



WP3 – INFOGRÁFICOS INTERATIVOS PARA A GESTÃO DE CARREIRA

Resolução de problemas

MODELO DE ATIVIDADE

ÁREA TEMÁTICA

Resolução de problemas

TÍTULO DA ATIVIDADE

Desafio interativo de resolução de problemas

TIPO DE RECURSO

Questionário interativo online

DURAÇÃO DA ATIVIDADE



40 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Descrever os fundamentos das técnicas eficazes de resolução de problemas
- Aplicar técnicas de resolução de problemas na construção da carreira
- Ultrapassar desafios e obstáculos com uma mentalidade orientada para a solução

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Esta atividade envolve os formandos num questionário online, promovendo a participação ativa e a aplicação de conhecimentos no contexto da resolução de problemas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A ATIVIDADE

- Plataforma de questionários online (por exemplo, [Google Forms](#), [Kahoot!](#)).
- Preparação de perguntas interativas para questionários relacionados com a resolução de problemas.
- Acesso à Internet.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Passo 1: Introdução

Comece por ler a introdução da atividade fornecida. Reflita sobre a importância da resolução de problemas na construção da carreira e sobre os instrumentos, métodos e abordagens mais pertinentes disponíveis

Passo 2: Questionário online

Aceda a uma plataforma de questionários online [fornecer a ligação]. Participe ativa e ponderadamente sobre as questões interativas do questionário relacionadas com a resolução de problemas para a construção de uma carreira

Passo 3: Autorreflexão

Reflita sobre os resultados do questionário e considere a justificação das respostas corretas. Reflita igualmente sobre abordagens alternativas à resolução de problemas consideradas durante o questionário.

MODELO

Passo 1: Introdução

A **resolução de problemas** é parte integrante da preparação para uma carreira, uma vez que confere aos indivíduos a agilidade necessária para enfrentar os desafios. Num mercado de trabalho dinâmico, as competências eficazes de resolução de problemas permitem aos indivíduos enfrentar contratemplos, adaptar-se às mudanças e aproveitar as oportunidades. Quer se trate de ultrapassar obstáculos na procura de emprego, de elaborar estratégias inovadoras para a construção de uma carreira ou demonstrar resiliência face a contratemplos, a resolução de problemas promove uma mentalidade

proativa. Ao dominar esta competência, os indivíduos não só melhoram as suas capacidades de tomada de decisão, como também cultivam a resiliência necessária para uma carreira bem-sucedida e gratificante. A resolução de problemas é, por conseguinte, uma pedra angular para os jovens formandos de EFP que pretendem prosperar no panorama em evolução do desenvolvimento profissional.

Passo 2: Questionário online

Sugestão de algumas perguntas para criar o questionário.

Parte 1: Técnicas e práticas eficazes de resolução de problemas na construção de uma carreira

Pergunta 1: Que técnica de resolução de problemas envolve a criação de muitas ideias num ambiente de grupo para enfrentar um desafio específico?

- a) Análise SWOT
- b) Mapeamento mental
- c) **Brainstorming**
- d) Análise de Pareto

Pergunta 2: Que técnica organiza visualmente informações e ideias em torno de um conceito central, tornando-a útil para a resolução de problemas e a tomada de decisões?

- a) Diagrama de Ishikawa
- b) **Mapeamento mental**
- c) Análise de causa raiz
- d) Análise SWOT

Pergunta 3: Qual é o método de resolução de problemas que consiste em identificar as causas subjacentes de um problema para o resolver na sua origem no âmbito da preparação para a carreira?

- a) **Análise de causa raiz**
- b) Diagrama de Ishikawa
- c) Análise SWOT
- d) Análise de Pareto

Pergunta 4: Que análise ajuda a identificar os pontos fortes e fracos internos, bem como as oportunidades e ameaças externas no contexto da preparação da carreira?

- a) **Análise SWOT**
- b) Análise de Pareto
- c) Diagrama de Ishikawa
- d) Brainstorming

Pergunta 5: Que método é utilizado para apresentar visualmente as causas potenciais de um problema específico da carreira para compreender as suas causas profundas?

- a) **Diagrama de Ishikawa**
- b) Análise de Pareto
- c) Mapeamento mental
- d) Análise de causa raiz

Parte 2: Ultrapassar desafios e obstáculos com uma mentalidade orientada para a solução

Pergunta 6: Encontra um grande revés na sua preparação profissional. Qual é a mentalidade mais eficaz a adotar para ultrapassar este desafio?

- a) Ficar a pensar no problema
- b) Culpabilizar fatores externos
- c) **Procurar soluções inovadoras**
- d) Evitar o assunto

Pergunta 7: As suas ideias de carreira deparam-se com resistência. Qual corresponde a uma atitude orientada para a solução nesta situação?

- a) Abandonar as suas ideias
- b) Ignorar o feedback
- c) **Encontrar um terreno comum e ajustar a sua abordagem**
- d) Reagir de forma defensiva

Pergunta 8: O seu plano de carreira inicial depara-se com obstáculos inesperados. Qual é uma abordagem orientada para a solução desta situação?

- a) Abandonar o projeto
- b) **Procurar itinerários alternativos e adaptar o plano**
- c) Culpabilizar fatores externos
- d) Ignorar os desafios

Pergunta 9: Recebeu críticas construtivas na sua candidatura a um emprego. Qual das seguintes opções reflete uma atitude orientada para a solução?

- a) Ignorar o feedback
- b) **Aprender com as reações e introduzir melhorias**
- c) Evitar novos pedidos
- d) Culpabilizar fatores externos pelo feedback

Pergunta 10: Tem um prazo apertado para um projeto relacionado com a sua carreira. O que é que demonstra uma mentalidade orientada para a solução?

- a) Procrastinar e esperar pelo melhor
- b) Procurar o apoio dos outros
- c) Reclamar do prazo
- d) **Dividir o projeto em tarefas geríveis e estabelecer prioridades**

Passo 3: Autorreflexão

- Quais foram os resultados do seu teste e como se sente em relação aos mesmos?
- Reserve um momento para considerar a justificação subjacente às respostas corretas. Percebeu porque é que certas opções estavam corretas?
- Houve alguma pergunta ou tópico que tenha considerado particularmente desafiante ou perspicaz?
- Reflita sobre as abordagens alternativas à resolução de problemas consideradas durante o questionário. Alguma destas abordagens teve repercussões para si?
- Pense nos seus próprios métodos de resolução de problemas. Há alguma estratégia alternativa que possa incorporar com base no que aprendeu com o questionário?
- Como é que a consideração de diferentes perspetivas e abordagens pode melhorar as suas capacidades de resolução de problemas em situações futuras?

Resposta 1: a resposta correta é **brainstorming** - uma técnica utilizada para gerar muitas ideias num curto espaço de tempo. Implica a reunião de um grupo de pessoas para partilharem as suas ideias e desenvolverem as sugestões umas das outras.

Resposta 2: A resposta correta é o **mapeamento mental** - uma técnica visual utilizada para organizar informações e ideias. Trata-se de criar um diagrama que liga diferentes ideias e conceitos, permitindo ver as relações entre eles.

Resposta 3: a resposta correta é a **Análise de causa raiz** - uma técnica utilizada para identificar a causa subjacente de um problema. Implica perguntar “porquê” várias vezes para chegar à raiz do problema, em vez de se limitar a tratar os sintomas.

Resposta 4: a resposta correta é a **análise SWOT** - uma técnica utilizada para avaliar os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades e as ameaças de uma empresa ou de um projeto. Envolve a identificação de fatores internos e externos que podem impactar no sucesso do empreendimento.

Resposta 5: a resposta correta é o **diagrama de espinha de peixe** - também conhecido como diagrama de Ishikawa, é uma ferramenta visual utilizada para identificar as possíveis causas de um problema. Envolve a criação de um diagrama que se assemelha a um esqueleto de peixe, com o problema na cabeça do peixe e as possíveis causas a ramificarem-se a partir da coluna vertebral.

Resposta 6: a resposta correta é **procurar soluções inovadoras** - quando se enfrenta um grande revés, insistir no problema, culpar fatores externos ou evitar a questão pode impedir o progresso. A mentalidade mais eficaz é procurar soluções inovadoras. Implica explorar proativamente abordagens criativas e estratégicas para ultrapassar desafios, promovendo a resiliência e a adaptabilidade na preparação da carreira.

Resposta 7: a resposta correta é **encontrar um terreno comum e ajustar a abordagem** - uma atitude orientada para a solução face à resistência implica encontrar um terreno comum e ajustar a abordagem. Esta abordagem promove a colaboração e a flexibilidade, permitindo que os indivíduos abordem as preocupações, incorporem o feedback e trabalhem no sentido de uma resolução. Abandonar ideias, ignorar o feedback ou reagir de forma defensiva pode impedir o progresso e a colaboração no desenvolvimento da carreira.

Resposta 8: a resposta correta é **procurar caminhos alternativos e adaptar o plano** - uma abordagem orientada para a solução face a bloqueios inesperados implica procurar caminhos alternativos e adaptar o plano. Abandonar completamente o plano pode limitar potenciais oportunidades, enquanto culpabilizar fatores externos ou ignorar desafios pode impedir o progresso. Ao procurar alternativas e adaptar o plano, os indivíduos podem demonstrar resiliência, criatividade e uma mentalidade proativa na superação de obstáculos.



Resposta 9: a resposta correta é “**aprender com o feedback e fazer melhorias**” - uma atitude orientada para a solução quando se recebe uma crítica construtiva implica aprender com o feedback e fazer melhorias. Ignorar o feedback pode impedir o crescimento pessoal e profissional, enquanto culpar fatores externos ou evitar outras aplicações pode limitar as oportunidades. Ao aprender ativamente com o feedback e ao fazer melhorias, os indivíduos demonstram um empenho no autoaperfeiçoamento e aumentam as hipóteses de sucesso na sua carreira.

Resposta 10: a resposta correta é **dividir o projeto em tarefas geríveis e estabelecer prioridades** - demonstrar uma mentalidade orientada para a solução face a um prazo apertado implica dividir o projeto em tarefas geríveis e estabelecer prioridades. Procrastinar ou queixar-se do prazo pode resultar em ineficiência e stress acrescido. Procurar o apoio de outras pessoas é benéfico, mas dividir o projeto em tarefas geríveis demonstra uma resolução proativa de problemas, uma gestão eficaz do tempo e uma abordagem estratégica do cumprimento dos prazos em projetos relacionados com a carreira.

Refletir sobre a forma como estas técnicas e mentalidades podem ser aplicadas na prática em cenários profissionais do mundo real. Simultaneamente, explore abordagens alternativas, revendo as respostas incorretas.



Lotus

Resilience in VET Education

