



WP3 – INFOGRÁFICOS INTERATIVOS PARA A GESTÃO DE CARREIRA

Competências e interesses

MODELO DE ATIVIDADE

ÁREA TEMÁTICA

Competências e interesses

TÍTULO DA ATIVIDADE

Quais são as suas competências e interesses?

TIPO DE RECURSO

Atividade de autoajuda



DURAÇÃO DA ATIVIDADE

60 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Criar uma lista de competências e interesses

OBJETIVO DA ATIVIDADE

A atividade visa a criação de uma lista de competências e interesses tem várias finalidades e o objetivo desta atividade é ganhar consciência de si e melhorar o desenvolvimento pessoal.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A ATIVIDADE

- Caneta
- Modelo do Google Docs

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Passo 1: Identificar as áreas em que se destaca e as áreas em que pode melhorar. Reconhecer as suas competências e capacidades únicas. Escreva tudo.

Passo 2: Utilizar a sua lista para definir objetivos específicos e exequíveis que estejam de acordo com as suas competências e interesses. Desenvolva uma visão clara do seu crescimento pessoal e profissional.

Passo 3: Avaliar o alinhamento das suas competências com os objetivos de carreira. Identifique áreas em que pode desenvolver competências para melhorar as suas perspetivas de carreira e áreas em que se pode adaptar e aprender novas competências para, desta forma, se manter relevante e competitivo num mundo em rápida mudança.

Passo 4: Preencha o modelo abaixo (cada uma das seguintes secções):

- Autoavaliação
- Definição de objetivos
- Aquisição de competências

Ao participar nesta atividade, pode desenvolver uma compreensão mais clara de quem é, do que valoriza e de como pode navegar na sua vida pessoal e profissional com objetivos e satisfação.

MODELO

Template: https://docs.google.com/document/d/1VKo8IBA_4dvT4tBWrYMVU4o5OBpaHQxd/edit

Atividade de autoajuda

Modelo de plano de desenvolvimento: encontrará dicas e orientações para o ajudar a identificar competências e interesses e dar os primeiros passos para uma carreira de sucesso.

Autoavaliação:

- Enumere os seus pontos fortes, competências e áreas a melhorar.
- Reflita sobre os aspetos pessoais e profissionais.
- Seja honesto quanto aos domínios em que pode melhorar ou desenvolver mais competências.
- Pense na forma como os seus pontos fortes e competências se manifestam nos contextos pessoal e profissional.
- Analise o impacto das competências profissionais no seu desempenho profissional e na progressão na carreira.
- Tenha em consideração as reações dos outros para compreender melhor os seus pontos fortes e as suas áreas de crescimento.

Definição de objetivos:

- Estabeleça objetivos específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e com prazos definidos (SMART). Identifique de que forma os seus objetivos podem potenciar as suas competências e aptidões atuais.
- Assegure-se de que os seus objetivos estão alinhados com os seus interesses e paixões, aumentando a motivação e o empenho.
- Pense em como a concretização destes objetivos contribuirá para o seu crescimento e realização globais.
- Visualize onde quer estar na sua vida pessoal e profissional, a curto e a longo prazo.
- Defina as suas aspirações e o que é o sucesso para si.

Aquisição de competências:

- Avalie em que medida as suas aptidões e competências atuais se coadunam com as aspirações profissionais.
- Identifique eventuais lacunas ou áreas em que são necessárias competências ou conhecimentos adicionais para progredir na carreira.
- Pense nos requisitos específicos da carreira que pretende seguir e na forma como pode desenvolver as competências necessárias.
- Determine quais as competências que terão um impacto mais significativo na sua progressão na carreira.
- Priorize o desenvolvimento de competências com base na sua relevância para os seus objetivos de carreira e potencial de crescimento.

No quadro abaixo, pode escrever tudo o que considerar relevante para os seus objetivos e para o desenvolvimento das suas competências e interesses.

Autoavaliação	Definição de objetivos	Aquisição de competências

Autoavaliação	Definição de objetivos	Aquisição de competências

LINK - Sala de debate digital: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScgVVqJKyCrpLkZqC-lhPiqEjc1uZe1FK6zkokEANoiXFD7_g/viewform?usp=sharing

Apelo à ação



Lotus

Resilience in VET Education



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto número: 2022-2-IE01-KA220-VET-000099488