

# DICAS APDC

## MOMENTOS DE REFLEXÃO PROFISSIONAL I

N.º21

Sugerimos que aproveite o isolamento para refletir sobre o seu **percurso profissional, situação laboral atual e objetivos futuros**. Para tal, vamos partilhar, uma vez por semana, este novo segmento das Dicas APDC, com questões para o/a ajudarem a elaborar esta reflexão. Deverá anotar as questões e respetivas respostas num pequeno bloco ou em folhas brancas.

Neste primeiro momento, pedimos que reflita sobre a sua **situação laboral antes do período de isolamento**, respondendo às seguintes questões:



1. Antes do isolamento, sentia-me realizado/a com a minha profissão? Enumere as razões para a sua resposta.

2. Se pudesse mudar alguma coisa no meu trabalho o que seria?

2.1 Esta alteração depende de mim, do trabalho de equipa ou da empresa?

2.2 Se depender de si ou da equipa enumere o que pode ser feito para a respetiva alteração.

**A APDC deseja-lhe um Bom Trabalho!**