



WP3 – INFOGRÁFICOS INTERATIVOS PARA A GESTÃO DE CARREIRA

Iniciativa

MODELO DE ATIVIDADE

ÁREA TEMÁTICA

Iniciativa

TÍTULO DA ATIVIDADE

Quadro de visão proativa da carreira

TIPO DE RECURSO

Workshop/atividade interativa



DURAÇÃO DA ATIVIDADE

60 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Relacionar o sentido de iniciativa no desenvolvimento da carreira com o planeamento proativo da carreira
- Demonstrar como o sentido de iniciativa na procura de emprego conduz a estratégias inovadoras de procura de emprego
- Tomar decisões de carreira e demonstrar um forte empenho no crescimento pessoal e profissional

OBJETIVO DA ATIVIDADE

A atividade visa inspirar os jovens formandos de EFP a moldarem proativamente os seus percursos profissionais. Através da criação de um quadro de visão, os participantes terão clareza sobre os seus objetivos de carreira, promovendo um sentido de iniciativa na procura de emprego e um compromisso com o crescimento pessoal e profissional.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A ATIVIDADE

- Revistas, jornais ou documentos impressos com imagens e palavras relacionadas com aspirações profissionais
- Tesoura, cola e um quadro para cartazes ou papel grande
- Marcadores, canetas e outros materiais artísticos
- Flipchart e marcadores

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Passo 1: Introdução

- Comece por explorar o conceito de um quadro de visão de carreira e o seu significado na orientação de um planeamento de carreira proativo. Reflita sobre a importância do sentido de iniciativa no desenvolvimento da carreira e sobre a forma como este pode conduzir a estratégias inovadoras de procura de emprego.

Passo 2: Criar um quadro de visão

- Reúna materiais como revistas, tesouras, cola e um quadro para cartazes. Reflita sobre os interesses e pontos fortes pessoais. Organize e cole imagens e palavras no quadro de visão para representar planos de carreira proativos. Sublinhe a importância de exprimir o empenho no crescimento pessoal e profissional através dos elementos selecionados.

Passo 3: Refletir e comprometer-se

- Reflita sobre o valor obtido com a criação do seu quadro de visão profissional. Assuma o compromisso pessoal de implementar estratégias proativas de planeamento da carreira com base nos conhecimentos adquiridos durante a atividade.

MODELO

Passo 1: Introdução

Sentido de iniciativa no desenvolvimento da carreira é o impulso proativo para moldar uma trajetória profissional. O planeamento proativo da carreira

impulsiona os indivíduos para além dos caminhos convencionais, promovendo a adaptabilidade, a resiliência e estratégias inovadoras de procura de emprego. Permite-lhes navegar nas incertezas, aproveitar as oportunidades e desenvolver continuamente as competências essenciais para o sucesso a longo prazo num mercado de trabalho dinâmico.

Um **quadro de visão profissional** é uma ferramenta poderosa para visualizar e planear as suas aspirações profissionais. Permite-lhe exprimir visualmente os seus objetivos, valores e aspirações, orientando-o para um planeamento proativo da carreira e para estratégias inovadoras de procura de emprego.

Inspiração para o quadro de visão de carreira:

www.peopleatheartcoaching.com/create-a-vision-board-in-4-steps

www.thedefiningdifference.com/career-life-vision-board/

Exemplo de modelo de quadro de carreira:

www.canva.com/templates/s/vision-board/

Passo 2: Criação de um quadro de visão

Quadro de visão de carreira

Este modelo serve de guia estruturado para a criação de um quadro de visão proativa da carreira, visualmente atraente e significativo. Os participantes podem personalizar cada secção com imagens, palavras e elementos visuais que correspondam às suas próprias aspirações profissionais.

Introdução

- Introduzir um título que reflita a sua visão global da carreira
- Incluir uma declaração pessoal ou uma citação motivacional relacionada com as aspirações profissionais

Objetivos de carreira a curto prazo

- Definir objetivos de carreira específicos a atingir nos próximos um a dois anos
- Incluir representações visuais ou palavras-chave que expressem realizações a curto prazo

Objetivos de carreira a longo prazo

- Espaço dedicado à articulação de aspirações profissionais mais vastas e a longo prazo
- Utilizar imagens e palavras para exprimir o destino final da carreira

Competências a desenvolver

- Identificar as competências-chave necessárias para ter sucesso na carreira escolhida
- Visualizar estas competências através de imagens ou ícones

Estratégias inovadoras de procura de emprego

- Secção para abordagens criativas e proativas à procura de emprego
- Incluir elementos visuais que representem o trabalho em rede, a presença online e estratégias distintivas

Crescimento profissional

- Manifestar o seu empenho no crescimento pessoal e profissional
- Visualizar a aprendizagem contínua, a melhoria das competências e a progressão na carreira.

Valores e cultura de trabalho

- Considerar os valores e a cultura de trabalho a que se aspira na sua futura carreira
- Utilizar imagens ou símbolos para representar estes ideais

Realizações e marcos históricos

- Destacar as realizações e os marcos desejados relacionados com o seu futuro percurso profissional

Estratégias para ultrapassar os desafios

- Dedicar este espaço a estratégias para ultrapassar potenciais desafios na carreira
- Visualizar a resiliência e as abordagens de resolução de problemas

Reflexão e empenhamento

- Fazer uma declaração de compromisso para um planeamento proativo da carreira

Citações inspiradoras

- Opcionalmente, adicionar citações que inspirem e estejam de acordo com a sua visão de carreira



Lotus

Resilience in VET Education

