>3. Definição de objetivos:</b> Incentive-se a definir objetivos para si próprio com base no que aprendeu durante a atividade. Isto pode ajudá-lo a dar passos proactivos no sentido do crescimento pessoal e profissional.</li> </ol>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Seguem-se algumas questões de autorreflexão que pode considerar depois de completar a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como me senti ao participar nesta atividade?</li> <li>2. Aprendi alguma coisa nova sobre a adaptação a diferentes contextos e a prática da inteligência social?</li> <li>3. Que desafios encontrei durante a atividade e como os ultrapassei?</li> </ol>

## Ficha de trabalho sobre o estudo de caso (Adaptação a diferentes contextos)

Ofereceram-lhe um emprego numa empresa numa nova cidade. O emprego é uma grande oportunidade para si, mas vai obrigá-lo a afastar-se da sua cidade natal, dos seus amigos e da sua família. A cultura da empresa é muito diferente daquela a que está habituado e o ambiente de trabalho é acelerado e competitivo. Também não tem a certeza das normas sociais da nova cidade e preocupa-se com a possibilidade de fazer novos amigos.

Q1. Identificar o contexto e os desafios apresentados neste estudo de caso.

---

---

---

Q2. Que competências e qualidades considera necessárias para se adaptar a este novo contexto?

---

---

---

Q3. Desenvolva um plano sobre a forma como lidaria com a situação se estivesse nessa posição. Como é que se adaptaria ao novo contexto e ultrapassaria os desafios apresentados?

---

---

---

# Pontos fortes: Autoconsciência das suas competências, pontos fortes e realizações

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Autoconsciência das suas competências, pontos fortes e realizações
<b>Título da atividade:</b>	O meu inventário de competências
<b>Duração estimada (mins):</b>	30 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Existem muitas competências diferentes que são valiosas num contexto profissional. Estas competências incluem competências adaptativas e transferíveis. O objetivo desta atividade é aumentar a sua consciência das diferentes competências do seu inventário e da forma como estas podem ser melhoradas e transformadas em pontos fortes. Esta atividade visa aumentar a sua autoconsciência das suas competências, pontos fortes e realizações através de um questionário de autoavaliação guiado. No final desta atividade, terá uma compreensão mais clara das suas capacidades e realizações profissionais.

**Instruções passo a passo:**

- 1. Autorreflexão (5 minutos):** Comece por encontrar um lugar calmo onde possa fazer uma autorreflexão sobre as suas próprias competências, pontos fortes e realizações.
- 2. Pense em diferentes direções de carreira (5 minutos):** Pense na direção de carreira que gostaria de seguir no futuro e considere as seguintes questões:
  - Quais são as competências mais importantes para fazer avançar a sua futura carreira?
  - Que competências possui atualmente que são transferíveis para os seus futuros planos de carreira?
  - Que competências possui atualmente que se adaptam à sua carreira?
- 3. Preencha a folha de apoio (10 minutos):** Reserve algum tempo para completar a folha de apoio, avaliando as diferentes competências adaptativas e transferíveis do seu arsenal.
- 4. Pense nas competências que gostaria de desenvolver e melhorar (5 minutos):** Depois de ter preenchido o folheto, considere as competências que gostaria de melhorar e quais as que lhe seriam mais úteis no seu percurso profissional.
- 5. Elabore um plano (5 minutos):** Utilizando o que aprendeu, faça um plano para desenvolver estas competências através da aprendizagem. Considere os seguintes passos:
  - Defina objetivos claros e exequíveis para melhorar competências específicas.
  - Estabeleça um calendário com prazos para acompanhar os seus progressos.
  - Identifique os recursos de aprendizagem adequados, tais como workshops, cursos ou oportunidades de orientação.
  - Explore formas práticas de aplicar e reforçar as competências recentemente adquiridas na sua vida quotidiana ou no seu trabalho.
- 6. Aprendizagem contínua:** Adote uma mentalidade de aprendizagem contínua. Procure ativamente oportunidades para expandir os seus conhecimentos e competências de acordo com os seus objetivos de carreira.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**Competências transferíveis:** <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/transferable-skills>

**Competências de adaptação:** <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/adaptive-skills>

**Identificação de competências e atualização de competências:** <https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/identifying-skills-and-upskilling>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- **Reflexão:** Encontre um espaço calmo e confortável para refletir, livre de distrações. O ambiente deve inspirar a concentração e a introspeção. Considere a utilização de ferramentas como música ambiente ou iluminação suave para aumentar a concentração. Um ambiente intencional encorajará uma autoanálise ponderada.
- **Honestidade:** Aborde a avaliação de competências com honestidade e especificidade. Reflita sobre situações da vida real em que tenha demonstrado determinadas competências. Evite generalizações e dê exemplos concretos. Esta honestidade irá garantir uma compreensão mais exata dos seus pontos fortes e das áreas a melhorar.
- **Ao desenvolver o seu plano de melhoria de competências, defina objetivos que sejam realistas, mensuráveis e acionáveis:** Divida os objetivos maiores em tarefas mais pequenas e fáceis de gerir. Esta abordagem facilita o acompanhamento do progresso e a manutenção da motivação. Além disso, seja adaptável - permita ajustes à medida que aprende e cresce.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de ter concluído esta atividade, utilize estas perguntas para refletir sobre o que aprendeu:

1. Que exemplos específicos das minhas experiências anteriores evidenciam as competências transferíveis que possuo e de que forma essas competências contribuíram para as minhas realizações?
2. Ao considerar as competências que pretendo melhorar, quais são os passos e recursos imediatos que posso identificar para implementar eficazmente o meu plano de desenvolvimento de competências?



O meu inventário de competências:



Consulte esta lista de competências e assinale as que considera possuir. Consulte o que já alcançou para saber mais sobre as suas competências. Também pode pedir a opinião de um amigo ou familiar. Depois de identificar as competências que possui, reveja a lista e veja se existem grupos de competências semelhantes. Para cada competência, certifique-se de que pode partilhar um exemplo real de quando a utilizou bem.

**Competências de adaptação** Estas competências ajudam uma pessoa a adaptar-se ou a integrar-se em novas situações. Podem também mostrar coisas como o esforço de uma pessoa, a sua atitude ou outras qualidades.

Se utiliza frequentemente uma competência, marque a primeira coluna com um visto. Se utiliza a competência por vezes, assinale a segunda coluna. Faça um círculo à volta da competência à qual se adapta melhor e dê um exemplo de como essa é a sua competência mais forte.

**Competências críticas** Estas competências são muito importantes para os empregadores. Por vezes, se alguém não tiver ou não utilizar estas competências, os empregadores podem decidir não o contratar.

Ir para o trabalho todos os dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dar-se bem com os colegas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chegar a horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Honesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer o que tem de ser feito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trabalhar árduo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seguir as instruções dos supervisores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

**Outras competências**

Amição	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Inteligência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paciência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Criatividade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assertivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Liderança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aprender rapidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Entusiasmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Persistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confiabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auto-motivação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recursos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vontade de aprender	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resolução de problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Conhecimento de tecnologia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Qual é a sua principal competência de adaptação e porquê?**



**Competências transferíveis** Estas são competências que podem ser transferidas de um emprego para um cargo muito diferente.

Se utiliza ou tem uma competência frequentemente, marque a primeira coluna com um visto. Se a competência é utilizada ocasionalmente, assinale com um visto a segunda coluna. Faça um círculo à volta da competência em que se sente mais forte e explique porque é que é a sua melhor competência com um exemplo.

**Competências críticas** Estas competências são muito importantes para os empregadores. Por vezes, se alguém não tiver ou não utilizar estas competências, os empregadores podem decidir não o contratar.

Cumprir prazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Resolução de problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falar em público	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Planeamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Supervisão de outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Eficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceitar responsabilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

**Outras competências**

Capacidade de dar instruções	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aceitar a mudança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negociação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Orientado para os pormenores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organização	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Capacidade de compromisso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Capacidade de se articular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Organizar reuniões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Autoconfiança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Motivar os outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomada de decisões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pensar no momento certo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Construção de relações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definição de objetivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Qual é a sua principal competência transferível e porquê?**

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

**Que competências gostaria de desenvolver no futuro?**

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Autoconsciência das suas competências, pontos fortes e realizações
<b>Título da atividade:</b>	O meu perfil MBTI!
<b>Duração estimada (mins):</b>	60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	O Indicador de Tipologia de Myer-Briggs (MBTI) é uma ferramenta de avaliação da personalidade muito utilizada que classifica os indivíduos em 16 tipos de personalidade distintos, cada um oferecendo uma visão única sobre a forma como percebemos o mundo, tomamos decisões e interagimos com os outros. O objetivo desta atividade é aprofundar os seus traços de personalidade, preferências e estilos de comunicação através da lente do MBTI. Ao participar nesta atividade, obterá uma compreensão mais profunda de si próprio e da forma como as suas qualidades únicas influenciam vários aspetos da sua vida e da sua carreira.

**Instruções passo a passo:**

- 1. Avaliação da personalidade MTBI (20-30 minutos):** Comece por fazer o MBTI que pode ser encontrado aqui.
- 2. Resultados (5 minutos):** Depois de ter concluído o teste, receberá o seu tipo de personalidade MBTI de quatro letras. Leia sobre as características e traços associados ao seu tipo de personalidade MBTI específico. Explore a forma como o seu tipo tende a abordar as relações, o trabalho, a tomada de decisões e a comunicação.
- 3. Reflexão sobre os resultados e a experiência pessoal (5 minutos):** Reserve alguns momentos para refletir sobre as suas experiências pessoais que se alinham com as características do seu tipo MBTI. Considere os casos em que se sentiu particularmente energizado, realizado ou desafiado e tente relacionar essas experiências com o seu tipo de personalidade.
- 4. Crie uma lista de pontos fortes e fracos (10 minutos):** Crie uma lista dos seus pontos fortes e fracos com base no seu tipo MBTI. Pense na forma como estas qualidades se manifestam em diferentes áreas da sua vida, como o trabalho, as relações e o desenvolvimento pessoal.
- 5. Reflita sobre os seus estilos de comunicação (5 minutos):** Utilize as seguintes sugestões:
  - Como prefere comunicar com os outros?
  - É mais introvertido ou extrovertido na sua abordagem de comunicação?
- 6. Considerações sobre o estilo de comunicação:** Considere as formas como o seu estilo de comunicação pode afetar as suas interações com amigos, familiares e colegas.
- 7. Reflita e planeie objetivos (5 minutos):** Identifique áreas específicas da sua vida em que o aproveitamento dos pontos fortes da sua personalidade pode levar ao crescimento pessoal ou profissional. Por outro lado, identifique as áreas em que pode querer trabalhar para atenuar os desafios associados ao seu tipo de personalidade. Tente definir objetivos pessoais e profissionais realistas e exequíveis com base nestas reflexões.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**



Ferramenta de avaliação da personalidade do Indicador de Tipologia de Myer-Briggs.  
**Ligação:** <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Utilize os resultados do MBTI para identificar as carreiras que se alinham com o seu tipo de personalidade: Explore profissões conhecidas por complementarem os seus pontos fortes e preferências, permitindo-lhe prosperar em ambientes que ressoam com as suas inclinações naturais. Por exemplo, se for um INTJ (Introvertido, Intuitivo, Pensador, Julgador), poderá destacar-se em funções que exijam planeamento estratégico e resolução de problemas.
- Aproveite os seus conhecimentos sobre o MBTI para adaptar os seus esforços de desenvolvimento profissional: Reconheça as áreas em que pode melhorar as competências relacionadas com os pontos fortes da sua personalidade e identifique potenciais áreas de melhoria. Esta abordagem direcionada para o desenvolvimento de competências pode conduzir a experiências profissionais mais gratificantes e bem-sucedidas. Se o seu tipo enfatiza a criatividade e a inovação, concentre-se em workshops ou cursos que promovam estes aspetos da sua personalidade.
- Compreenda o seu estilo de comunicação e a forma como este influencia as suas interações com colegas, supervisores e clientes: Ao reconhecer as preferências dos outros tendo em conta os seus tipos MBTI, pode criar uma melhor colaboração e comunicação. Se tiver consciência da sua tendência para se concentrar nos pormenores (por exemplo, ISTJ - Introvertido, Sensível, Pensante, Julgador), pode adaptar o seu estilo de comunicação para ser mais conciso e prático quando trabalha com pessoas que valorizam a eficiência. Isto pode contribuir para um melhor trabalho de equipa e um ambiente de trabalho mais positivo.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de ter concluído esta atividade, utilize estas perguntas para refletir sobre o que aprendeu:

1. Como é que o meu tipo MBTI influenciou as minhas escolhas e experiências profissionais?
2. De que forma posso tirar partido dos meus conhecimentos sobre o MBTI para crescer na carreira?

# Pontos fortes: Fazer escolhas profissionais informadas com base na minha aprendizagem e experiências anteriores

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Fazer escolhas profissionais informadas com base na minha aprendizagem e experiências anteriores
<b>Título da atividade:</b>	Reflexão sobre a carreira
<b>Duração estimada (mins):</b>	45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade incentiva os jovens adultos a refletir sobre os vários fatores que influenciam as suas escolhas profissionais. Ao refletir sobre experiências anteriores, os jovens adultos podem tomar decisões mais informadas e intencionais.
<b>Materiais necessários:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caneta ou lápis</li><li>• Papel ou caderno</li></ul>

**Instruções passo a passo:**

**1. Tempo de reflexão (10-15 minutos):** Comece por encontrar um espaço calmo e confortável onde se possa concentrar e refletir sobre os seus pontos fortes e realizações. Pense no fator que influencia a escolha da carreira. Explore estes fatores que podem ter influenciado as suas escolhas profissionais:

- fantasias de infância
- cultura
- género
- papéis na vida
- tipo de personalidade
- competências e talento
- condições sociais e económicas

Por exemplo, se as expectativas sociais favorecem determinados papéis de género, pode ter sentido pressão para escolher uma carreira tradicionalmente associada ao seu género, como enfermagem para as mulheres ou engenharia para os homens. Esta influência pode ter impacto nas suas preferências profissionais. Reflita sobre a forma como estes fatores influenciaram as suas preferências profissionais.

**2. Reflita sobre a sua experiência anterior (10-15 minutos):** Reconheça que pode adquirir experiência profissional não só através de um emprego, mas também através de investigação e consultoria, formação, orientação e socialização com pessoas com quem partilha uma carreira.

- Reflita sobre a sua experiência profissional anterior e termine esta frase: Trabalhei como titular de um cargo e isso ensinou-me, por exemplo, a ser responsável, a coordenar e a colaborar.
- Escreva, no mínimo, uma experiência anterior positiva e uma negativa que tenha influenciado significativamente a sua compreensão da sua carreira.

**3. Decidir sobre as opções de carreira (15 minutos):** Escreva 3 opções de carreira que lhe venham à cabeça. Responda a perguntas como:

- Já exerci anteriormente uma atividade profissional semelhante?
- Já me senti bem a fazer este trabalho?
- Sentia o desejo de aprender mais sobre o que estava a fazer?

Coloque um “x” ao lado de cada opção de carreira enquanto responde às perguntas. Reflita sobre os resultados relativos à experiência anterior, existem semelhanças?

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**Artigo sobre os fatores que influenciam a escolha da carreira:** <https://edubirdie.com/examples/the-factors-influencing-the-career-choice/>

**A importância dos estágios/experiências:** <https://career.vt.edu/experience/Internships/reflect.html>

### Sugestões:

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- A autorreflexão é importante: reserve algum tempo para refletir sobre as suas experiências profissionais anteriores, tanto positivas como negativas. Ao refletir sobre os fatores que influenciaram as suas escolhas profissionais, seja honesto consigo próprio. Reconheça quaisquer pressões externas ou expectativas sociais que possam ter tido impacto nas suas decisões. A abertura na reflexão pode levar a percepções mais significativas.
- Aprenda com as suas experiências anteriores: Retire lições valiosas tanto das experiências positivas como das negativas - concentre-se nas lições aprendidas. Pense na forma como cada experiência contribuiu para o seu crescimento pessoal e profissional. Seja específico sobre as competências adquiridas, os desafios ultrapassados e o impacto na sua compreensão do domínio que escolheu.
- Explore as opções de carreira com abertura de espírito: Considere opções de carreira que não só estejam de acordo com os seus interesses, mas que também ofereçam um potencial de progressão. Ao identificar e avaliar opções de carreira, aborde o exercício com uma mente aberta. Considere não só o alinhamento com as suas experiências anteriores, mas também o potencial de crescimento e realização em cada opção. Utilize as reflexões sobre as suas experiências anteriores para orientar a sua avaliação.

### Perguntas de autorreflexão:

Perguntas finais para refletir sobre o que aprendeu:

1. Quais os fatores que tiveram mais impacto na sua preferência profissional? Como é que as influências identificadas moldaram a sua narrativa de carreira?
2. Que lições fundamentais surgiram ao refletir sobre as suas experiências profissionais positivas e negativas?
3. Reparou nalguns temas ou padrões comuns em termos da sua experiência anterior ao analisar as opções de carreira listadas?
4. Houve alguma percepção inesperada que tenha surgido durante o processo de reflexão?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Fazer escolhas profissionais informadas com base na minha aprendizagem e experiências anteriores
<b>Título da atividade:</b>	Identificar as competências transferíveis
<b>Duração estimada (mins):</b>	45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade incentiva os adultos a refletir e a identificar as competências transferíveis que os ajudarão no seu percurso profissional.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Preparação (2-3 minutos):</b> Comece por encontrar um espaço calmo e confortável onde se possa concentrar e refletir sobre os seus pontos fortes e realizações.</li><li><b>2. Veja um vídeo TEDx (10-15 minutos):</b> Nos recursos adicionais, encontrará um vídeo de um indivíduo que explorou diferentes percursos profissionais até descobrir a combinação perfeita.<ul style="list-style-type: none"><li>• Veja o vídeo e tome nota das diversas opções de estudo que ele encontrou (faculdade, formação profissional, cursos online, etc.).</li><li>• Pense nos vários percursos profissionais que explorou e escreva-os.</li></ul></li><li><b>3. Aprenda a identificar as competências transferíveis (10 minutos):</b> Existem dois tipos de competências: uma é a das “competências técnicas”, que são muito práticas e específicas, e a outra é a das “competências transversais”, ou podemos chamar-lhes competências transferíveis. Estas competências podem ser aplicadas a diferentes setores e funções profissionais.<ul style="list-style-type: none"><li>• Faça uma lista das competências transferíveis.</li><li>• Reflita sobre a sua experiência anterior e identifique em que situações (emprego, educação, etc.) desenvolveu competências transferíveis.</li><li>• Faça corresponder a lista de competências transferíveis à sua experiência profissional anterior.</li></ul></li><li><b>4. Identifique e desenvolva competências transferíveis (10 minutos):</b> Identifique as competências transferíveis específicas que são necessárias ou valorizadas no percurso profissional escolhido.<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflita sobre as competências transferíveis que pretende continuar a desenvolver.</li><li>• Enumere as atividades que podem ajudá-lo a melhorar as competências transferíveis atuais ou desejadas.</li></ul></li><li><b>5. Crie um plano sobre a forma como pode integrar estas atividades na sua rotina (10 minutos):</b> Faça um plano sobre a forma como vai incorporar as novas atividades em situações da vida real.<ul style="list-style-type: none"><li>• Adote uma mentalidade de aprendizagem contínua de novas competências.</li><li>• Avalie regularmente os seus progressos e atualiza as suas competências à medida que a sua carreira evolui.</li></ul></li></ol>



<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Como identificar competências transferíveis:</b> <a href="https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/08/16/changing-careers-identify-your-transferable-skills-in-three-simple-steps/?sh=5984bdf568b">https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/08/16/changing-careers-identify-your-transferable-skills-in-three-simple-steps/?sh=5984bdf568b</a></p> <p><b>Desenvolvimento de competências transferíveis:</b> <a href="https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/developing-transferable-skills">https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/developing-transferable-skills</a></p> <p><b>Desenvolvimento profissional:</b> <a href="https://www.tagvenue.com/virtual-events/professional-development-activities">https://www.tagvenue.com/virtual-events/professional-development-activities</a></p> <p><b>Reduzir a distância para percursos profissionais adequados:</b> <a href="https://www.ted.com/talks/deven_paolo_bridging_the_gap_to_right_fit_career_paths/transcript">https://www.ted.com/talks/deven_paolo_bridging_the_gap_to_right_fit_career_paths/transcript</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflita regularmente sobre o seu percurso profissional: Dedique tempo à autorreflexão sobre a sua carreira para poder manter-se na trajetória profissional desejada.</li> <li>• Identifique as competências transferíveis: Reflita sobre a sua experiência anterior e identifique as competências transferíveis que pretende desenvolver.</li> <li>• Pratique as suas competências transferíveis em situações da vida real: Faça uma lista das atividades que o podem ajudar a melhorar as suas competências transferíveis atuais ou desejadas.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Perguntas finais para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como é que as competências que adquiriu recentemente contribuíram para o seu crescimento profissional?</li> <li>2. Em que domínios identificou oportunidades de melhoria?</li> <li>3. Como tenciona implementar as atividades que o ajudarão no seu percurso profissional?</li> </ol>

# Pontos fortes: Manter a confiança e a resiliência face aos obstáculos

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Manter a confiança e a resiliência face aos obstáculos
<b>Título da atividade:</b>	Desenvolver a minha força interior e a minha confiança
<b>Duração estimada (mins):</b>	40-70 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a identificar os seus pontos fortes interiores e a praticar a expressão dos seus pensamentos, sentimentos e emoções de uma forma saudável através de diferentes atividades. Compreender os seus pontos fortes e sentir-se à vontade para se expressar aumenta a sua confiança e autoestima. Todas as pessoas são diferentes. Ao realizar esta atividade, faça-o de uma forma que seja confortável para si. Pode saltar etapas ou alterá-las conforme necessário!

**Instruções passo a passo:**

- 1. Compreender a resiliência (15 minutos):** Comece por ver este [vídeo](#) e ler este [artigo](#) para começar a explorar a resiliência.
- 2. Identifique os seus pontos fortes (10-20 minutos):** Pegue em notas adesivas ou papel. Pense nos seus diferentes pontos fortes e escreva-os. Pense em momentos em que fez algo que o deixou orgulhoso ou em que conseguiu algo. Que qualidade, competência ou ponto forte o ajudou a fazer isso?
  - Comece por escrever tudo o que lhe vier à cabeça. Não se preocupe com o que é - não há respostas certas, e esta atividade é só para si!
  - Se tem dificuldade em pensar em pontos fortes, tente escrever pelo menos um. Depois, dê uma vista de olhos a esta lista de [exemplos](#) e veja se se identifica com algum.
  - Pergunte a alguém que o conheça bem e em quem confie, quais são, na sua opinião, os seus pontos fortes. Compare-os com o que já escreveu. São semelhantes ou completamente diferentes?
  - Pode fazer este pequeno [teste de personalidade](#) (opcional) para descobrir o seu tipo de personalidade e as características associadas. Isto pode ajudá-lo a identificar melhor os seus pontos fortes interiores!
- 3. Expresse-se (15-25 minutos):** Ser capaz de expressar abertamente os seus pensamentos, sentimentos e emoções ajudá-lo-á a ganhar confiança e a sentir-se mais confortável consigo próprio. Toda a gente se exprime de forma diferente e isso é bom! Leia estes [exercícios de autoexpressão](#) e veja se há algum que gostaria de experimentar.
  - A criatividade, a dança e outros tipos de movimento podem ser excelentes formas de autoexpressão!
  - Não tenha medo de experimentar algo novo. Experimentar coisas novas num espaço seguro pode ajudá-lo a descobrir coisas novas sobre si próprio e a tornar-se mais adaptável e aberto. Por vezes, as pessoas têm medo de falhar - tente lembrar-se de que não há problema em fazer coisas por diversão e que não tem de ser um mestre de tudo!
  - Se tem passatempos de que gosta e que lhe permitem exprimir-se, tente arranjar tempo para eles e dê-lhes prioridade.
- 4. Reflexão (10 minutos):** Reflita sobre o que achou desta atividade. Tente escrever 2-3 frases sobre a sua experiência.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**Artigo sobre a relação entre auto-confiança e resiliência:** <https://skillstraining.medium.com/the-link-between-self-confidence-and-resilience-acea7a87af39>

**Artigo com mais atividades para encontrar a força:** <https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

**Ficha de trabalho sobre a força:** <https://www.josnierop.nl/wp-content/uploads/discover-your-ikigai-worksheet.pdf>

**Artigo sobre como desenvolver a autoconfiança:** <https://www.mindtools.com/ap5omwt/how-to-build-self-confidence>

**Sugestões:**

Sugestões para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Tente aumentar a sua autoconfiança: Assegure-se de que as suas qualidades e pontos fortes inatos estão sempre disponíveis para serem aproveitados. Lembre-se que todas as pessoas têm pontos fortes diferentes e únicos.
- Faça o que lhe dá prazer: Tente incluir na sua rotina atividades de que goste e que lhe permitam exprimir-se de formas diferentes.
- Arranje tempo para coisas novas: Tente explorar coisas novas e dê a si próprio a liberdade de se exprimir através de diferentes atividades.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Achou difícil identificar os pontos fortes?
2. Como pode abraçar os seus pontos fortes?
3. Como pode abraçar a auto-compaixão?
4. Há alguma coisa nova que tenha aprendido sobre si próprio?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Manter a confiança e a resiliência face aos obstáculos
<b>Título da atividade:</b>	Elabore um plano de resiliência
<b>Duração estimada (mins):</b>	40-60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	A vida lança-nos obstáculos inesperados, mas é a forma como respondemos a esses desafios que define o nosso percurso. A resiliência não é apenas uma qualidade com que nascemos. É uma competência que pode cultivar e desenvolver. Existem estratégias para cultivar a resiliência, para que possa ultrapassar as adversidades e ter sucesso. Esta atividade mostrará aos jovens adultos como fazê-lo, criando o seu próprio plano que podem utilizar quando confrontados com desafios difíceis!
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Exemplo de história (10-20 minutos):</b> Comece a atividade assistindo a este <a href="#">Ted Talk</a> de 9 minutos de Joana Baquero. Ela conta a sua história pessoal sobre resiliência e superação de problemas de saúde. Reflita depois e pense nos pontos-chave da história e nos passos que ela sugere para desenvolver a resiliência. O que é que pode aprender pessoalmente com a experiência desta pessoa?</li><li><b>2. Os seus desafios anteriores (15 minutos):</b> Utilizando a primeira folha de apoio (em anexo), pense num desafio que tenha ultrapassado no passado. Pode ser um desafio grande ou pequeno. A ideia principal desta atividade é refletir sobre a forma como lidou com o desafio, o que funcionou bem e o que não funcionou. Considere o seguinte ao preencher o folheto:<ul style="list-style-type: none"><li>• Quem o ajudou a ultrapassar este desafio?</li><li>• Como é que ultrapassou este desafio? Qual foi a sua estratégia?</li><li>• Quais são as suas conclusões sobre este desafio? O que é que aprendeu ao superá-lo?</li><li>• Como é que encontrou soluções durante este período? Pense nas competências de resolução de problemas que utilizou (<a href="#">artigo sobre como resolver problemas</a>).</li><li>• O que é que correu bem?</li><li>• O que é que não correu bem? Ou o que é que faria de diferente se um desafio semelhante voltasse a acontecer?</li></ul></li><li><b>3. Crie um plano para desafios futuros (20-25 minutos):</b> Com base no que elaborou na última etapa, escreva um plano para desafios futuros utilizando a segunda folha de apoio (em anexo). É bom estar preparado antes de enfrentar um desafio, pois muitas vezes, quando surge um desafio, pode ser mais difícil pensar claramente nesse momento. Se tiver um plano, pode facilmente dar um passo atrás e depois tentar aplicar o seu plano à situação.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pode ler e utilizar estes artigos: <a href="#">identificar pessoas de apoio e desenvolver competências de resolução de problemas</a> para o ajudar a elaborar o seu plano!</li><li>• Os “Meus sinais de alerta” referem-se a sinais típicos de que está a passar por um desafio, por exemplo, níveis de stress elevados. Estar consciente destes sinais ajudá-lo-á a identificar que está a passar por um desafio.</li></ul></li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Artigo sobre como cultivar a resiliência e prosperar face aos desafios:</b> <a href="https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-resilience-thriving-face-challenges-hinton-hill/">https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-resilience-thriving-face-challenges-hinton-hill/</a></p> <p><b>Capacidade de resolução de problemas:</b> <a href="https://www.coursera.org/articles/problem-solving-skills">https://www.coursera.org/articles/problem-solving-skills</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atualize o seu plano: Pode sempre atualizar o seu plano à medida que enfrenta mais desafios na vida e aprende coisas novas. É uma boa ideia refletir depois de enfrentar um desafio para identificar como lidou com a situação e o que aprendeu.</li> <li>• Aprenda com os outros: Ouça e aprenda com as experiências dos outros, não apenas com as suas! Muitas vezes, os outros podem dar-nos uma grande visão.</li> <li>• Procure os aspetos positivos: Quando se deparar com um desafio, se possível, tente ver se consegue encontrar alguma oportunidade ou algo positivo. Isto não se aplica a todas as situações, mas ser capaz de ver algo de bom quando se encontra numa situação difícil é uma excelente capacidade para lidar melhor com um desafio.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é que pode fazer para se adaptar e aprender com os contratemplos?</li> <li>2. Que ações pode tomar para celebrar as vitórias, mesmo as mais pequenas?</li> <li>3. Que tipos de oportunidades pode encontrar nos desafios?</li> </ol>

### O meu plano para Mudanças

**1** Os meus sinais de alerta são:

**2** Passos para a resolução de problemas:

- Quais são as soluções possíveis?
- Avaliar e escolher a melhor.
- Implementar a solução.
- Monitorizar o efeito.
- Refletir sobre o resultado

**3** Pessoas a quem posso pedir apoio:

**4** As minhas estratégias são:

**5** Coisas que posso fazer para me confortar:

Lembre-se:  
A ajuda está sempre disponível!



### O meu plano para os desafios:

### Superar os desafios

O desafio:

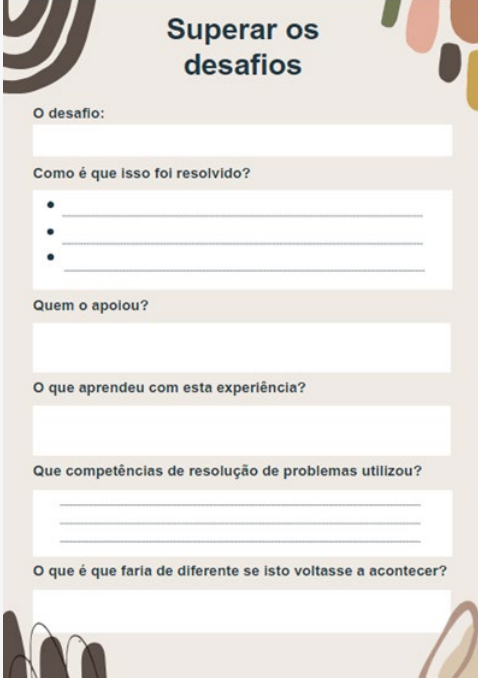
Como é que isso foi resolvido?

Quem o apoiou?

O que aprendeu com esta experiência?

Que competências de resolução de problemas utilizou?

O que é que faria de diferente se isto voltasse a acontecer?



# Pontos fortes: Tirar partido dos pontos fortes e das realizações

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Tirar partido dos pontos fortes e das realizações
<b>Título da atividade:</b>	Refletir sobre os pontos fortes e as realizações
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade promove a autoconsciência à medida que os formandos refletem sobre os pontos fortes, as conquistas e as prioridades de desenvolvimento. Também dá ênfase à definição de metas, ajudando a estabelecer objetivos centrados na carreira. Por último, promove a capacidade de articular e comunicar os pontos fortes, as conquistas e os objetivos de desenvolvimento pessoal, que são essenciais para entrevistas de emprego, redes de contactos e interações profissionais.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Preparação (2-5 minutos):</b> Comece por encontrar um espaço calmo e confortável onde se possa concentrar e refletir sobre os seus pontos fortes e realizações.</li><li><b>2. Reconhecer os seus pontos fortes (5 minutos):</b> Reserve alguns minutos para pensar nas suas qualidades, competências e talentos únicos. Escreva pelo menos três pontos fortes que possua.<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflita sobre exemplos específicos ou situações em que tenha demonstrado estes pontos fortes no passado.</li><li>• Escreva uma breve descrição de cada exemplo, destacando a forma como os seus pontos fortes foram utilizados e os resultados positivos que daí resultaram.</li><li>• Pense na forma como estes pontos fortes contribuíram para o seu crescimento e sucesso pessoais.</li></ul></li><li><b>3. Articular as suas conquistas (10-15 minutos):</b> Escreva três conquistas ou marcos significativos que tenha alcançado. Podem ser conquistas académicas, pessoais ou profissionais.<ul style="list-style-type: none"><li>• Para cada conquista, descreva as ações específicas que tomou para a alcançar e as competências ou qualidades que utilizou.</li><li>• Reflita sobre o impacto destas realizações na sua vida e sobre as lições que delas retirou.</li></ul></li><li><b>4. Definir prioridades para o desenvolvimento pessoal (10-15 minutos):</b> Identifique três áreas em que gostaria de concentrar os seus esforços de desenvolvimento pessoal. Podem ser áreas em que pretende melhorar as competências existentes ou desenvolver novas competências.<ul style="list-style-type: none"><li>• Escreva uma breve descrição para cada área, explicando por que razão é importante para si e como se alinha com os seus objetivos a longo prazo.</li><li>• Pense nas medidas que pode tomar para desenvolver ainda mais estas áreas, como procurar cursos relevantes, procurar orientação ou participar em experiências práticas.</li></ul></li></ol>



<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Dicas para descobrir os seus pontos fortes:</b> <a href="https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/">https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</a></p> <p><b>Como encontrar as suas conquistas:</b> <a href="https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/">https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</a></p> <p><b>Como definir objetivos de desenvolvimento pessoal para o trabalho:</b> <a href="https://www.indeed.com/career-advice/career-development/personal-development-goals-for-work">https://www.indeed.com/career-advice/career-development/personal-development-goals-for-work</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentive a reflexão: Reserve algum tempo para refletir regularmente sobre os seus pontos fortes, conquistas e objetivos de carreira. Isto ajudá-lo-á a acompanhar os seus progressos e a fazer os ajustes necessários à sua estratégia de gestão de carreira.</li> <li>• Procure feedback: Não tenha medo de pedir feedback a mentores, professores ou profissionais da sua área. As suas opiniões podem fornecer-lhe orientações valiosas para um maior desenvolvimento e melhoria.</li> <li>• Crie uma rede de apoio: Rodeie-se de uma rede de apoio de colegas, mentores e profissionais que possam oferecer orientação, apoio e oportunidades de crescimento. O trabalho em rede pode abrir portas a novas oportunidades e fornecer recursos valiosos para o desenvolvimento da sua carreira.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quais são os seus principais pontos fortes e competências que identificou durante esta atividade? Como é que acredita que elas podem contribuir para o sucesso da sua carreira?</li> <li>2. Reflita sobre as suas realizações e experiências passadas. Quais são as realizações significativas de que se orgulha? Como pode tirar partido dessas realizações para fazer progredir a sua carreira?</li> <li>3. Considere o ambiente de aprendizagem e as oportunidades disponíveis para si. Como pode avaliar se um determinado ambiente ou oportunidade de aprendizagem é adequado para si e se está de acordo com os seus objetivos de carreira?</li> </ol>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Pontos fortes: Tirar partido dos pontos fortes e das realizações
<b>Título da atividade:</b>	Descobrir os valores fundamentais
<b>Duração estimada (mins):</b>	45-60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Através desta atividade, o aluno irá <ul style="list-style-type: none"><li>• Obter clareza sobre os seus valores e crenças pessoais.</li><li>• Melhorar a sua capacidade de decisão.</li><li>• Alinhar as ações e os objetivos com os valores fundamentais.</li><li>• Promover a autoconsciência e a autenticidade.</li></ul>
<b>Instruções passo a passo:</b>	<p>É aconselhável que o formando veja o vídeo antes de completar os passos seguintes, que o ajudarão a aplicar o que aprendeu para desenvolver os seus pontos fortes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Reflita sobre experiências passadas (5-10 minutos):</b> Pense em alguns momentos ou experiências significativas da sua vida que tenham tido um impacto profundo em si.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pense em situações em que se sentiu realizado, orgulhoso ou profundamente ligado aos seus valores.</li><li>• Escreva pelo menos três experiências que lhe venham à cabeça.</li></ul></li><li><b>2. Identifique os elementos-chave (10-15 minutos):</b> Analise cada experiência e identifique os principais elementos ou aspetos que a tornaram significativa para si.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pense nas emoções, valores, crenças ou princípios que estiveram presentes durante essas experiências.</li><li>• Escreva os elementos específicos de cada uma das três experiências.</li></ul></li><li><b>3. Extraia os valores fundamentais (10-15 minutos):</b> Reveja os elementos que identificou e procure temas ou padrões comuns.<ul style="list-style-type: none"><li>• Extraia os valores fundamentais que sustentam essas experiências e que refletem o seu “eu” autêntico.</li><li>• Escreva três valores fundamentais que se identifiquem consigo.</li></ul></li><li><b>4. Alinhe ações e objetivos (10-15 minutos):</b> Avalie as suas ações e objetivos atuais em diferentes áreas da sua vida (por exemplo, carreira, relações, crescimento pessoal).<ul style="list-style-type: none"><li>• Avalie se estão de acordo com os seus valores fundamentais identificados.</li><li>• Identifique as áreas em que podem ser necessários ajustamentos para alinhar melhor as suas ações e objetivos com os seus valores.</li></ul></li></ol>
<b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b>	<p><b>Exemplos de valores fundamentais:</b> <a href="https://www.yourdictionary.com/articles/examples-core-values">https://www.yourdictionary.com/articles/examples-core-values</a></p> <p><b>Alinhar as suas ações com os seus objetivos e valores:</b> <a href="https://www.achieveyourbestlife.com/2021/05/02/align-your-actions-with-your-goals-and-values/">https://www.achieveyourbestlife.com/2021/05/02/align-your-actions-with-your-goals-and-values/</a></p>

**Sugestões:**

- 3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:
- Reflexão: Tenha uma mente aberta e seja reflexivo, permitindo-se explorar as suas experiências e valores sem julgamento.
- Pergunte aos outros: Considere a possibilidade de pedir a opinião de amigos ou familiares de confiança que possam dar uma ideia dos seus valores fundamentais com base nas suas observações.
- Desenvolvimento contínuo: Lembre-se que os valores fundamentais podem evoluir ao longo do tempo, por isso esteja aberto a revisitá-los e reavaliá-los periodicamente.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Como é que a reflexão sobre experiências passadas o ajudou a identificar os seus valores fundamentais? Surgiu alguma surpresa ou perceção durante este processo?
2. Como é que os seus valores fundamentais influenciam o seu processo de tomada de decisões e as suas ações na vida quotidiana?
3. Há alguma área da sua vida em que as suas ações e objetivos atuais não estejam alinhados com os seus valores fundamentais? Como pode fazer ajustes para os alinhar?

# Horizontes: Pesquisa e avaliação de oportunidades de desenvolvimento de carreira

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Pesquisa e avaliação de oportunidades de desenvolvimento de carreira
<b>Título da atividade:</b>	Procurar e avaliar recursos de carreira online
<b>Duração estimada (mins):</b>	30-40 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	É importante que os jovens adultos estejam equipados com as competências necessárias para procurar e encontrar informações sobre oportunidades de aprendizagem e de carreira online. Esta atividade irá ajudá-los a desenvolver competências de avaliação e de pensamento crítico. Praticarão a avaliação de uma fonte e a determinação da sua fiabilidade.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Inicie a sua pesquisa (15-20 minutos):</b> Nesta etapa, vai procurar recursos online que forneçam informações sobre oportunidades educativas e profissionais.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pense no motor de busca ou na base de dados que vai utilizar para a sua pesquisa.</li><li>• Escolha 3-5 palavras-chave que irá utilizar para procurar recursos.</li><li>• Veja as técnicas de pesquisa e avaliação neste artigo. Poderá precisar das técnicas de pesquisa quando estiver a procurar informações ou recursos mais específicos.</li><li>• Encontre 4-5 recursos diferentes.</li><li>• Escolha um para avaliar. Se possível, escolha um que não tenha utilizado antes ou que reconheça.</li></ul></li><li><b>2. Avaliação (15-20 minutos):</b> Há muitas técnicas que pode utilizar para avaliar um recurso online. Quer descobrir se a informação fornecida por um recurso é fiável e digna de confiança. Também quer verificar se é seguro utilizar este recurso.<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilize o folheto (em anexo) para avaliar o recurso que escolheu.</li><li>• Opcionalmente, pode experimentar outras técnicas de avaliação descritas neste artigo. Também pode avaliar mais recursos para praticar mais.</li></ul></li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Método de avaliação:</b> <a href="https://library.csuchico.edu/sites/default/files/craap-test.pdf">https://library.csuchico.edu/sites/default/files/craap-test.pdf</a></p> <p><b>Avaliação na Web:</b> <a href="https://knowledgequest.aasl.org/web-evaluation-website-smell-funny/">https://knowledgequest.aasl.org/web-evaluation-website-smell-funny/</a></p> <p><b>Vídeo que explica a desinformação, os meios de comunicação social e as notícias (porque é que a avaliação é importante):</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q-Y-z6HmRgl">https://www.youtube.com/watch?v=q-Y-z6HmRgl</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique as informações: Quando procura informações sobre carreiras na Internet, faça sempre uma verificação rápida, por exemplo, se as informações estão atualizadas e se provêm de uma fonte fiável e qualificada.</li> <li>• Continue a praticar e a desenvolver esta competência: Questione sempre as informações, avalie-as e considere a relevância e a importância das informações para si. Não se torne complacente online !</li> <li>• Alargue a sua pesquisa: Quando estiver a pesquisar informações específicas sobre carreiras ou a procurar oportunidades de emprego, utilize as técnicas de pesquisa e varie os termos de pesquisa que utiliza. Isto ajudá-lo-á a alargar os resultados que encontra. É uma boa ideia praticar também esta competência.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qual foi a sua opinião final sobre o recurso que avaliou? Era fiável?</li> <li>2. Utilizaria este recurso para obter informações relacionadas com a sua carreira?</li> <li>3. Costuma questionar e avaliar as informações que encontra na Internet?</li> </ol>

### Lista de verificação da avaliação

Verifique sempre as suas fontes

Nome do recurso:

**Parar, olhar, ouvir:**

- A informação é relevante?
- A informação é adequada?
- As informações estão bem organizadas e apresentadas numa ordem lógica?
- O recurso é fácil de utilizar?

**Quem, o quê, onde, quando, porquê?** (Schrock, 2022)

Quem criou o recurso? Quais são as suas credenciais?

Qual o objetivo declarado do recurso?

Para que outros fins poderá o recurso ser utilizado?

De onde provêm as informações? Existem referências?

Quando é que o recurso foi criado e atualizado pela última vez?

Porquê utilizar este recurso e não outro?

Adaptado de:

- Schrock, K. (2022) The 5w's of web site evaluation. Disponível em: <http://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/5ws.pdf> (Acedido em: 29 de janeiro de 2024).

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Pesquisa e avaliação de oportunidades de desenvolvimento de carreira
<b>Título da atividade:</b>	Pesquisar opções de carreira utilizando diferentes recursos online
<b>Duração estimada (mins):</b>	55-95 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a praticar a pesquisa de opções de carreira. Aprenderão sobre diferentes funções profissionais e verificarão várias fontes de informação relacionadas com a carreira. Isto assegurará que podem aceder a oportunidades e compreender as suas opções, o que lhes permitirá tomar decisões bem informadas sobre as suas carreiras!

## Instruções passo a passo:

- 1. Prepare-se (5-10 minutos):** Decida qual a carreira que vai pesquisar para esta atividade. Não tem de ser uma carreira que esteja interessado em seguir, mas é mais vantajoso para si se for. Provavelmente já identificou uma carreira que lhe interessa nas atividades anteriores. No entanto, se não tiver a certeza, pode fazer este teste de carreira para ter um ponto de partida.
- 2. Recursos online (5-10 minutos):** Vai procurar informações sobre a carreira que escolheu em três recursos online diferentes. Escolha três recursos para explorar de entre os seguintes:
  - Europass - Este recurso permite-lhe procurar empregos e cursos em países europeus. Existem ferramentas que lhe permitem comparar qualificações e informar-se sobre como trabalhar e estudar no estrangeiro. Também pode ver as diferentes tendências de emprego e de competências na Europa.
  - Careers Portal - Este site é específico da Irlanda, mas pode ser utilizado para explorar diferentes carreiras e saber mais sobre as suas opções. Tem informações sobre cursos, carreiras, estágios e setores profissionais.
  - Career Pilot - Este site é específico do Reino Unido, mas pode ser utilizado para se informar sobre diferentes carreiras e opções. Inclui informações sobre empregos e cursos, juntamente com vídeos sobre diferentes carreiras.
  - My Next move - Este é um site americano. Pode procurar e aprender sobre diferentes carreiras com base na indústria ou nos seus interesses. Este site é informativo e inclui vídeos sobre cada emprego.
- 3. Pesquise e compile informações (20 a 35 minutos):** Vai procurar e compilar informações sobre a carreira que escolheu para pesquisar, utilizando cada recurso online.
  - Para cada um dos três recursos, preencha uma folha de apoio (em anexo).
  - Preencha o máximo de informação possível em cada folheto. Inclua tudo o que puder descobrir sobre a carreira e os cursos/formação relacionados com o recurso.
  - Se não conseguir encontrar uma informação no recurso, por exemplo, a tabela salarial típica, deixe-a em branco no folheto.
  - No final, classifique o recurso numa escala de 5 (5 é excelente; 0 é mau).
- 4. Explorar outros tipos de recursos (15-20 minutos):** Este é um passo opcional que pode dar para explorar e compreender melhor as suas opções de carreira. Tome nota dos prós e contras destes recursos online adicionais e da forma como poderão ser úteis para si no futuro. Os recursos que pode explorar são os seguintes:
  - Spunout Compass - este é um recurso para jovens adultos que vivem na Irlanda. Fornecer-lhe-á informações úteis e ligações adaptadas a si e baseadas no local onde vive na Irlanda e em quaisquer necessidades adicionais que possa ter.
  - BBC Bitesize Careers - Um site do Reino Unido que pode utilizar para explorar as carreiras e as histórias educativas de diferentes pessoas.
  - Icould - Este é outro site do Reino Unido que inclui informações úteis e vídeos que dão a conhecer diferentes empregos e as experiências em primeira mão de pessoas que trabalham em diferentes setores profissionais. Também pode encontrar conselhos e guias gerais neste site.
- 5. Compare o que encontrou (10-20 minutos):** Compare as informações que encontrou em cada recurso. Utilize os três folhetos que preencheu para o fazer e considere as seguintes questões:
  - A informação variava muito consoante o recurso?
  - Alguns dos recursos deixaram de fora informações vitais? Havia espaços em branco em algum dos seus folhetos?
  - Quais são os pontos fortes e fracos de cada recurso?
  - Que recursos voltaria a utilizar?
  - Há algum recurso que não utilizaria? Porquê?

## Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:

**Série da BBC que mostra cinco adolescentes a irem para diferentes locais para obterem experiência profissional (há 5 episódios e cada episódio tem 30 minutos de duração):** <https://www.bbc.co.uk/iplayer/episodes/p06zhf9j/the-nine-to-five-with-stacey-dooley>

**Indeed (motor de busca de emprego):** <https://ie.indeed.com/?r=us>

**Glassdoor (motor de busca de emprego, informações sobre diferentes empresas e salários):** <https://www.glassdoor.ie/Job/index.htm>



### Sugestões:

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Explore mais do que um recurso online: Não confie numa única fonte quando procura informações sobre uma carreira ou um curso. Confirme se as informações que lê num site estão corretas e atualizadas, fazendo uma pesquisa no Google e verificando se consegue encontrar essas informações noutro site.
- Tente conhecer as experiências de outras pessoas relativamente a empregos e cursos: Isto pode dar-lhe uma ideia melhor do que o emprego/curso implica e se se adequa a ele. Recolha o máximo de informação possível!
- Procure e explore opções alternativas: Pode encontrar uma opção melhor ou algo que prefira. Ter uma lista de opções alternativas significa que também tem um plano de reserva se o seu percurso profissional inicial não resultar.

### Perguntas de autorreflexão:

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Quais os recursos que lhe foram mais úteis e porquê?
2. Porque é que é importante utilizar mais do que um recurso?
3. O que é que aprendeu sobre as suas opções de carreira através deste exercício?

### Ficha de atividade:

#### Folheto de pesquisa de carreiras:

**Pesquisar carreiras**

Recurso online utilizado: \_\_\_\_\_ Classificação do recurso: ☆☆☆☆☆

Quais são os requisitos do cargo (formação e experiência)?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

What steps can you take to meet these requirements?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Que medidas pode tomar para cumprir estes requisitos?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Benefícios: \_\_\_\_\_

Desvantagens: \_\_\_\_\_

Carreiras alternativas: \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Tabela salarial típica: € \_\_\_\_\_

Existem anúncios de emprego? \_\_\_\_\_

Período típico de férias: \_\_\_\_\_

# Horizontes: Definição de objetivos e tomada de decisões no planeamento da carreira

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Definição de objetivos e tomada de decisões no planeamento da carreira
<b>Título da atividade:</b>	Desafiar as aspirações e objetivos profissionais
<b>Duração estimada (mins):</b>	90 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a identificar e a desafiar as suas aspirações de carreira, o que os motivará a procurar um crescimento, desenvolvimento e realização contínuos na sua vida profissional.

**Instruções passo a passo:**

- 1. Reflita sobre a sua carreira e as suas aspirações profissionais (15 minutos):** Prepare uma folha grande de papel ou um cartaz e marcadores. Reflita sobre as suas atuais aspirações profissionais e escreva-as. Pode ser qualquer coisa, desde trabalhar num setor que o apaixone, gerir ou liderar com sucesso, utilizar os seus talentos ou competências numa função, ou iniciar ou ser proprietário de uma empresa. Exemplo: seguir uma carreira na área do serviço ao cliente e da hotelaria ou tornar-se um orador motivacional de renome e um coach de vida.
- 2. Reflita sobre os seus pontos fortes, competências e interesses pessoais (15 minutos):** Escreva como estes se alinham com as suas atuais aspirações profissionais.
- 3. Faça um brainstorming (15 minutos):** Faça uma tempestade de ideias sobre os potenciais desafios ou obstáculos que poderá enfrentar na prossecução das suas aspirações profissionais. Pense tanto em fatores externos (tendências do setor, concorrência) como em fatores internos (lacunas de competências, limitações pessoais).
- 4. Pesquisa de carreiras (20 minutos):** Faça uma breve pesquisa online sobre as indústrias ou carreiras a que aspira. Identifique as tendências atuais, as competências necessárias e as potenciais oportunidades ou desafios. Reveja as suas aspirações profissionais à luz dos desafios identificados e dos novos conhecimentos adquiridos com a pesquisa.
- 5. Objetivos a curto prazo (10 minutos):** Utilize as suas reflexões para definir objetivos a curto prazo e dividir as suas aspirações a longo prazo em etapas exequíveis.
- 6. Plano de ação (15 minutos):** Crie um breve plano de ação nos seus cadernos, descrevendo as etapas para enfrentar os desafios e trabalhar para atingir os seus objetivos. Reflita sobre o que aprendeu sobre as suas aspirações e a importância de as desafiar.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**Aspirações profissionais:** <https://www.coursera.org/articles/career-aspirations>  
**Exemplos de aspirações profissionais:** <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/career-aspirations-examples>  
**Falar sobre aspirações profissionais numa entrevista:** <https://content.mycareersfuture.gov.sg/how-answer-career-aspirations/>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Reflita regularmente: Sobre os seus interesses, valores e paixões. Explore vários setores e profissões para compreender melhor o que realmente o entusiasma e motiva. A autorreflexão é importante porque lhe permite explorar diferentes opções e descobrir novas possibilidades ou aperfeiçoar os seus objetivos com base em interesses genuínos.
- Faça uma verificação da realidade: Reflita sobre as suas aspirações através de uma visão realista do mercado de trabalho atual, das tendências do setor e das competências necessárias. Ser realista e identificar os desafios permite-lhe desenvolver estratégias e ultrapassá-los.
- Procure feedback: De mentores, conselheiros de carreira ou profissionais na área que deseja. Partilhe as suas aspirações e peça opiniões e conselhos. O feedback de pessoas experientes pode dar-lhe perspetivas diferentes e descobrir pontos cegos.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de completar esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Como é que as suas perceções das indústrias ou carreiras a que aspira mudaram depois destas atividades?
2. Que conhecimentos adquiriu ao refletir sobre as suas atuais aspirações profissionais e a forma como estas se alinham com os seus pontos fortes, competências e interesses pessoais?
3. Ao identificar potenciais desafios ou obstáculos, descobriu alguma surpresa ou adquiriu uma nova perspetiva sobre fatores que podem ter impacto no seu percurso profissional?
4. De que forma é que a pesquisa online sobre o setor ou a carreira que pretende seguir teve impacto na sua perceção das suas aspirações?
5. Que objetivos a curto prazo pode definir com base nas suas reflexões para se aproximar das suas aspirações profissionais a longo prazo?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Definição de objetivos e tomada de decisões no planejamento da carreira
<b>Título da atividade:</b>	Identificar lacunas de competências
<b>Duração estimada (mins):</b>	60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, irá explorar de forma independente as oportunidades de carreira no domínio da alta tecnologia através de tarefas práticas e de investigação.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Identifique os seus interesses (5 minutos):</b> Identifique as suas áreas de interesse, refletindo sobre as suas paixões e interesses no setor escolhido. Faça uma lista das suas três principais áreas.</li><li><b>2. Avalie (5 minutos):</b> Avalie as suas competências atuais relevantes para as áreas de interesse que escolheu. Identifique eventuais lacunas de competências, tais como competências técnicas, competências transversais ou certificações específicas.</li><li><b>3. Explore plataformas de aprendizagem online (10 minutos):</b> Explore plataformas de aprendizagem online, como o Coursera, edX ou Udacity, e tente encontrar um curso ou tutorial relevante que aborde a sua lacuna de competências.</li><li><b>4. Participe numa atividade de aprendizagem prática relacionada com a área que escolheu (15 minutos):</b> Se quiser melhorar as suas competências de comunicação, junte-se a um fórum de discussão online relacionado com um interesse pessoal. Contribua para os debates, expresse ideias e pratique a articulação de pensamentos de forma eficaz. Se quiser aprender a programar, explore exercícios de programação para principiantes em plataformas como a <a href="#">Codecademy</a> ou a <a href="#">Khan Academy</a>.</li><li><b>5. Analise as funções profissionais (10 minutos):</b> Explore as funções profissionais nas áreas que escolheu e pesquise as empresas que se destacam nesses domínios. Utilize plataformas como o Glassdoor ou o LinkedIn para obter informações sobre os requisitos profissionais e as culturas das empresas.</li><li><b>6. Projeto pessoal (15 minutos):</b> Desenvolva um pequeno projeto pessoal relacionado com a sua área de interesse. Este projeto não só melhora as suas competências, como também serve de peça de portefólio. Crie uma pequena apresentação ou escreva um breve artigo sobre um tópico de interesse pessoal. Se estiver interessado em programação, crie uma página Web básica utilizando plataformas como o Wix ou o WordPress.</li></ol>
<b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b>	<b>Identifique as suas lacunas de competências:</b> <a href="https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps">https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps</a> <b>Como identificar lacunas de competências em três passos:</b> <a href="https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/">https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/</a>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Aprenda e desenvolva continuamente as suas competências: Mantenha-se atualizado com as tendências do setor e desenvolva continuamente as suas competências. As plataformas online, como a Coursera, a Udacity e a Khan Academy, oferecem milhares de cursos que abrangem vários setores.
- Tire partido das plataformas de redes profissionais: Como o LinkedIn, para se ligar a indivíduos na sua área de eleição. Participe ativamente em discussões do setor, siga empresas relevantes e procure entrevistas informativas. Estas conversas fornecem-lhe informações valiosas sobre diferentes funções e setores, e podem abrir-lhe portas para potenciais oportunidades.
- Ganhe experiência prática: Através de projetos, construa um site, crie uma aplicação móvel ou contribua para projetos de código aberto. Pode fornecer exemplos concretos para apresentar no seu portefólio ou durante as entrevistas.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Refletindo sobre a atividade, como é que esta o ajudou a identificar as suas competências atuais relevantes para as áreas de interesse que escolheu e quaisquer lacunas de competências que possa ter de resolver? Consegue identificar algumas estratégias ou abordagens específicas que possa utilizar em diferentes contextos?
2. Ao explorar plataformas de aprendizagem online para melhorar as suas competências, que cursos ou tutoriais encontrou e como é que estas oportunidades de aprendizagem se alinham com as suas áreas de interesse e objetivos de desenvolvimento de competências?
3. Olhando para trás na atividade, quais são as principais ideias ou conclusões que obteve sobre a exploração das suas oportunidades de carreira? Como pensa aplicar estas ideias nos seus futuros empreendimentos profissionais?

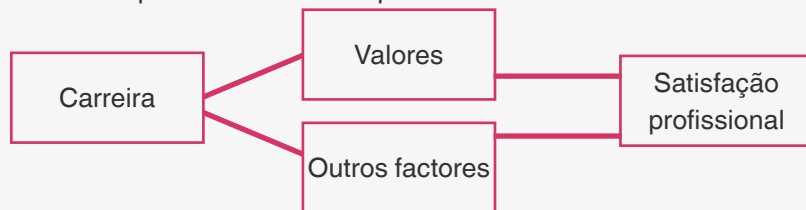
# Horizontes: Interação entre a vida, o trabalho, a comunidade e a sociedade

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Interação entre a vida, o trabalho, a comunidade e a sociedade
<b>Título da atividade:</b>	Quais são os meus valores profissionais?
<b>Duração estimada (mins):</b>	45-60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a determinar a importância do trabalho para eles. Vão perceber o que esperam de um emprego e quais são os seus valores profissionais. Refletirá sobre a satisfação profissional e os efeitos positivos e negativos que o trabalho pode ter no seu estilo de vida.

**Instruções passo a passo:**

- 1. Descubra os seus valores profissionais (10 minutos):** Responda a este [questionário](#) sobre valores profissionais para descobrir quais são alguns dos seus valores.
  - Note que pode avançar no questionário sem fornecer o seu nome ou e-mail.
  - Também pode guardar os seus resultados como um ficheiro no final.
- 2. Pesquisa (10-15 minutos):** Quando completar o questionário, descobrirá qual o valor de carreira em que obteve a pontuação mais elevada, por exemplo, significado, resolução de problemas, criatividade, etc. Pode ver as carreiras associadas a esse valor. Também verá os outros valores em que obteve a pontuação mais elevada.
  - Reserve algum tempo para pesquisar os seus três valores principais e uma das carreiras que lhe interessa.
  - [O portal Careers](#) é um site útil para explorar carreiras, cursos e estágios.
- 3. Faça um brainstorming (10-15 minutos):** Pense noutros fatores que terão impacto no seu percurso profissional e determine se a carreira é compatível com o seu estilo de vida.
  - Crie um mapa mental no formato que desejar.
  - Pense noutros fatores que podem afetar a sua satisfação num emprego, por exemplo, o horário de trabalho, o ambiente, o salário, etc.
  - Pense nas suas preferências em relação a cada um destes fatores e na sua flexibilidade em relação a cada um deles. Pense na forma como estes fatores podem ter um impacto positivo ou negativo no equilíbrio da sua vida.
- 4. Exploração de carreiras (10-20 minutos):** Escolha duas carreiras potenciais que estejam de acordo com os seus valores. Se possível, escolha uma em que se sinta satisfeito e outra em que não se sinta satisfeito, por exemplo, devido aos fatores que identificou na última etapa.
  - Crie um quadro para cada carreira. Pode fazê-lo no formato que desejar (escrito ou dactilografado num documento Word).
  - A sua tabela para cada um deles pode ser mais ou menos assim:



- Pense na forma como cada emprego se alinha com os seus valores, na importância que isso tem para si e no impacto que teria na sua satisfação profissional. Criar esta tabela para cada carreira deve ajudá-lo a ver as ligações entre tudo o que explorou nas etapas anteriores!



<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Valores de carreira:</b> <a href="https://www.indeed.com/career-advice/career-development/career-values">https://www.indeed.com/career-advice/career-development/career-values</a></p> <p><b>Outro artigo sobre valores profissionais:</b> <a href="https://cc.careersportal.ie/careerplanning/self_assessment.php?ed_sub_cat_id=28&amp;parent=11">https://cc.careersportal.ie/careerplanning/self_assessment.php?ed_sub_cat_id=28&amp;parent=11</a></p> <p><b>O que é a satisfação no trabalho:</b> <a href="https://knowadays.com/blog/what-is-job-satisfaction-and-how-to-increase-yours/">https://knowadays.com/blog/what-is-job-satisfaction-and-how-to-increase-yours/</a></p> <p><b>Como encontrar um emprego que corresponda aos seus valores:</b> <a href="https://www.nesfircroft.com/resources/blog/how-to-find-a-job-that-matches-your-values-1043224522/">https://www.nesfircroft.com/resources/blog/how-to-find-a-job-that-matches-your-values-1043224522/</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>Sugestões para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continue esta prática: Continue a explorar diferentes opções de carreira, tendo em conta os seus valores e outros fatores externos que sejam importantes para si.</li> <li>• Utilize os recursos associados: Leia mais sobre valores de carreira e satisfação profissional nos recursos associados.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu com as perguntas que se seguem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ficou surpreendido com os seus resultados no questionário sobre o valor das carreiras?</li> <li>2. Qual é a importância da satisfação profissional para si?</li> <li>3. Quais são, na sua opinião, as coisas importantes que os empregadores podem fazer para criar um bom ambiente de trabalho?</li> <li>4. No seu emprego ideal, como é que as coisas seriam estruturadas ou organizadas para se adaptarem a si?</li> <li>5. Como é que a satisfação profissional se relaciona com os seus valores profissionais específicos?</li> <li>6. Quais são as vantagens e os inconvenientes do trabalho?</li> <li>7. Quais são os desafios e as oportunidades de trabalho?</li> </ol>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Interação entre a vida, o trabalho, a comunidade e a sociedade
<b>Título da atividade:</b>	O panorama geral
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-80 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Através desta atividade, os jovens adultos trabalharão em três estudos de caso que os incentivam a explorar as ligações entre a vida, o trabalho, a comunidade e a sociedade. Começarão a ver o quadro geral de como o seu trabalho pode desempenhar um papel na sua comunidade e na sociedade. Considerará isto no que diz respeito ao planeamento de uma carreira.

**Instruções passo a passo:**

**1. Estudo de caso 1 (10-20 minutos):** Para começar, vai refletir sobre a importância da comunidade em geral. Leia este artigo e responda às seguintes perguntas.

- O que é que a comunidade significa para si? É importante para si?
- Que impacto tem a comunidade na sua vida?
- Quais são as vantagens de fazer parte de uma comunidade?
- Quais são os possíveis inconvenientes da comunidade?
- Que tipo de locais de trabalho já experimentou? O que é que tinha de bom e o que é que não tinha de bom (em termos de ambiente, atmosfera e relações sociais)?

Comece a pensar em como o seu trabalho, família e comunidade podem estar ligados. Mesmo que não seja óbvio, tente ver onde existem possíveis ligações!

**2. Estudo de caso 2 (15-40 minutos):** Para este estudo de caso, vai aprender sobre uma empresa social que beneficia a comunidade e trabalha para combater o problema dos sem-abrigo na Escócia. Veja este vídeo que dá uma visão geral da Social Bite. Também pode consultar o site e ver mais vídeos (opcional) sobre o trabalho que desenvolvem. Responda às seguintes perguntas:

- Qual é a sua opinião sobre esta empresa? (escreva 2-3 pontos)
- O que é que aprendeu ao explorar este estudo de caso? (escreva 2-3 pontos)
- Que outras coisas podem as empresas fazer para ter um impacto positivo na sua comunidade?
- Conhece alguma empresa semelhante que desenvolva trabalho social na sua comunidade? Que trabalho é que elas fazem?
- Quais são algumas das necessidades da sua comunidade?
- Qual é a importância do envolvimento da comunidade para si?
- Como é que pode desempenhar um papel positivo na sua comunidade?

**3. Estudo de caso 3 (15-20 minutos):** Veja este vídeo que explica a sociedade de consumo e a sustentabilidade. Pense no seu percurso profissional e no setor de trabalho que poderá escolher para trabalhar. Faça pesquisas adicionais, se necessário, e responda às seguintes perguntas:

- Que tipo de impacto ambiental tendem a ter os setores profissionais que lhe interessam?
- Como é que estes setores contribuem positiva ou negativamente para a sociedade e o ambiente?
- Pense em como o seu emprego atual, anterior ou futuro pode ter um impacto inadvertido (positivo ou negativo) na vida de outras pessoas. Escreva 3-4 pontos.

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Importância da comunidade no local de trabalho:</b> <a href="https://www.webmdhealthservices.com/blog/why-community-matters-in-the-workplace/">https://www.webmdhealthservices.com/blog/why-community-matters-in-the-workplace/</a></p> <p><b>Envolvimento da comunidade e empresas:</b> <a href="https://www.linkedin.com/pulse/community-engagement-how-businesses-can-foster-positive-ngida/">https://www.linkedin.com/pulse/community-engagement-how-businesses-can-foster-positive-ngida/</a></p> <p><b>Exemplos de boas práticas de empresas sociais na Irlanda que têm impactos sociais e ambientais positivos:</b> <a href="https://www.dcu.ie/socialentrepreneurship/social-enterprises-best-practice-examples">https://www.dcu.ie/socialentrepreneurship/social-enterprises-best-practice-examples</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>Sugestões para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidade: Se a comunidade não é uma parte importante da sua vida, considere os benefícios da comunidade e se há algo em que queira contribuir ou envolver-se mais.</li> <li>• Ligue-se: Verifique se existem formas de se manter atento ao que se passa na sua comunidade local, por exemplo, através de grupos nas redes sociais. Depois, se estiver a acontecer algo que lhe interesse, pode envolver-se.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu com as perguntas que se seguem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como é que a interação com a sociedade e as comunidades torna as pessoas melhores?</li> <li>2. Quais são algumas das formas como as pessoas podem ajudar os outros na comunidade?</li> <li>3. Como posso melhorar a minha interação com as pessoas?</li> <li>4. Qual é a importância do trabalho na minha vida enquanto indivíduo e na minha sociedade?</li> <li>5. Como é que o trabalho contribui para a sua comunidade e para a sociedade em geral?</li> <li>6. Como é que o trabalho e o consumo podem ter um impacto na sociedade e no ambiente?</li> <li>7. Como é que as tendências económicas e sociais afetam as minhas oportunidades de trabalho e de aprendizagem?</li> </ol>

# Horizontes: Responder e gerir eficazmente a mudança

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Responder e gerir eficazmente a mudança
<b>Título da atividade:</b>	Desenvolver competências para responder e gerir eficazmente a mudança através da visualização criativa
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-120 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a criar um quadro de visão que os ajudará a reagir à mudança, o que pode aumentar a sua motivação e melhorar a sua concentração quando são confrontados com uma mudança.

## Instruções passo a passo:

Os quadros de visão permitem-lhe visualizar as qualidades desejadas e os recursos necessários para gerir a sua carreira de forma eficaz, constituindo um lembrete tangível dos seus objetivos. Nesta atividade, será guiado na elaboração do seu próprio quadro de visão para gerir eficazmente a mudança na sua carreira. Para criar este quadro de visão, siga estes passos:

- 1. Preparação (5-10 minutos):** Prepare uma folha grande de papel ou cartão de cartaz, revistas, tesouras, cola, marcadores e qualquer outro material artístico que goste de utilizar.
- 2. Reflexão (10 minutos):** Reflita sobre o conceito de resposta e gestão eficaz da mudança e o que isso significa para si. Considere as competências, qualidades e recursos que o podem ajudar a enfrentar os desafios e a recuperar com mais força.
- 3. Encontrar imagens e palavras para o seu quadro de visão (20-40 minutos):** Folheie as revistas e recorte imagens, palavras e frases que correspondam à sua visão de responder e gerir eficazmente a mudança e ultrapassar obstáculos. Procure imagens que inspirem e representem as qualidades desejadas.
- 4. Criar o quadro de visão (20-40 minutos):** Disponha e cole os recortes no seu quadro, criando uma colagem que reflita a sua visão de como responder e gerir eficazmente a mudança. Seja criativo e brinque com diferentes disposições e combinações.
- 5. Faça uma pausa (2-3 minutos):** Quando estiver satisfeito com o seu quadro de visão para responder e gerir eficazmente a mudança, dê um passo atrás e admire a sua criação.
- 6. Reflexão (10-15 minutos):** Reflita sobre os elementos que incluiu e o que simbolizam em termos de resposta e gestão eficaz da mudança.
- 7. Conclusão (5-10 minutos):** Coloque o seu quadro de visão num local onde o possa ver regularmente, como o seu quarto ou o seu espaço de trabalho. Deixe-o servir como um lembrete visual de como pode responder e gerir a mudança de forma eficaz e dos seus objetivos e aspirações.

## Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:

**Como lidar com a mudança no local de trabalho:** <https://fellow.app/blog/productivity/how-to-cope-effectively-with-change-in-the-workplace/>

**Adaptar-se à mudança:** <https://www.hays.com.au/career-advice/career-development/adapting-to-change-how-to-better-handle-change-at-work>

**Como criar um quadro de visão:** <https://www.betterup.com/blog/how-to-create-vision-board>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Esteja aberto à inspiração: Olhe para além das fontes tradicionais e esteja aberto a visuais e mensagens inesperadas que se identifiquem com a sua ideia de responder e gerir a mudança de forma eficaz.
- Personalize o seu quadro: Torne o quadro de visão único para as suas experiências e objetivos, incluindo imagens, palavras e frases que tenham significado pessoal.
- Reflita e reveja regularmente: Reserve tempo para refletir regularmente sobre o seu quadro de visão e as suas mensagens. Utilize-o como uma ferramenta de autorreflexão e um lembrete dos seus objetivos.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Que elementos incluiu no seu quadro de visão para responder e gerir eficazmente a mudança e porque os escolheu?
2. Como é que o seu quadro de visão reflete a sua compreensão de como responder e gerir eficazmente a mudança e os seus objetivos de gestão de carreira?
3. Como pode incorporar as qualidades e os recursos representados no seu quadro de visão na sua vida quotidiana e nos seus processos de tomada de decisão?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Horizontes: Responder e gerir eficazmente a mudança
<b>Título da atividade:</b>	Explorar a mudança e eu
<b>Duração estimada (mins):</b>	55-65 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	O objetivo desta atividade é refletir sobre a sua compreensão da inovação e da mudança nas organizações, a sua capacidade de se adaptar a estruturas organizacionais em evolução e a sua abertura para explorar cenários de vida e de trabalho não tradicionais. Esta atividade de autorreflexão foi concebida para fornecer aos indivíduos um processo estruturado para explorar conceitos-chave relacionados com a inovação empresarial, a adaptabilidade e os cenários não tradicionais, fomentando uma autoconsciência mais profunda e conhecimentos práticos.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Preparação e reflexão (10 minutos):</b> Utilizando o Canva com a ligação abaixo, reflita sobre as formas como as organizações funcionam e como se adaptam à mudança.</li><li><b>2. Pesquisa (15 minutos):</b> Reserve algum tempo para pesquisar e identificar exemplos de práticas ou mudanças inovadoras numa empresa ou indústria à sua escolha.<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflita sobre a forma como estas inovações influenciaram o sucesso da organização e os desafios que esta poderá ter enfrentado. Considere o impacto nos trabalhadores, nos clientes e na indústria em geral.</li></ul></li><li><b>3. Reflita sobre as suas experiências (10-15 minutos):</b> Pense nas suas experiências atuais ou passadas com mudanças organizacionais, quer no trabalho quer em contextos educativos. Pode ser uma mudança de liderança, uma reestruturação ou uma mudança na cultura da empresa.<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifique os pontos fortes específicos a que recorreu para navegar com êxito nestas mudanças.</li><li>• Reflita sobre o modo como a sua relação com a estrutura organizacional influenciou a forma como aplicou estes pontos fortes.</li></ul></li><li><b>4. Faça um brainstorming (15 minutos):</b> Participe numa sessão de brainstorming para identificar cenários de vida e trabalho não tradicionais. Pense em trabalho independente, trabalho remoto, empreendedorismo ou percursos profissionais não convencionais.<ul style="list-style-type: none"><li>• Escolha um cenário não tradicional que o intrigue mais. Reflita sobre os potenciais benefícios e desafios associados a esse cenário.</li><li>• Pense em como este cenário se alinha com os seus valores pessoais e profissionais.</li></ul></li><li><b>5. Reflexão (5-10 minutos):</b> Depois de ter concluído a sua análise, utilize as perguntas de autorreflexão abaixo para avaliar a sua compreensão de como lidar com a mudança organizacional.</li></ol>



<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Mudança organizacional:</b> <a href="https://whatfix.com/blog/types-of-organizational-change/">https://whatfix.com/blog/types-of-organizational-change/</a></p> <p><b>Como adaptar-se à mudança no local de trabalho:</b> <a href="https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/">https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/</a></p> <p><b>Como as organizações se adaptam à mudança:</b> <a href="https://www.forbes.com/sites/jeffboss/2015/11/14/6-secrets-of-organizations-that-successfully-adapt-to-change/?sh=be3d8fa2b0b1">https://www.forbes.com/sites/jeffboss/2015/11/14/6-secrets-of-organizations-that-successfully-adapt-to-change/?sh=be3d8fa2b0b1</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas importantes para desenvolver as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao pesquisar práticas inovadoras, escolha uma empresa ou setor que realmente lhe interesse: Isto tornará o processo mais agradável e aumentará a probabilidade de obter conhecimentos significativos. Tome notas sobre os sucessos e os desafios enfrentados pela organização, considerando uma perspetiva alargada que inclua os impactos nos empregados, nos clientes e na indústria.</li> <li>• Seja específico: Ao refletir sobre os seus pontos fortes durante as mudanças organizacionais, seja específico sobre as situações e exemplos em que esses pontos fortes foram evidentes. Considere não só as competências que utilizou, mas também a mentalidade e a abordagem que contribuíram para o seu sucesso. Esta especificidade enriquecerá a sua compreensão de como pode aproveitar esses pontos fortes em diferentes contextos.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de ter concluído esta atividade, utilize estas perguntas para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como é que os exemplos de inovação empresarial que pesquisou contribuíram para a sua compreensão da forma como as organizações evoluem?</li> <li>2. Explore o cenário não tradicional que escolheu. Como é que ele se alinha com os seus valores pessoais e objetivos profissionais?</li> </ol>

Ficha de atividade:

Explore o folheto sobre a mudança:



Explorar a mudança CAREER COMPASS

**Compreender a inovação empresarial**

Escolha um setor em que gostaria de trabalhar e analise as mudanças e inovações que foram feitas nos últimos cinco anos. Que impacto é que essas mudanças tiveram no seguinte?

Impacto nos Trabalhadores	Impacto nos clientes	Impacto na indústria

**Adaptação à mudança organizacional**

Refleta sobre os pontos fortes e as competências pessoais de que necessitará para navegar na mudança organizacional, com base na sua experiência de trabalho ou de ensino.

Quais são os meus pontos fortes?	Como é que me podem ajudar a navegar na mudança organizacional?

Ficha de atividade:

Explorar o folheto da mudança:



Explorar a mudança CAREER COMPASS

**Explorar cenários não tradicionais**

Explore cenários de vida e trabalho não tradicionais, como o trabalho independente, o trabalho remoto, o empreendedorismo e percursos profissionais não convencionais. Escolha um cenário e utilize o mapa mental abaixo para refletir sobre os potenciais benefícios e desafios associados a esse cenário. Pense na forma como o cenário se alinha com os seus valores pessoais e profissionais.

# Redes: Manter as redes profissionais

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Redes: Manter as redes profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Criar o meu “discurso de elevador”!
<b>Duração estimada (mins):</b>	45 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	<p>Um “discurso de elevador” é um resumo conciso e convincente de quem você é, o que faz e o que pretende alcançar, apresentado no tempo necessário para uma curta viagem de elevador, normalmente com a duração de 30 segundos a 1 minuto. Serve como uma introdução rápida que capta a atenção do ouvinte e fornece um resumo da sua identidade profissional. Esta atividade foi concebida para ajudar os jovens a desenvolver competências essenciais em matéria de trabalho em rede, colaboração e comunicação, através da criação de um discurso de elevador. Através desta atividade, aprenderá como e quando contactar potenciais mentores, compreenderá a importância de trabalhar com outras pessoas em diferentes funções e criará redes de apoio entre pares.</p>
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Preparação (2-3 minutos):</b> Encontre um canto sossegado onde possa dedicar-se a esta atividade sem interrupções.</li><li><b>2. Defina os seus objetivos (5 minutos):</b> Comece por definir objetivos claros para o seu discurso de elevador e identificar as informações específicas que pretende transmitir sobre si, os seus interesses e os seus objetivos. Pense na forma como este discurso o pode ajudar no trabalho em rede e nos esforços de colaboração.</li><li><b>3. Identifique pessoas (5 minutos):</b> Faça uma lista de pessoas que possam fornecer informações valiosas sobre oportunidades de trabalho e aprendizagem. Pode incluir profissionais da sua área de interesse, mentores, professores ou mesmo colegas com objetivos comuns. Certifique-se de que tem as respetivas informações de contacto.</li><li><b>4. Escreva o discurso e pratique (25 minutos):</b> Crie “discurso de elevador” conciso e convincente que inclua informações sobre as suas competências, interesses e o que pretende alcançar. Concentre-se em criar uma apresentação que seja cativante e o mostre da melhor forma possível. Pratique a sua apresentação no espaço de tempo de uma curta viagem de elevador (30 segundos a 1 minuto).</li><li><b>5. Plano de trabalho em rede (5 minutos):</b> Pense nas diferentes empresas ou indivíduos com quem gostaria de trabalhar e reflita sobre a forma como pode contactá-los para melhorar o seu perfil.</li><li><b>6. Identifique oportunidades (5 minutos):</b> Finalmente, comece a explorar oportunidades para construir uma rede de pares de apoio, identificando indivíduos que partilham interesses e objetivos semelhantes. Reflita sobre os benefícios de ter uma rede de pares diversificada e como esta pode contribuir para o crescimento pessoal e profissional.</li></ol>

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**



Artigo sobre como escrever um “discurso de elevador” - inclui exemplos.

**Ligação:** <https://careerservices.fas.harvard.edu/blog/2022/10/11/how-to-create-an-elevator-pitch-with-examples/>

**Sugestões:**

Sugestões para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Dedique tempo e espaço: Reserve um tempo dedicado e ininterrupto para se dedicar a esta atividade. Encontrar um canto sossegado garante que pode concentrar-se na definição de objetivos claros, na elaboração do seu discurso de elevador e na reflexão sobre as suas estratégias de rede sem distrações. O tempo de qualidade investido nesta atividade contribuirá para resultados mais ponderados e eficazes.
- Continue a praticar: A elaboração de um discurso de elevador é uma competência que melhora com a prática. Depois de criar a sua apresentação, pratique-a com um amigo, familiar ou mentor. Procure obter feedback sobre o conteúdo e a apresentação e utilize esse feedback para aperfeiçoar e melhorar a sua apresentação. A prática interativa irá aumentar a sua confiança e melhorar a eficácia da sua comunicação.

**Perguntas de autorreflexão:**

Responda às seguintes perguntas:

1. De que forma é que o processo de elaboração e apresentação do seu “discurso de elevador” aumentou a sua consciência das suas próprias competências, interesses e objetivos?
2. Como acredita que esta autoconsciência terá um impacto positivo nos seus esforços de trabalho em rede e de colaboração?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Redes: Manter as redes profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Conectando-se ao circuito!
<b>Duração estimada (mins):</b>	60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	É importante compreender quais são as diferentes ferramentas disponíveis para as pessoas utilizarem para estabelecerem uma rede de contactos mais eficaz, como o LinkedIn. O objetivo desta atividade é desenvolver competências na criação e utilização do LinkedIn para uma gestão eficaz da carreira e do trabalho em rede.

**Instruções passo a passo:**

- 1. Preparação (2-3 minutos):** Encontre um canto sossegado onde possa relaxar sozinho com um diário e o seu telemóvel.
- 2. Reflexão (5 minutos):** Reserve algum tempo para refletir sobre os seus objetivos pessoais e profissionais - considere os seus interesses, as suas competências e as indústrias ou áreas em que se sente profissional.
- 3. Saiba mais sobre o LinkedIn (opcional, 5 minutos):** Nesta atividade, vamos analisar a rede social LinkedIn e a forma como pode ser utilizada para ajudar a sua carreira. Se quiser saber mais sobre o funcionamento do LinkedIn, leia o código QR abaixo.
- 4. Explore o LinkedIn (10 minutos):** Passe algum tempo a explorar os perfis do LinkedIn de profissionais da sua área, examinando-os para tentar identificar as secções-chave e os elementos normalmente incluídos num perfil forte do LinkedIn.
- 5. Crie/atualize o seu perfil do LinkedIn (15-20 minutos):** Utilizando as informações recolhidas, está na altura de criar ou atualizar o seu perfil do LinkedIn. Para saber como criar um perfil do LinkedIn, pode ver o vídeo com a ligação abaixo.  
Inclua os seguintes elementos para tornar o seu perfil mais profissional:
  - Fotografia
  - Título
  - Resumo
  - Experiência
  - Educação
  - Competências
- 6. Crie uma rede (5 minutos):** Depois de ter criado ou atualizado o seu perfil, dedique algum tempo a procurar colegas de turma, colegas e profissionais do setor no LinkedIn e envie pedidos de ligação para construir a sua rede.
- 7. Procure grupos relevantes para aderir (5 minutos):** Pesquise e tente identificar um grupo do LinkedIn que seja relevante para os seus interesses e participe em debates e estabeleça ligações com os membros do grupo.
- 8. Autorreflexão (5 minutos):** Depois de ter feito algum trabalho em rede através de pedidos de ligação e de adesão a grupos relevantes, reflita sobre a sua experiência utilizando as perguntas abaixo.
- 9. Reveja e finalize (3-5 minutos):** Otimize o seu perfil com base nas suas reflexões para garantir que o seu perfil do LinkedIn representa os seus interesses de forma adequada e precisa.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**



Um artigo que explica o que é o LinkedIn e como é utilizado

**Ligação:** <https://www.techtarget.com/whatis/definition/LinkedIn>



Um vídeo que explica como criar um ótimo perfil no LinkedIn

**Ligação:** <https://www.youtube.com/watch?v=zd4ALKv8Das>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Pedir entrevistas: Quando contactar para entrevistas informativas, elabore mensagens bem pensadas. Expresse claramente as suas intenções, explique porque está interessado nas suas experiências e destaque questões específicas que gostaria de discutir. Respeite o tempo do entrevistado e esteja aberto à possibilidade de estabelecer contactos futuros. Uma boa prática é enviar-lhe uma mensagem de agradecimento após a entrevista.
- Ligue-se a outras pessoas no LinkedIn: Junte-se e participe em grupos do LinkedIn relevantes para os seus interesses e objetivos de carreira. Envolver-se em discussões, partilhar ideias e fazer perguntas bem pensadas pode ajudá-lo a estabelecer-se como um membro valioso da comunidade. A ligação ativa com os membros do grupo pode expandir a sua rede e fornecer perspetivas diversas.
- Seja genuíno: Procure ativamente e estabeleça ligações com profissionais da sua área, colegas de turma e colegas. Personalize os pedidos de contacto, manifestando um interesse genuíno no trabalho ou nas experiências deles. Evite pedidos genéricos e inclua sempre uma breve mensagem a apresentar-se e a explicar por que razão gostaria de estabelecer contacto.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de ter concluído esta atividade, utilize estas perguntas para refletir sobre o que aprendeu:

1. Reflita sobre a colaboração com os seus pares durante esta atividade. De que forma é que o trabalho com os outros melhorou a sua experiência de aprendizagem?
2. Se já tinha um perfil no LinkedIn, descreva as alterações que fez ao seu perfil no LinkedIn e a lógica subjacente a essas alterações. De que forma acredita que estes ajustes terão um impacto positivo nos seus esforços de criação de redes?

# Redes: Construir redes profissionais

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Redes: Construir redes profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Manter relações positivas
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-75 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, irá explorar e compreender a importância das relações positivas, tanto na vida pessoal como profissional.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Reflexão (5 minutos):</b> Reflita sobre a sua compreensão atual da importância das relações na vida pessoal e profissional. Escreva quaisquer pensamentos ou questões iniciais que tenha.</li><li><b>2. Vídeo Ted Talk (20 minutos):</b> Veja uma TED Talk relacionada com relações positivas - "<a href="#">The Power of Vulnerability</a>" (O Poder da Vulnerabilidade) de Brené Brown. Enquanto assiste, tome notas sobre os pontos-chave e as ideias que mais lhe interessam.</li><li><b>3. Reflita sobre as suas próprias experiências (10 minutos):</b> Pense nas relações positivas que teve e no impacto que tiveram no seu bem-estar e felicidade. Escreva exemplos específicos de como as relações positivas influenciaram a sua vida pessoal e depois a sua vida profissional.</li><li><b>4. Pesquisa (15 minutos):</b> Faça uma breve pesquisa online sobre a importância das relações positivas no local de trabalho. Procure artigos, estudos de caso ou trabalhos de investigação que realcem os benefícios das relações profissionais positivas.</li><li><b>5. Mapa mental (10 minutos):</b> Crie um mapa mental que resuma as principais ideias, tanto do ponto de vista pessoal como profissional. Utilize palavras, frases e descrições curtas para captar a essência do que aprendeu.</li><li><b>6. Objetivos pessoais e plano de ação (10-15 minutos):</b> Com base nas suas reflexões e pesquisas, defina dois ou três objetivos pessoais relacionados com o desenvolvimento de relações positivas. Estes objetivos podem centrar-se na construção de ligações mais fortes com amigos, família ou colegas. Crie um plano de ação simples que descreva como vai trabalhar para atingir os seus objetivos. Inclua passos específicos que pode dar tanto no contexto pessoal como no profissional.</li></ol>



<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>O poder das relações saudáveis no trabalho:</b> <a href="https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work">https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work</a></p> <p><b>Construir relações de amizade no trabalho:</b> <a href="https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships">https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pratique a escuta ativa:</b> Compreender plenamente as perspetivas dos outros. Da próxima vez que falar com um amigo ou colega, preste-lhe toda a atenção, estabeleça contacto visual e dê-lhe feedback verbal ou não verbal para mostrar que está envolvido e a processar a informação. Não interrompa e permita que ele expresse completamente os seus pensamentos antes de responder.</li> <li>• <b>Pratique uma comunicação clara e concisa:</b> Transmita os seus pensamentos e ideias de forma clara para evitar mal-entendidos. Ao trabalhar com outras pessoas, articule as suas ideias de forma clara e peça esclarecimentos quando necessário.</li> <li>• <b>Trabalhe a sua inteligência emocional:</b> Desenvolva a empatia para compreender as emoções e as perspetivas dos outros. Isto implica reconhecer e apreciar os seus sentimentos, o que pode levar a uma comunicação e colaboração mais eficazes. Demonstre empatia reconhecendo e validando as emoções dos membros da sua equipa. Esteja atento às suas próprias emoções e expresse-as adequadamente.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refletindo sobre a atividade, como evoluiu a sua consciência da importância das relações positivas e de que forma considera que isso tem impacto na sua vida pessoal e profissional? Consegue identificar exemplos específicos das suas experiências ou da TED Talk que tenham ressoado em si?</li> <li>2. Ao considerar as relações pessoais, quais são alguns exemplos tangíveis da sua vida que realçam a influência positiva de ligações fortes? Como é que estes exemplos se alinham ou diferem da informação que recolheu durante a sua pesquisa sobre a importância das relações positivas no local de trabalho?</li> <li>3. Que objetivos pessoais definiu para promover relações positivas na sua vida? Como prevê que estes objetivos contribuam para o seu bem-estar e felicidade gerais?</li> </ol>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Redes: Construir redes profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Comunicação profissional e construção de relações
<b>Duração estimada (mins):</b>	90 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Ao participar nesta atividade, aumentará a sua capacidade de expressar sentimentos de forma adequada, de resolver problemas interpessoais no ambiente de trabalho e de construir redes de carreiras.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Reflexão (10 minutos):</b> Reflita sobre as suas experiências profissionais recentes e exemplos em que uma comunicação eficaz influenciou positivamente as relações de trabalho e a resolução de problemas. Quais são os desafios ou áreas a melhorar na expressão de sentimentos no local de trabalho?</li><li><b>2. Vídeo Ted Talk (15 minutos):</b> Explore a inteligência emocional num ambiente profissional assistindo à TED Talk de Daniel Goleman intitulada "<a href="#">Why aren't we more compassionate?</a>" (Porque não somos mais compassivos?). Ele discute como a compreensão e a gestão das emoções podem levar a uma comunicação mais eficaz, à colaboração e ao sucesso geral em ambientes profissionais. Pense em como pode integrar os princípios mencionados no vídeo nas suas interações profissionais diárias para melhorar a comunicação, construir relações mais fortes e contribuir positivamente para o ambiente de trabalho.</li><li><b>3. Crie cenários (10-20 minutos):</b> Crie três cenários hipotéticos baseados em desafios de comunicação comuns no local de trabalho. Por exemplo, lidar com opiniões contraditórias numa reunião de equipa, dar feedback construtivo ou resolver um mal-entendido com um colega. Escreva estes cenários na primeira pessoa, colocando-se na situação.</li><li><b>4. Responda aos desafios (20 minutos):</b> Leia cada cenário e reflita sobre a forma como lidaria com o desafio de comunicação em questão. Considere as suas reações emocionais, a linguagem que utilizaria e quaisquer estratégias específicas que pudesse empregar para abordar a situação de forma positiva.</li><li><b>5. Consulte diferentes recursos e reflita sobre as suas respostas (20-25 minutos):</b> Explore o <a href="#">Mindtools</a>, que oferece uma variedade de recursos para o desenvolvimento pessoal e profissional, e o seu guia sobre competências de comunicação fornece dicas e estratégias práticas. Depois de explorar alguns dos artigos, compare as suas ideias iniciais com as estratégias sugeridas nestes recursos. Registe as diferenças ou as ideias obtidas.</li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Mindtools - para o ajudar a desenvolver as suas competências e capacidades, para que possa desfrutar da carreira que merece:</b> <a href="https://www.mindtools.com/">https://www.mindtools.com/</a></p> <p><b>Conselhos que o ajudarão a evitar mal-entendidos, a compreender o verdadeiro significado do que está a ser comunicado e a melhorar consideravelmente as suas relações profissionais e pessoais:</b> <a href="https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm">https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilize “declarações do eu”: Para expressar os seus sentimentos, pensamentos ou preocupações de forma assertiva e sem culpar ou acusar os outros para promover uma comunicação aberta, encorajar a empatia e minimizar a defensiva, fomentando um diálogo mais construtivo. Por exemplo, em vez de dizer: “Você nunca ouve as minhas ideias e isso é frustrante”, pode utilizar uma afirmação do tipo “Eu”, como por exemplo: “Sinto-me frustrado quando partilho as minhas ideias e não me sinto ouvido. É importante para mim que possamos colaborar eficazmente”.</li> <li>• Procure obter feedback construtivo: Sobre o seu estilo de comunicação, a forma como exprime os seus sentimentos e os seus métodos de resolução de problemas. Utilize a crítica construtiva para conhecer as perspetivas dos outros e aperfeiçoar a sua abordagem.</li> <li>• Crie redes de carreiras participando em eventos, seminários e workshops do setor para estabelecer contactos com profissionais: Estabeleça e cultive relações com colegas, mentores e pares do setor. Aproveite essas redes para procurar aconselhamento e perspetivas diversas para encontrar soluções para os desafios no trabalho.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De que forma é que a participação nesta atividade autodirigida influenciou a sua consciência das suas competências de comunicação, especialmente na expressão de sentimentos e na abordagem de desafios interpessoais no local de trabalho?</li> <li>2. Que objetivos específicos definiu para construir e expandir as suas redes de carreira com base nas informações recolhidas durante esta atividade autodirigida?</li> <li>3. De que forma prevê que a concretização destes objetivos de ligação em rede contribuirá para o seu crescimento profissional, progressão na carreira e sucesso global?</li> </ol>

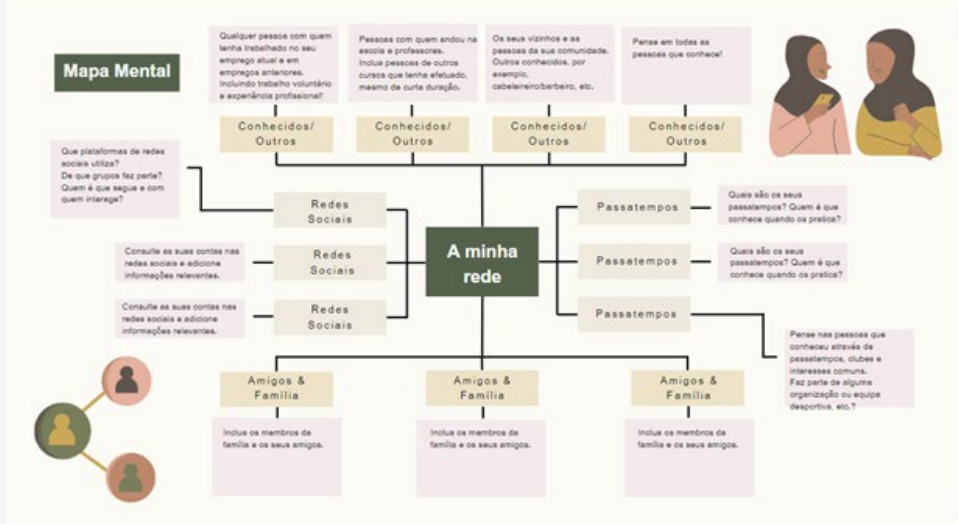
# Redes: Construir a minha própria rede profissional

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Rede: Construir a minha própria rede profissional
<b>Título da atividade:</b>	Identificar, avaliar e expandir as suas redes
<b>Duração estimada (mins):</b>	45-60 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	Esta atividade ajudará os jovens adultos a identificar e avaliar as suas redes atuais. Incentivá-los-á a tomar medidas para expandir essas redes e encontrar novas oportunidades!

## Instruções passo a passo:

- 1. Identifique os membros da sua rede atual (15-20 minutos):** Utilizando a folha de apoio (em anexo), identifique os membros da sua rede. Considere as diferentes pessoas com quem interage, tanto pessoalmente como online. Pense nos grupos, organizações e empregos de que faz parte ou de que já fez parte.
  - Clique na ligação para o folheto (um modelo de mapa mental) e este deve abrir-se no Canva.
  - Pode editar o texto nas caixas e começar a adicionar os nomes dos membros da sua rede. Opcionalmente, pode incluir os seus dados de contacto.
  - Se tem dificuldade em identificar os membros da sua rede, leia estes artigos: [artigo 1](#) e [artigo 2](#).
  - Pode personalizar o modelo de acordo com as suas necessidades e de modo a refletir a sua rede pessoal.
  - Quando terminar, guarde o seu mapa mental da rede. Se tiver uma impressora à sua disposição, pode também imprimi-lo.
  - Tem agora uma representação visual da sua rede que o ajudará nos passos seguintes! Pode sempre voltar a este modelo e atualizá-lo no futuro.
- 2. Avalie a sua rede (15-20 minutos):** Agora que já identificou os membros da sua rede, é altura de considerar a sua relação com os seus objetivos profissionais.
  - Faça uma lista dos seus objetivos profissionais e do que pretende alcançar através do trabalho em rede.
  - Reveja o seu mapa mental. Quem são os membros-chave que poderão ser mais úteis e relevantes para si na prossecução destes objetivos? Circule/destaque esses membros-chave ou faça uma lista nova e mais refinada.
  - Quais são as lacunas na sua rede? Pense nas pessoas que não conhece e que seria bom conhecer e falar com elas sobre os seus objetivos. Faça uma lista dessas pessoas e dos grupos e organizações relevantes onde é provável que as encontre.
  - É importante considerar o quão inclusiva e diversificada é a sua rede. Ter uma rede aberta e diversificada significa que pode estabelecer contacto com uma variedade de pessoas e partilhar diferentes perspetivas, pontos de vista e ideias. Também alargará as suas oportunidades e aprenderá com pessoas com experiências diferentes das suas. Para saber mais sobre a importância de criar uma rede diversificada e como o fazer, leia os seguintes artigos: [artigo 1](#) e [artigo 2](#).
- 3. Expanda a sua rede (15-20 minutos):** Concentrando-se nas lacunas da sua rede, faça alguma pesquisa sobre as pessoas, grupos e organizações que estão em falta. Abaixo estão algumas formas de começar a expandir a sua rede:
  - Procure grupos e organizações relevantes a que possa aderir. Podem ser grupos presenciais ou nas redes sociais. Utilize plataformas como o [LinkedIn](#) e o [Glassdoor](#).
  - Verifique se existem oportunidades de voluntariado ou de experiência profissional em empresas/negócios relacionados com o setor profissional em que pretende trabalhar. Consulte os seus sites e páginas nas redes sociais. Também pode procurar estas oportunidades em sites como o [Indeed](#). Se não houver nada anunciado, pode enviar-lhes uma mensagem de correio eletrónico educada e profissional. Mesmo que não existam oportunidades no momento, talvez eles possam indicar-lhe outra direção ou dar-lhe bons conselhos!
  - Procure eventos profissionais relevantes a decorrer na sua área e aos quais possa assistir.
  - Pense nas competências que precisa de desenvolver para a sua futura carreira. Existem cursos ou passatempos em que se possa inscrever que o ajudem nesse sentido? As atividades que ajudam a desenvolver as suas competências de comunicação e de equipa são sempre benéficas para o seu desenvolvimento pessoal e profissional! É também uma forma de conhecer novas pessoas e de alargar a sua rede de contactos.
  - Leia este artigo para obter mais dicas sobre como expandir a sua rede.

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>Como construir uma rede profissional:</b> <a href="https://myfuture.com/career/building-a-career-network">https://myfuture.com/career/building-a-career-network</a></p> <p><b>Como identificar as pessoas certas para trabalhar em rede:</b> <a href="https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network">https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network</a></p> <p><b>Como redigir um e-mail de pedido de informações profissional:</b> <a href="https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email">https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolver-se: Junte-se a organizações locais e participe em eventos profissionais que lhe interessam.</li> <li>• Utilize as plataformas digitais e as redes sociais: Utilize plataformas como o LinkedIn para encontrar novas ligações.</li> <li>• Lembre-se que este é um processo contínuo: Pode estar sempre a rever a sua rede, a atualizá-la e a procurar formas de a expandir.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como pode impressionar os seus potenciais contactos?</li> <li>2. Em que é que precisa de se concentrar para expandir e melhorar as suas redes?</li> <li>3. Como é que pode criar uma rede mais diversificada?</li> </ol>
<p><b>Ficha de atividade:</b></p>	<p><b>O folheto da minha rede (criado com base nas informações de Holtz (2023)):</b></p>  <p>Adaptado de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Holtz, S. (2023) Who's in your network? Disponível em:</b> <a href="https://tomyounger.me/articles/whos-in-your-network/">https://tomyounger.me/articles/whos-in-your-network/</a> (Acedido em: 27 de fevereiro de 2024).</li> </ul>

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Rede: Construir a minha própria rede profissional
<b>Título da atividade:</b>	Ferramentas e competências de trabalho em rede
<b>Duração estimada (mins):</b>	50-90 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	O trabalho em rede permite-lhe conhecer pessoas que o podem ajudar a atingir os seus objetivos profissionais. Mesmo para profissionais experientes, o trabalho em rede pode ser assustador. No entanto, com a prática, pode sentir-se mais confortável e confiante! Esta atividade vai dar-lhe a confiança necessária para trabalhar em rede. Criará o seu próprio cartão de visita e praticará as suas capacidades de trabalho em rede.

## Instruções passo a passo:

- 1. Crie o seu próprio cartão de visita (30-60 minutos):** Existem muitas ferramentas de trabalho em rede que pode utilizar. Para esta etapa, vai fazer um cartão de visita. Embora não precise necessariamente de um, fazer um cartão de visita é um bom exercício que o ajudará a condensar as suas principais competências e qualidades em pontos curtos e memoráveis. Irá criar algo que o representa e o promove como profissional. Além disso, pode utilizar o seu cartão de visita como uma abertura para falar com alguém e é uma forma memorável de partilhar os seus dados de contacto em eventos.
  - Faça um rápido brainstorming do que quer que o seu cartão de visita diga sobre si. Deve incluir o seu nome e dados de contacto. Se tiver uma conta de rede social relevante que se alinhe com os seus objetivos de carreira e mostre o seu trabalho, inclua-a.
  - Invente uma frase ou palavra curta que capte quem você é e qual é o seu objetivo ou que descreva as suas competências, qualidades e experiência relevantes. Inclua-a no cartão.
  - Abra o Canva e crie uma conta, se ainda não tiver uma (pode criar uma conta gratuita).
  - Procure modelos de cartões de visita. Aqui tem alguns exemplos:
    - [Modelo de cartão de visita do Canva 1](#)
    - [Modelo de cartão de visita do Canva 2](#)
    - [Modelo de cartão de visita do Canva 3](#)
  - Reúna algumas ideias e imagens. Explore as diferentes opções de modelos. Também pode pesquisar no Google Imagens e no Pinterest para obter mais inspiração.
  - Personalize o modelo que escolheu. Leia este artigo como um guia. Pode fazer vários rascunhos até ficar satisfeito com o resultado! Pode então guardar o seu cartão final e mantê-lo como um cartão de visita digital ou imprimir-lo (se possível).
- 2. Pratique as suas competências de trabalho em rede (20-30 minutos):** Nesta etapa, vai praticar as suas competências de comunicação para o trabalho em rede. Se possível, é uma boa ideia praticar estas competências com um amigo e pedir-lhe feedback. No entanto, se quiser, pode começar por trabalhar esta etapa individualmente.
  - Pratique apresentar-se em voz alta. Inclua o seu nome, um pouco sobre si e os seus objetivos e ambições profissionais.
  - Pode ler e praticar a resposta a algumas destas perguntas que lhe poderão ser feitas num evento de networking.
  - Se estiver a praticar com um amigo, trabalhe as suas capacidades de escuta ativa. Faça perguntas de seguimento, mostre-se interessado e seja genuíno.
  - Quando se sentir confiante para se apresentar e responder a este tipo de perguntas, tente colocar-se em situações em que as possa praticar com outras pessoas. Se achar que isto é intimidante, comece por falar com amigos e pessoas em quem confia! Boa sorte!

## Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:

**Guia de ligação em rede:** <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/networking>

**Sugestões de ligação em rede:** <https://www.coursera.org/articles/networking-tips>

**Iniciadores de conversa para estabelecer contactos e relações:** <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conversation-starters>

**Dicas de design para cartões de visita:** <https://www.vistaprint.co.uk/hub/business-card-design-rules>



**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Explore diferentes ferramentas de trabalho em rede: Utilize as plataformas de criação de redes online, mas certifique-se de que também se encontra pessoalmente com as pessoas.
- Continue a praticar: É preciso tempo para desenvolver as suas capacidades de trabalho em rede!
- Estabelecer contactos reais: Lembre-se de mostrar interesse genuíno e de procurar redes e pessoas que estejam de acordo com os seus objetivos.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. Quais são as suas competências de rede mais fortes?
2. Que competências de trabalho em rede precisa de praticar e desenvolver mais?
3. Quais são os próximos passos para desenvolver as suas competências de trabalho em rede e expandir a sua rede?

# Redes: Aplicar a informação para proteger as redes profissionais

## Introdução

<b>Tema abordado:</b>	Redes: Aplicar a informação para proteger as redes profissionais
<b>Título da atividade:</b>	“Discurso de elevador”
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-120 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	A atividade dá-lhe a oportunidade de melhorar as suas capacidades de comunicação, condensando e articulando mensagens-chave de forma eficaz. Aprenderá a transmitir os seus pontos fortes, objetivos e aspirações de forma concisa, o que é valioso em vários contextos profissionais. Também abordará aspetos essenciais da marca pessoal e como criar e apresentar um discurso de elevador pessoal.

**Instruções passo a passo:**

Antes de completar esta atividade, recomendamos que veja o pequeno vídeo sobre como se apresentar e as suas competências, antes de completar os passos seguintes:

- 1. Compreender o “discurso de elevador” (10 minutos):** Pesquise o “discurso de elevador” e familiarize-se com o que é e como pode beneficiá-lo.
- 2. Autorreflexão e preparação (15-20 minutos):** Reflita sobre as suas competências, experiências e objetivos de carreira.
  - O que é que o torna único e valioso?
  - Identifique os seus principais pontos de venda e as mensagens que pretende transmitir no seu discurso de elevador.
  - Utilize papel para criar o seu próprio “discurso de elevador”.
- 3. Sessões de treino (20-30 minutos):** Pratique o seu discurso em pares e deem feedback uns aos outros.
  - Encontre um parceiro.
  - Programe um temporizador para 5 minutos para cada sessão de treino.
  - Façam turnos para apresentar os vossos discursos de elevador uns aos outros.
  - Forneça feedback construtivo e sugestões de melhorias para se ajudarem mutuamente a aperfeiçoar os argumentos de venda.
- 4. Aperfeiçoamento e apresentação final (15 minutos):** Faça uma discussão em grupo e aperfeiçoe ainda mais a sua apresentação.
  - Reúna-se em grupo após as sessões de treino.
  - Discuta os desafios comuns e as melhores práticas para apresentar um discurso de elevador eficaz.
  - Aceite o feedback recebido dos seus colegas e aperfeiçoe o seu discurso de elevador em conformidade.
- 5. Apresentação do discurso de elevador (20-30 minutos):** Cada participante terá a oportunidade de apresentar o seu último discurso de elevador ao grupo.
  - Esteja preparado para apresentar o seu discurso de elevador com confiança e clareza.
  - Receba feedback de apoio e apoio positivo do grupo.

**Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:**

**O que é um discurso de elevador e como o fazer:** <https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch>

**Networking e como se apresentar:** <https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf>

**Como criar o seu próprio discurso de elevador (vídeo):** <https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY>

**Sugestões:**

3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:

- Conheça-se a si próprio: Reserve algum tempo para refletir sobre as suas competências, experiências e objetivos de carreira. Perceba o que o distingue e o valor que pode trazer a potenciais empregadores ou colaboradores.
- Mantenha-o conciso: Um discurso de elevador deve ser curto e direto. Pratique a condensação da sua mensagem num discurso claro e convincente que possa ser apresentado em 30-60 segundos.
- Adapte-se e evolua: À medida que adquire mais experiência e competências, atualize e aperfeiçoe o seu discurso de elevador em conformidade. Mantenha-o relevante e adapte-o a diferentes oportunidades e fases da carreira.

**Perguntas de autorreflexão:**

Depois de completar esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:

1. O que descobriu sobre si próprio durante a atividade? Descobriu algumas competências, pontos fortes ou paixões ocultas de que ainda não se tinha apercebido completamente?
2. De que forma é que o processo de condensar a sua mensagem num discurso de elevador o ajudou a clarificar os seus objetivos e aspirações profissionais? Trouxe mais foco e clareza ao seu percurso profissional?
3. Reflita sobre o feedback que recebeu dos seus pares, mentores ou facilitadores. Quais foram as ideias ou sugestões mais valiosas que recebeu? Como pode incorporar esse feedback para melhorar o seu discurso de elevador ou as suas capacidades de comunicação?

## Avançado

<b>Tema abordado:</b>	Redes: Aplicar a informação para proteger as redes profissionais
<b>Título da atividade:</b>	Discurso de elevador
<b>Duração estimada (mins):</b>	60-120 minutos
<b>Vantagens desta atividade para os jovens adultos:</b>	A atividade dá-lhe a oportunidade de melhorar as suas capacidades de comunicação, condensando e articulando mensagens-chave de forma eficaz. Aprenderá a transmitir os seus pontos fortes, objetivos e aspirações de forma concisa, o que é valioso em vários contextos profissionais. Também abordará aspetos essenciais da marca pessoal e como criar e apresentar um discurso de elevador pessoal.
<b>Instruções passo a passo:</b>	<p>Antes de concluir esta atividade, recomendamos que veja o pequeno vídeo sobre como utilizar as suas competências existentes para melhorar o trabalho em rede, antes de concluir os passos seguintes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Compreender o discurso de elevador (10 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Pesquise o discurso de elevador e familiarize-se com o que é e como pode beneficiá-lo.</li></ul></li><li><b>2. Autorreflexão e preparação (15 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Reflita sobre as suas competências, experiências e objetivos de carreira. O que é que o torna único e valioso?</li><li>• Identifique os seus principais pontos de venda e as mensagens que pretende transmitir no seu discurso de elevador.</li><li>• Utilize papel para criar o seu próprio discurso de elevador.</li></ul></li><li><b>3. Sessões de treino (20-30 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Encontre um parceiro.</li><li>• Programe um temporizador para 5 minutos para cada sessão de treino.</li><li>• Façam turnos para apresentar os vossos discursos de elevador uns aos outros.</li><li>• Forneça feedback construtivo e sugestões de melhorias para se ajudarem mutuamente a aperfeiçoar os argumentos de venda.</li></ul></li><li><b>4. Aperfeiçoamento e entrega final (15 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Reúna-se em grupo após as sessões de treino.</li><li>• Discuta os desafios comuns e as melhores práticas para apresentar um discurso de elevador eficaz.</li><li>• Aceite o feedback recebido dos seus colegas e aperfeiçoe o seu discurso de elevador em conformidade.</li></ul></li><li><b>5. Apresentação de um discurso de elevador (20-30 minutos):</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Cada participante terá a oportunidade de apresentar o seu último discurso de elevador ao grupo.</li><li>• Esteja preparado para apresentar o seu discurso de elevador com confiança e clareza.</li><li>• Receba feedback de apoio e apoio positivo do grupo.</li></ul></li></ol>

<p><b>Ligação a recursos adicionais ou materiais de leitura:</b></p>	<p><b>O que é um discurso de elevador e como o fazer:</b> <a href="https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch">https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch</a></p> <p><b>Networking e como se apresentar:</b> <a href="https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf">https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf</a></p> <p><b>Como criar o seu próprio discurso de elevador (vídeo):</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY">https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY</a></p>
<p><b>Sugestões:</b></p>	<p>3 dicas para desenvolver ainda mais as suas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenha-se adaptável e resiliente: O mercado de trabalho e os percursos profissionais podem mudar rapidamente. Desenvolva a resiliência e a adaptabilidade para enfrentar os desafios e aproveitar as novas oportunidades que possam surgir.</li> <li>• Abrace a aprendizagem contínua: Empenhe-se na aprendizagem contínua e no desenvolvimento de competências. Procure oportunidades para expandir os seus conhecimentos e adquirir novas competências relevantes para os seus objetivos profissionais.</li> <li>• Tire partido dos recursos de informação: Mantenha-se informado sobre o mercado de trabalho e as tendências do setor. Utilize recursos online, publicações do setor e redes profissionais para recolher informações valiosas que possam orientar as suas decisões de carreira.</li> </ul>
<p><b>Perguntas de autorreflexão:</b></p>	<p>Depois de concluir esta atividade, reserve alguns momentos para refletir sobre o que aprendeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De que forma é que a atividade o ajudou a compreender a importância das qualidades pessoais na obtenção, criação e permanência no emprego?</li> <li>2. Que competências específicas demonstrou ou destacou durante a atividade? Como é que comunicou eficazmente as suas competências aos outros?</li> <li>3. Compreendeu melhor a forma como as suas competências e experiências podem ser úteis em vários contextos profissionais? De que forma é que esta constatação teve impacto na sua mentalidade profissional?</li> </ol>

# CAREER COMPASS



STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH  
ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos. Número do Projeto: 2022-1-1501-KA220-ADU-000087196