



# **WP3 – INFOGRÁFICOS INTERATIVOS PARA A GESTÃO DE CARREIRA**

**Avaliação de pontos fortes**

# MODELO DE ATIVIDADE

## ÁREA TEMÁTICA

Avaliação de pontos fortes

## TÍTULO DA ATIVIDADE

Explore os seus pontos fortes

## TIPO DE RECURSO

Atividade de autoajuda



## DURAÇÃO DA ATIVIDADE

45 minutos

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Aplicar técnicas de autoavaliação como parte da estratégia de procura de emprego

## OBJETIVO DA ATIVIDADE

O objetivo desta atividade é utilizar técnicas de autoavaliação como uma ferramenta poderosa na sua estratégia de procura de emprego, com vista a aumentar significativamente as hipóteses de sucesso.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A ATIVIDADE

- Internet
- Google Docs

## INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

A utilização de técnicas de autoavaliação como parte da estratégia de procura de emprego é crucial por várias razões. Siga os passos seguintes e, com base nas conclusões, crie uma análise SWOT para o ajudar a identificar as atuais oportunidades no mercado.

### **Passo 1:** Identificar os seus pontos fortes e fracos

A autoavaliação ajuda-o a identificar os seus pontos fortes e fracos, para que possa concentrar a sua procura de emprego em cargos que capitalizem os seus pontos fortes e minimizem a exposição aos pontos fracos. Tente identificar os seus pontos fortes e fracos.

### **Passo 2:** Clarificar oportunidades de carreira realistas e identificar ameaças à consecução dos seus objetivos

A autoavaliação ajuda a clarificar os seus objetivos profissionais. Saber o que quer ajudá-lo-á a definir objetivos realistas e exequíveis para a procura de emprego, permitindo-lhe ser mais concentrado e eficaz na sua procura. Alinhe os seus objetivos profissionais com as oportunidades e ameaças do mercado de trabalho.

**Passo 3:** Abra o Google Doc e crie uma análise SWOT da sua carreira. Esta análise ajudá-lo-á a compreender melhor as áreas em que se destaca, as áreas que pode melhorar e também a analisar criticamente o caminho correto para a sua procura de emprego. Ao efetuar uma análise SWOT, pode identificar as áreas-chave que contribuirão para a sua procura de emprego e reconhecer o impacto positivo que isso terá na sua carreira.

## MODELO

Modelo de análise SWOT – ver na página seguinte

Guia passo-a-passo para a realização de uma análise SWOT baseada na autoavaliação:

*Passo 1: Identificar os seus pontos fortes e fracos*

Pontos fortes:

- Reflita sobre as suas competências, experiências e qualidades
- Considere as reações de anteriores empregadores, colegas ou mentores
- Identifique as áreas em que o seu desempenho é consistentemente bom

Exemplos: fortes capacidades de comunicação, capacidade de liderança, conhecimentos técnicos, etc.

Pontos fracos:

- Reconheça as áreas em que pode precisar de melhorar ou enfrentar desafios
- Reflita sobre o *feedback* recebido nas avaliações de desempenho ou nas avaliações pessoais
- Pense nas competências ou qualidades que podem impedir a sua progressão na carreira

Exemplos: falta de experiência em certos domínios, dificuldade em gerir o tempo, etc.

*Passo 2: Clarificar oportunidades de carreira realistas e identificar ameaças à consecução dos seus objetivos*

Oportunidades:

- Pesquise as tendências e os desenvolvimentos atuais no seu setor ou no domínio pretendido
- Identifique potenciais percursos profissionais, oportunidades de progressão ou lacunas de competências no mercado
- Pense em oportunidades de networking, eventos do setor ou programas de desenvolvimento profissional

Exemplos: tecnologias emergentes, procura crescente de competências específicas, eventos de ligação em rede, etc.

Ameaças:

- Avalie os fatores externos que podem colocar desafios aos seus objetivos de carreira
- Considere as tendências económicas, a saturação do mercado ou os desafios específicos do setor
- Identifique a concorrência potencial ou os obstáculos à entrada no domínio pretendido

Exemplos: concorrência no mercado de trabalho, avanços tecnológicos que tornam as competências obsoletas, recessões económicas, etc.

PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS

Sessão de esclarecimento digital: [Avaliação dos pontos fortes e das competências pessoais](#)



**Lotus**

Resilience in VET Education

