

# Agenda 2023/24



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DESENVOLVIMENTO  
DA CARREIRA

# Dados Pessoais

Nome

Profissão

Cartão de Identificação

NIF

Passaporte

Carta de Condução

Em caso de acidente, contactar:



Grupo Sanguíneo

Morada

Contacto

Email

Sobre mim...



Palavras que me descrevem

# Contactos



## CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Bombeiros: 213 422 222

Centro de Informação

Antivenenos: 808 250 143

PSP: 218 111 000

GNR: 213 217 000

Número Nacional de  
Emergência: 112

Saúde 24: 808 24 24 24

Cruz Vermelha: 217 714 000

Proteção Civil: 214 247 100





# Setembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



18	Segunda-feira
19	Terça-feira
20	Quarta-feira
21	Quinta-feira
22	Sexta-feira
23	Sábado
24	Domingo

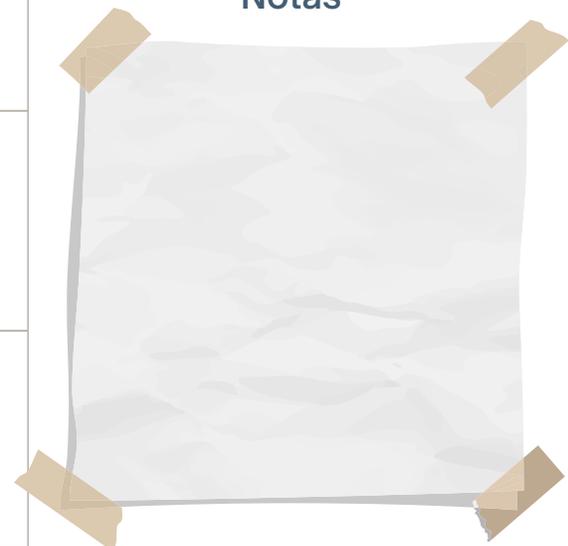
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Notas



# Setembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



25	Segunda-feira
26	Terça-feira
27	Quarta-feira
28	Quinta-feira
29	Sexta-feira
30	Sábado
1	Domingo

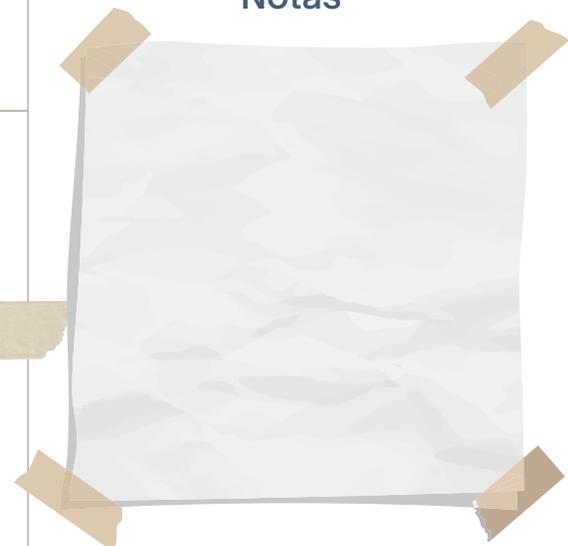
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Notas



Outubro





# Dicas

## QUEM EU SOU

Para que estejas capaz de ir construindo a tua marca pessoal é importante que te conheças!

Desafiamos-te a sair da zona de conforto e explorar outros meios e atividades. Desta forma, conseguirás alargar o teu leque de experiências de vida e perceber melhor o que gostas e/ou não gostas, o que sabes fazer melhor e/ou o que sabes fazer pior.

Ao longo deste processo vai monitorizando o que estás a pensar, a sentir e como reages às diversas situações. Não precisas de ter esta preocupação o tempo todo... Basta manter um certo grau de compromisso com o desafio e, acima de tudo, te divertires ao longo do processo!

### 1.º momento

Início do ano letivo

Como me defino

Para onde quero ir

O que sei sobre mim

Oportunidades que tenho

### 2.º momento

Final do ano letivo

Como me defino

Para onde quero ir

O que sei sobre mim

Oportunidades que tenho

# Outubro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



2	Segunda-feira
3	Terça-feira
4	Quarta-feira
5	Quinta-feira
6	Sexta-feira
7	Sábado
8	Domingo

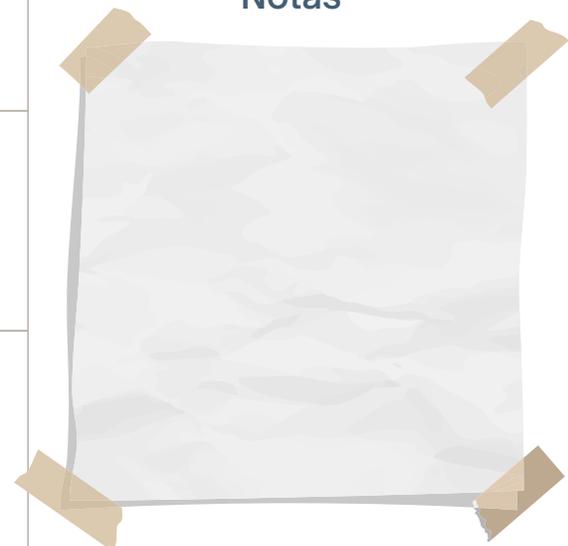
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

## Notas



# Outubro

2023

Como te tens sentido?



Segunda-feira	9
Terça-feira	10
Quarta-feira	11
Quinta-feira	12
Sexta-feira	13
Sábado	14
Domingo	15

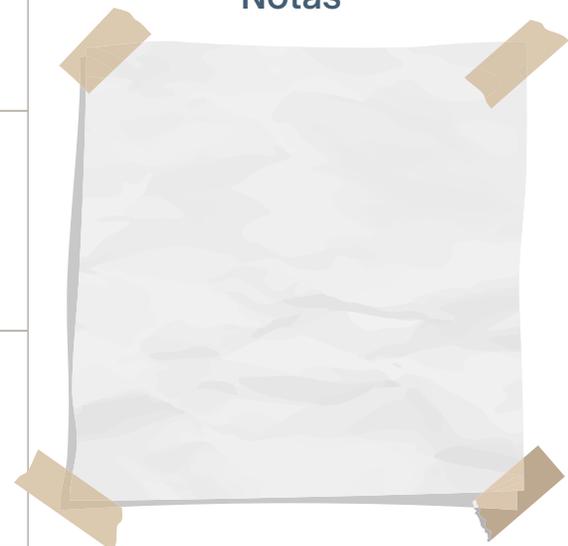
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

## Notas



# Outubro

2023

Como te tens sentido?



16	Segunda-feira
17	Terça-feira
18	Quarta-feira
19	Quinta-feira
20	Sexta-feira
21	Sábado
22	Domingo

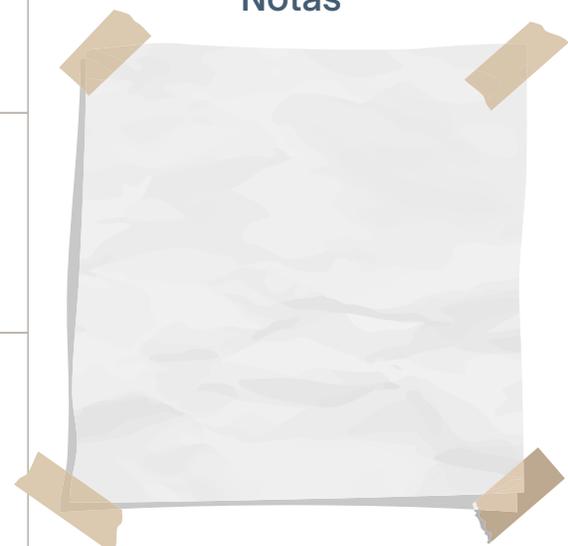
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

## Notas



# Outubro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



23	Segunda-feira
24	Terça-feira
25	Quarta-feira
26	Quinta-feira
27	Sexta-feira
28	Sábado
29	Domingo

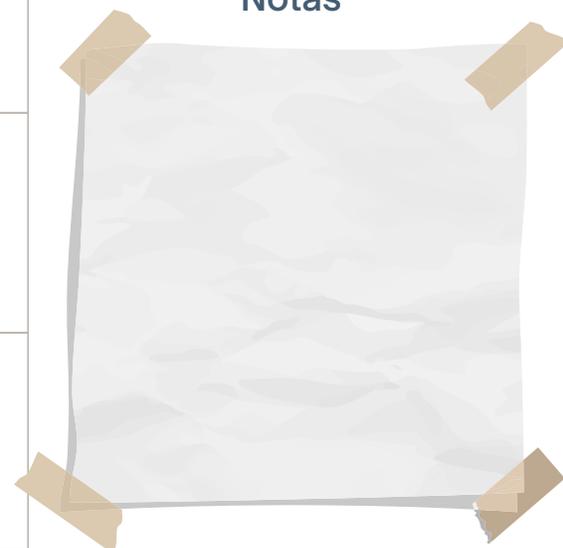
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

## Notas



# Reflexão Mensal

OUTUBRO

O que devo manter

O que posso melhorar

Como tenciono fazê-lo

Durante o último mês, quais foram os valores que regeram o teu planeamento? Utiliza uma escala de 1-5 para quantificar a tua estratégia de planeamento semanal. Caso não tenhas utilizado alguma, coloca 0. Caso haja algum valor que não conste na lista, acrescenta no espaço abaixo.

<b>Utilização de capacidades</b>	utilizar e desenvolver capacidades e conhecimentos	■
<b>Realização</b>	fazer/sentir que faço as coisas bem	■
<b>Estético</b>	apreciar a beleza das coisas	■
<b>Altruísmo</b>	ajudar os outros	■
<b>Autoridade</b>	chefiar/dirigir os outros	■
<b>Autonomia</b>	ser independente/tomar decisões por mim próprio/a	■
<b>Criatividade</b>	desenvolver/fazer coisas/ideias novas	■
<b>Atividade física</b>		■
<b>Prestígio</b>	ser admirado/a	■
<b>Risco</b>	fazer coisas arriscadas/aceitar o risco	■
<b>Interação social</b>	estar/falar com os outros enquanto trabalha	■
<b>Relações sociais</b>	estar/falar com os outros	■
<b>Variiedade</b>	mudar/variar nas atividades	■
		■
		■

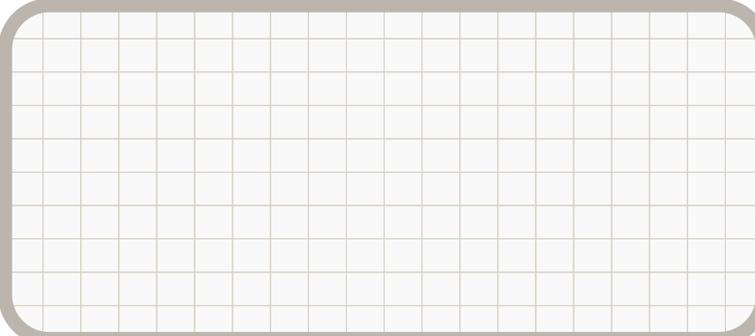
# Novembro

Agenda APDC

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.	DOM.
		 1 FERIADO	2	3	4	5
6	7	8	9	10	 11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

  
Prioridades

## Objetivos do mês



# Dicas

## ELABORAÇÃO DE PLANOS

Ideias...Sonhos...Projetos... Para os alcançar criar um plano é essencial.

Deixamos algumas dicas para conseguires elaborar um plano. Um dos pontos mais importantes na elaboração de um plano é a definição de objetivos, claros e exequíveis. Sempre que necessário, divide os objetivos por metas para não diminuíres a tua motivação!

### O quê?

Começa por dar um nome ao teu plano/projeto.

### Objetivos

Define objetivos e metas para dividir o plano por etapas.

### Desde e até quando?

Define datas de início e limite para o plano e para cada meta/objetivo.

### Reflete sobre...

Porquê agora?  
Que recursos tenho para alcançar os objetivos?

### Com o quê?

Escreve uma lista com tudo o que vais precisar para desenvolver o plano.

### Alternativas

Reflete sobre possíveis dificuldades e define alternativas para as ultrapassar.

### Reestruturação

Alterações no plano não são sinais de erros, mas sim de melhorias! Não tenhas receio de o atualizar.

### Não te esqueças...

Festeja sempre que cumprires uma etapa.  
Pede ajuda sempre que precisares.

# Novembro

2023

Como te tens sentido?



Segunda-feira  
Terça-feira  
Quarta-feira  
Quinta-feira  
Sexta-feira  
Sábado  
Domingo

30	Outubro
31	
1	Novembro
2	
3	
4	
5	

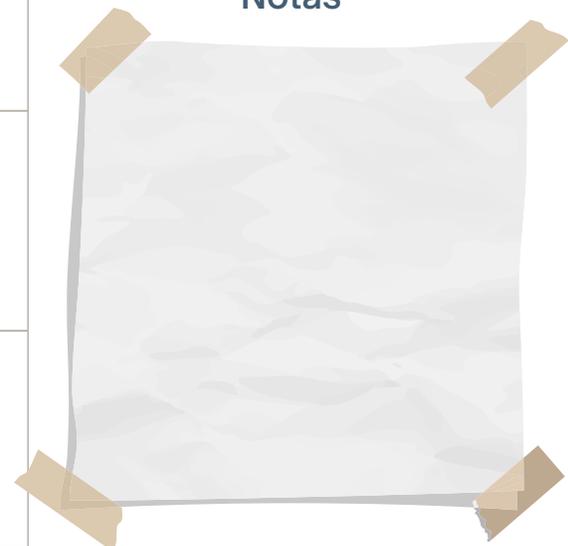
## Objetivos da semana

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Semana

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Notas



# Novembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



6	Segunda-feira
7	Terça-feira
8	Quarta-feira
9	Quinta-feira
10	Sexta-feira
11	Sábado
12	Domingo

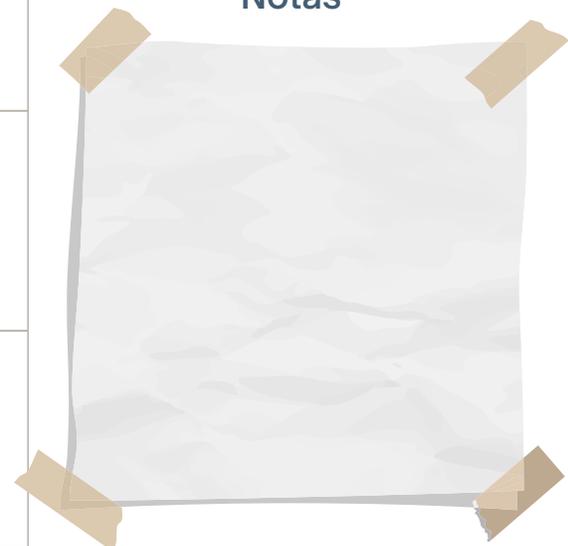
Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Notas



# Novembro

2023

Como te tens sentido?



Segunda-feira	13
Terça-feira	14
Quarta-feira	15
Quinta-feira	16
Sexta-feira	17
Sábado	18
Domingo	19

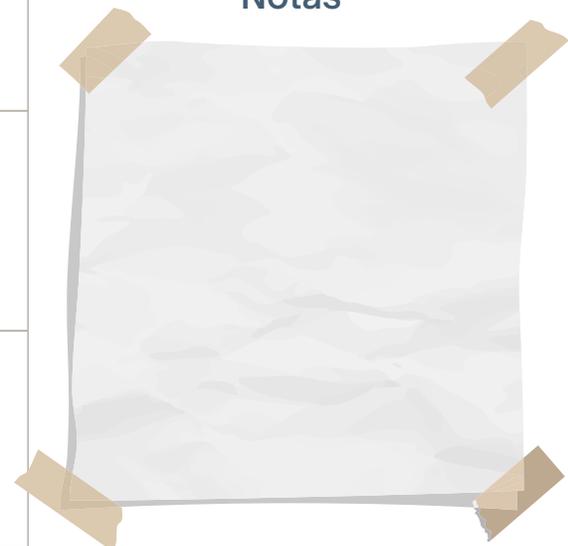
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Notas



# Novembro

2023

Como te tens sentido?



Segunda-feira	20
Terça-feira	21
Quarta-feira	22
Quinta-feira	23
Sexta-feira	24
Sábado	25
Domingo	26

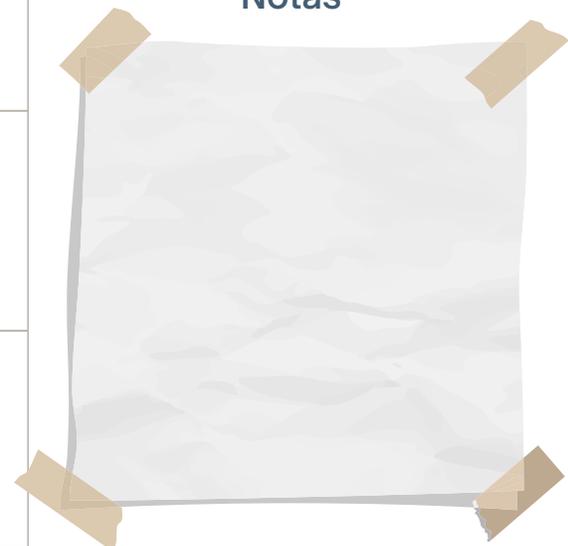
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Notas



# Novembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira	27
Terça-feira	28
Quarta-feira	29
Quinta-feira	30
Sexta-feira	1
Sábado	2
Domingo	3

Objetivos da semana

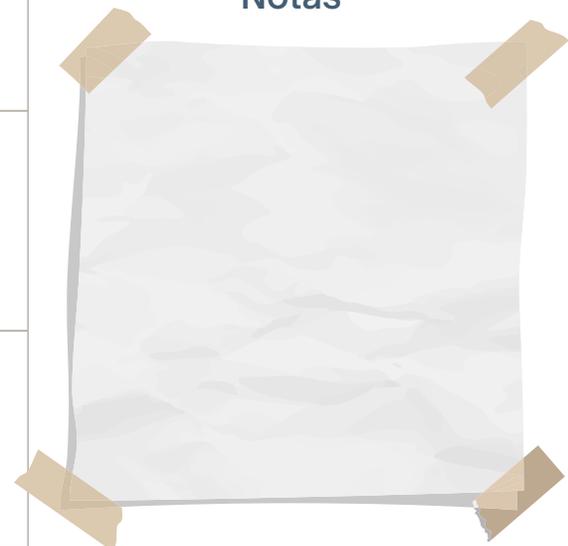
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

Notas







# Dicas

## REFLEXÃO

O ano 2023 está quase a terminar, convidamos-te a recordar e a refletir sobre o teu ano. Não te esqueças que ainda tens 31 dias para aproveitar!



Momento para recordar

2023 numa palavra



Fiquei surpreendido/a  
com...

Este ano consegui...

Ainda não consegui...

Filme, livro ou série

Música



Resolvi o que tinha pendente/conseguí ultrapassar

O que descobri sobre  
mim...

O que ainda gostaria de mudar/alcançar

# Dezembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



4	Segunda-feira
5	Terça-feira
6	Quarta-feira
7	Quinta-feira
8	Sexta-feira
9	Sábado
10	Domingo

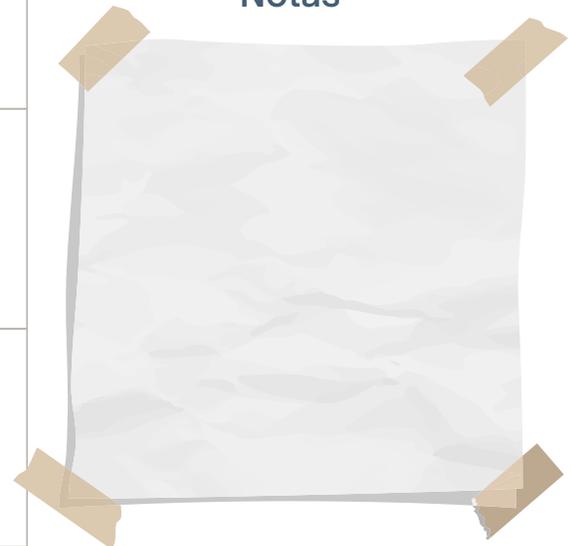
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Notas



# Dezembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira	11
Terça-feira	12
Quarta-feira	13
Quinta-feira	14
Sexta-feira	15
Sábado	16
Domingo	17

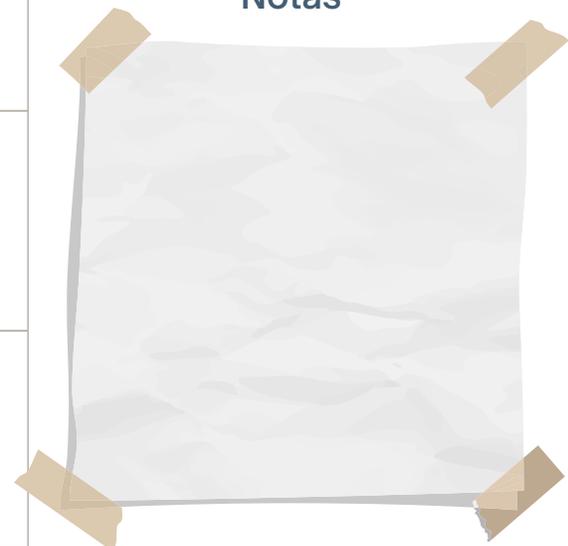
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Notas



# Dezembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira	18
Terça-feira	19
Quarta-feira	20
Quinta-feira	21
Sexta-feira	22
Sábado	23
Domingo	24

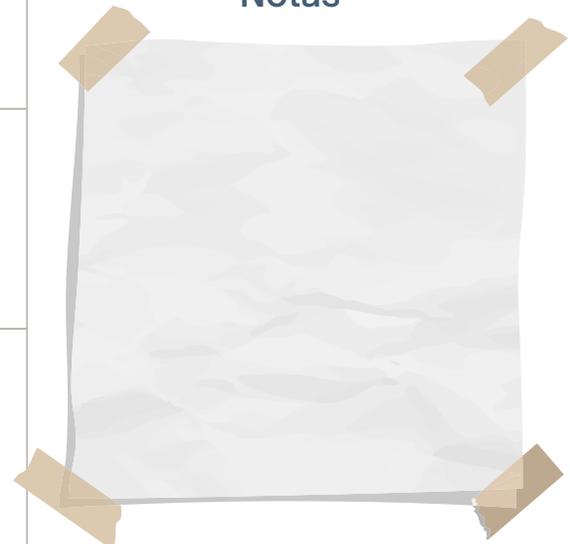
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Notas



# Dezembro

2023

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira	25
Terça-feira	26
Quarta-feira	27
Quinta-feira	28
Sexta-feira	29
Sábado	30
Domingo	31

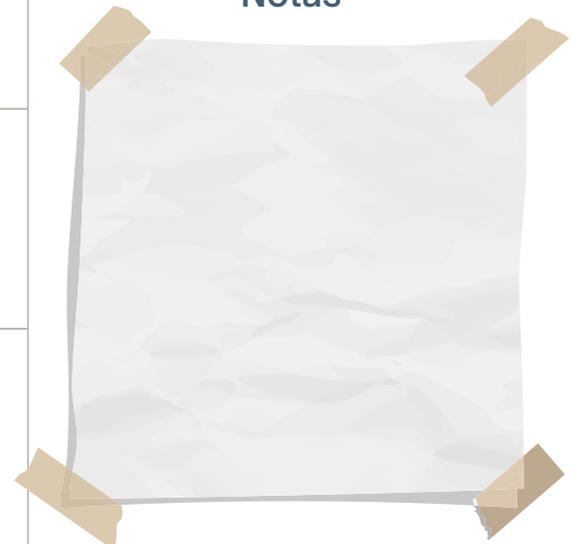
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

S	M	1	2	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Notas



# Reflexão Mensal

DEZEMBRO

Agenda APDC

O que devo manter

O que posso melhorar

Como tenciono fazê-lo

Durante o último mês, quais foram os valores que regeram o teu planeamento? Utiliza uma escala de 1-5 para quantificar a tua estratégia de planeamento semanal. Caso não tenhas utilizado alguma, coloca 0. Caso haja algum valor que não conste na lista, acrescenta no espaço abaixo.

*Utilização de capacidades*

utilizar e desenvolver capacidades e conhecimentos

*Realização*

fazer/sentir que faço as coisas bem

*Estético*

apreciar a beleza das coisas

*Altruísmo*

ajudar os outros

*Autoridade*

chefiar/dirigir os outros

*Autonomia*

ser independente/tomar decisões por mim próprio/a

*Criatividade*

desenvolver/fazer coisas/ideias novas

*Atividade física*

*Prestígio*

ser admirado/a

*Risco*

fazer coisas arriscadas/aceitar o risco

*Interação social*

estar/falar com os outros enquanto trabalha

*Relações sociais*

estar/falar com os outros

*Variiedade*

mudar/variar nas atividades

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Dicas

REFLEXÃO

## Os meus objetivos para o ano de 2024!

Procura de forma gradativa ir refletindo e traçando um plano de carreira claro que gostarias de alcançar. Para que possas refletir e organizar ideias, disponibilizamos-te algumas questões.

O que sei fazer bem?

O que preciso melhorar?

Como posso melhorar?

Para onde quero ir/que percurso de carreira procura traçar?

Que barreiras posso encontrar à execução do meu plano?

O meio é favorável ao que procuro?

Que soluções posso antecipar a estas barreiras?

Qual será o meu plano alternativo?

Se sentires dificuldade neste processo contacta um/a psicólogo/a. Com a panóplia de percursos possíveis e a atual incerteza do mercado de emprego é normal que a decisão sobre um percurso de carreira seja desafiante.

# Janeiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



1	Segunda-feira
2	Terça-feira
3	Quarta-feira
4	Quinta-feira
5	Sexta-feira
6	Sábado
7	Domingo

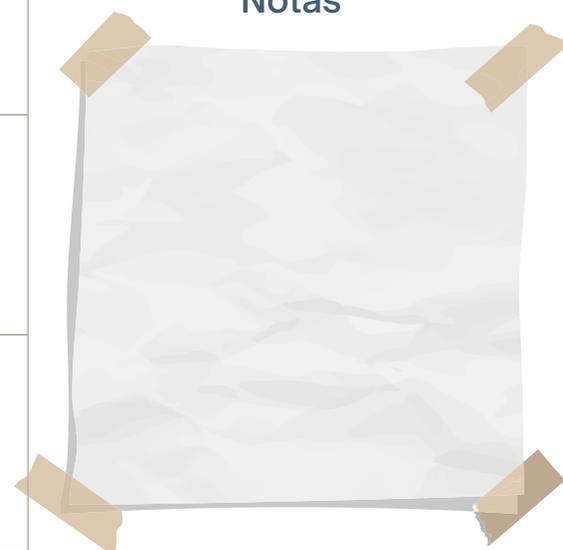
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Janeiro

2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	8
Terça-feira	9
Quarta-feira	10
Quinta-feira	11
Sexta-feira	12
Sábado	13
Domingo	14

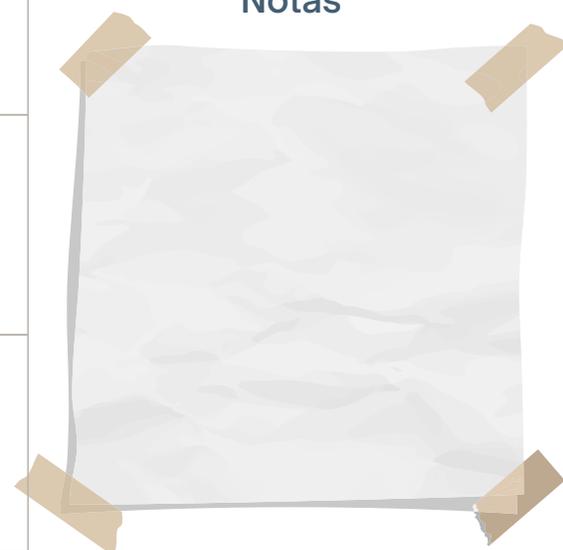
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Janeiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



15	Segunda-feira
16	Terça-feira
17	Quarta-feira
18	Quinta-feira
19	Sexta-feira
20	Sábado
21	Domingo

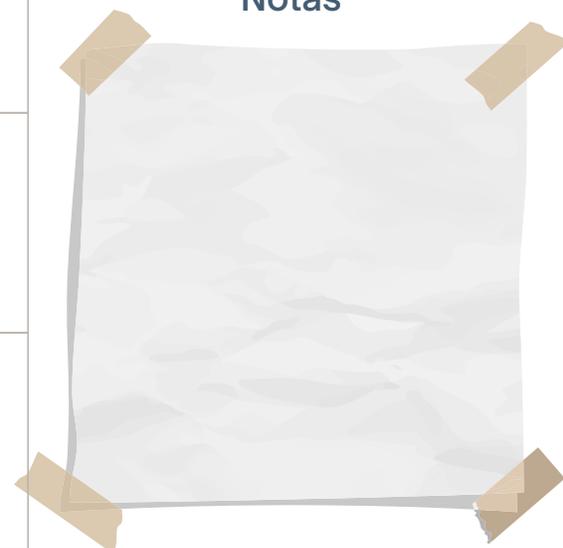
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Janeiro

2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	22
Terça-feira	23
Quarta-feira	24
Quinta-feira	25
Sexta-feira	26
Sábado	27
Domingo	28

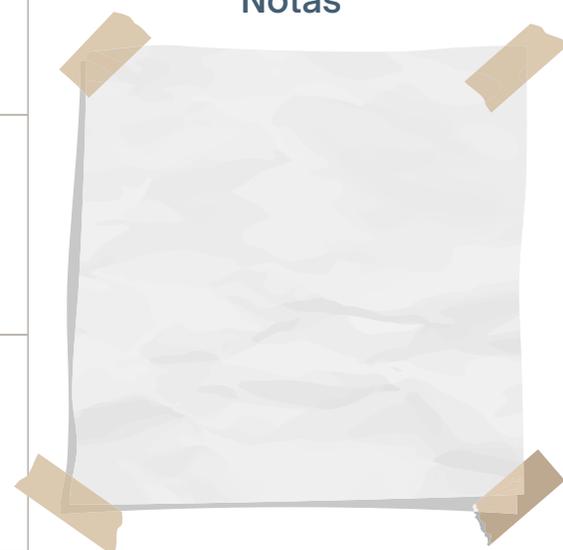
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Reflexão Mensal

JANEIRO

O que devo manter

O que posso melhorar

Como tenciono fazê-lo

Durante o último mês, quais foram os valores que regeram o teu planeamento? Utiliza uma escala de 1-5 para quantificar a tua estratégia de planeamento semanal. Caso não tenhas utilizado alguma, coloca 0. Caso haja algum valor que não conste na lista, acrescenta no espaço abaixo.

**Utilização de capacidades**

- Realização** utilizar e desenvolver capacidades e conhecimentos
- Realização** fazer/sentir que faço as coisas bem
- Estético** apreciar a beleza das coisas
- Altruísmo** ajudar os outros
- Autoridade** chefiar/dirigir os outros
- Autonomia** ser independente/tomar decisões por mim próprio/a
- Criatividade** desenvolver/fazer coisas/ideias novas
- Atividade física**
- Prestígio** ser admirado/a
- Risco** fazer coisas arriscadas/aceitar o risco
- Interação social** estar/falar com os outros enquanto trabalha
- Relações sociais** estar/falar com os outros
- Variedade** mudar/variar nas atividades
- 
-



# Dicas

## OPORTUNIDADES

O ensino superior permite adquirir um conjunto de *soft-skills* e *hard-skills*.



### Soft-skills

Competências sociais e emocionais, desenvolvidas ao longo da vida. Tais como...

Comunicação

Criatividade

Pensamento crítico

Análise de dados

Literacia Digital

Trabalho em equipa

Gestão de tempo

Liderança

Comunicação

Regulação Emocional

Proficiência em mais do que uma língua



### Hard-skills

Competências técnicas especializadas que variam de acordo com a área de conhecimento.

O ensino secundário permite adquirir um conjunto de conhecimentos e ferramentas que serão úteis no futuro, incluindo *soft* e *hard-skills*. No entanto, estas competências podem ser desenvolvidas em diferentes contextos e experiências fora do contexto académico. Desafiámos-te a refletir sobre as tuas competências e a explorar oportunidades fora do contexto académico.

Desafiámos-te a refletir sobre as competências que tens e quais são as que gostarias de desenvolver.

Agora explora oportunidades como voluntariado, workshops, cursos, entre outros...

# Fevereiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira  
Terça-feira  
Quarta-feira  
Quinta-feira  
Sexta-feira  
Sábado  
Domingo

29	Jan
30	
31	
1	Fev
2	
3	
4	

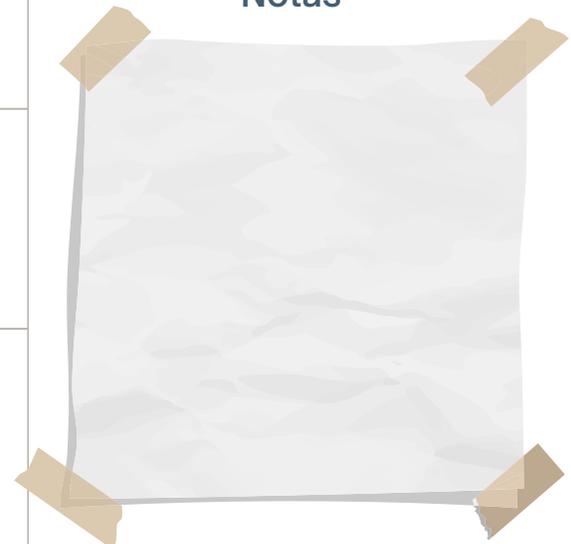
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Notas



# Fevereiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



5	Segunda-feira
6	Terça-feira
7	Quarta-feira
8	Quinta-feira
9	Sexta-feira
10	Sábado
11	Domingo

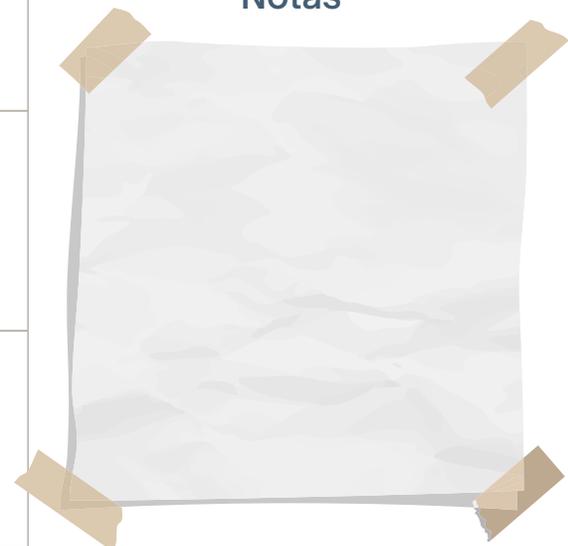
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Notas



# Fevereiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira	12
Terça-feira	13
Quarta-feira	14
Quinta-feira	15
Sexta-feira	16
Sábado	17
Domingo	18

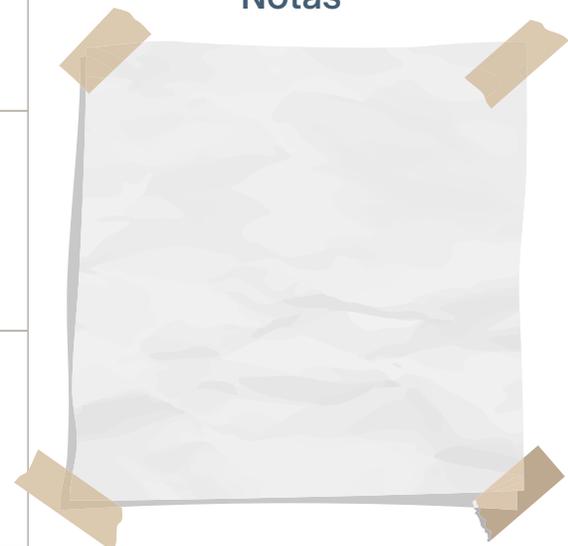
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Notas



# Fevereiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira  
Terça-feira  
Quarta-feira  
Quinta-feira  
Sexta-feira  
Sábado  
Domingo

19
20
21
22
23
24
25

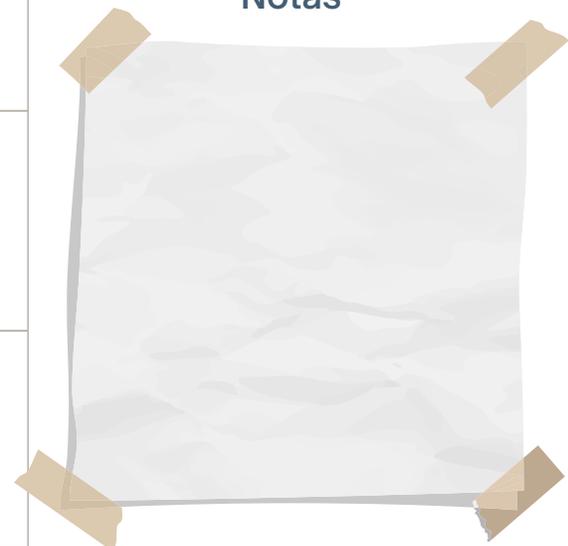
## Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Notas



# Fevereiro

2024

Agenda APDC

Como te tens sentido?



Segunda-feira	26
Terça-feira	27
Quarta-feira	28
Quinta-feira	29
Sexta-feira	1
Sábado	2
Domingo	3

## Objetivos da semana

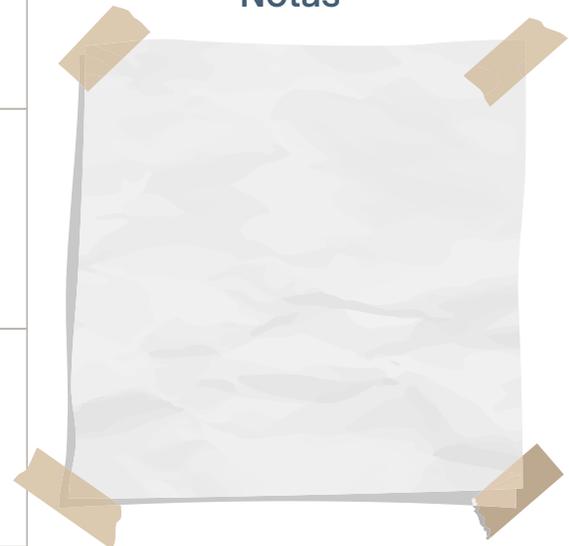
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Semana

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

*Marco*

## Notas







## 10 Hábitos Diários

- 1 hora de exercício
- 2 litros de água
- 3 chávenas de chá
- 4 peças de fruta
- 5 refeições por dia
- 6 músicas que te inspiram
- 7 minutos de riso
- 8 horas de sono
- 9 páginas de um bom livro
- 10 minutos de reflexão

Aproveita as feiras de emprego para conhecer melhor as empresas, a sua missão e visão. Percebe o que procuram e como trabalham. Será que tudo isso se alinha com a tua forma de ser e estar?

Deixamos duas sugestões de feiras de emprego.

[Qualifica Exponor](#)

[Futurália](#)

# Março

2024

Como te tens sentido?



4	Segunda-feira
5	Terça-feira
6	Quarta-feira
7	Quinta-feira
8	Sexta-feira
9	Sábado
10	Domingo

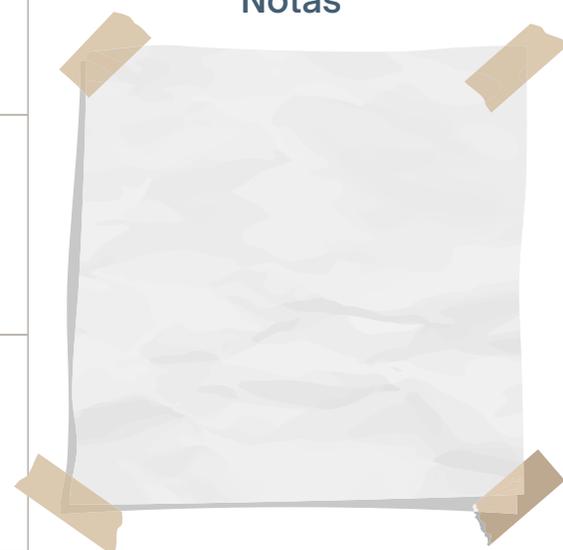
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Notas



Março  
2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	11
Terça-feira	12
Quarta-feira	13
Quinta-feira	14
Sexta-feira	15
Sábado	16
Domingo	17

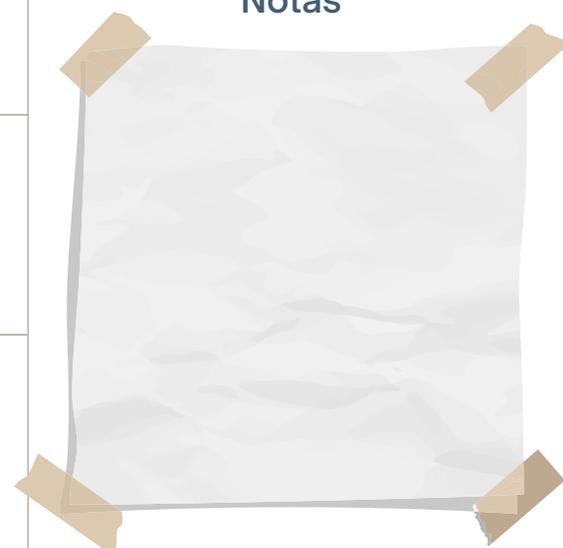
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Notas



# Março

2024

Como te tens sentido?



18	Segunda-feira
19	Terça-feira
20	Quarta-feira
21	Quinta-feira
22	Sexta-feira
23	Sábado
24	Domingo

### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Notas



# Março

2024

Como te tens sentido?



25	Segunda-feira
26	Terça-feira
27	Quarta-feira
28	Quinta-feira
29	Sexta-feira
30	Sábado
31	Domingo

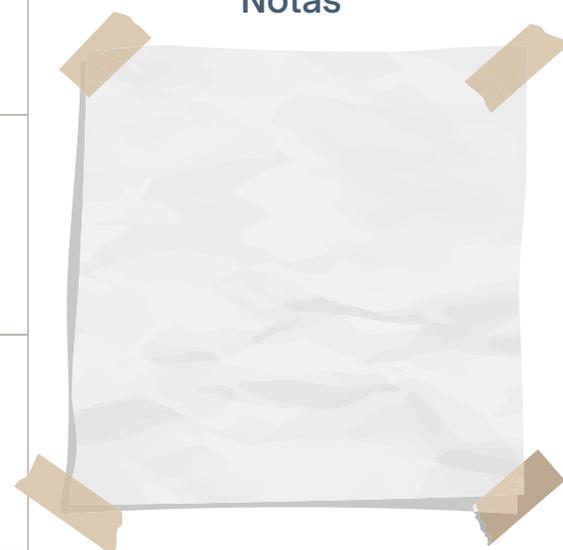
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Notas



# Reflexão Mensal

MARÇO

O que devo manter

O que posso melhorar

Como tenciono fazê-lo

Durante o último mês, quais foram os valores que regeram o teu planeamento? Utiliza uma escala de 1-5 para quantificar a tua estratégia de planeamento semanal. Caso não tenhas utilizado alguma, coloca 0. Caso haja algum valor que não conste na lista, acrescenta no espaço abaixo.

<i>Utilização de capacidades</i>	utilizar e desenvolver capacidades e conhecimentos	■
<i>Realização</i>	fazer/sentir que faço as coisas bem	■
<i>Estético</i>	apreciar a beleza das coisas	■
<i>Altruísmo</i>	ajudar os outros	■
<i>Autoridade</i>	chefiar/dirigir os outros	■
<i>Autonomia</i>	ser independente/tomar decisões por mim próprio/a	■
<i>Criatividade</i>	desenvolver/fazer coisas/ideias novas	■
<i>Atividade física</i>		■
<i>Prestígio</i>	ser admirado/a	■
<i>Risco</i>	fazer coisas arriscadas/aceitar o risco	■
<i>Interação social</i>	estar/falar com os outros enquanto trabalha	■
<i>Relações sociais</i>	estar/falar com os outros	■
<i>Variiedade</i>	mudar/variar nas atividades	■
		■
		■



# Dicas

## MARCA PESSOAL

### Dicas para a elaboração do currículo!

Na construção da tua marca profissional consideramos importante a elaboração de um *curriculum vitae* dado que este será uma das primeiras formas de contacto com as entidades empregadoras.

Desafiamos-te a refletir sobre o teu percurso à medida que elaboras ou reescreves o teu currículo, seguindo as dicas abaixo.

#### Percurso

Incluiu toda a informação relevante sobre o teu percurso: formação académica, cursos, pós-graduações, seminários, workshops, publicações científicas, experiência profissional e voluntariado. Para cada informação inclui o nome das entidades, a duração e o(s) ano(s) de realização.

#### Coerência

Adota uma estrutura e mantem-te fiel à mesma, em todo o documento. Podes optar por uma estrutura cronológica (da atividade mais recente à mais antiga), por funções ou por competências. Escolhe a estrutura que melhor valorize e destaque o teu percurso.

#### Criatividade

A apresentação e o design fazem a diferença, por captar a atenção da entidade empregadora. Procura ideias, layouts e websites que te ajudem a criar um currículo criativo. É importante encontrar um equilíbrio entre o design e a estruturação da informação.

#### Informação

Seleciona a informação mais relevante para o posto a que te pretendes candidatar. Nem tudo o que realizas-te ao longo do teu percurso tem o mesmo peso e relevância para cada candidatura. Isto significa, que pode ser necessário alterares o currículo para candidaturas diferentes.

#### Organização

Privilegia os teus pontos fortes e organiza a informação nesse sentido. A escolha da estrutura e o design do currículo deve ter em consideração a forma como pretendes organizar a informação.

#### Soft-skills

Faz uma breve referência às competências pessoais que podem ter um papel essencial para o exercício profissional (e.g., trabalho em equipa). Pensa em situações específicas onde tenhas utilizado essas competências e, sempre que possível, inclui-as como exemplos.

Abri  
2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira  
Terça-feira  
Quarta-feira  
Quinta-feira  
Sexta-feira  
Sábado  
Domingo

1
2
3
4
5
6
7

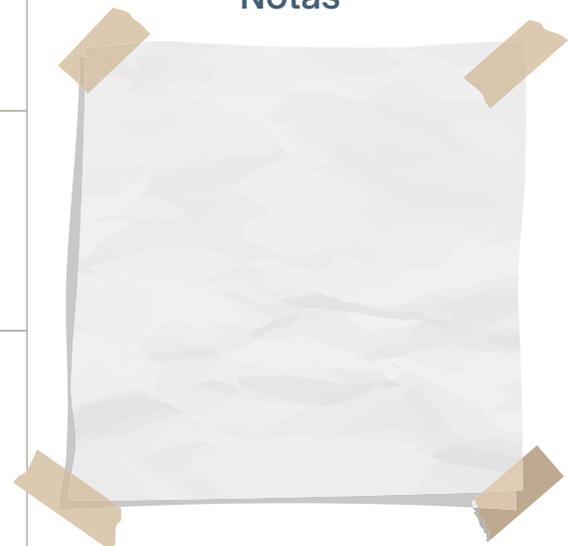
Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notas



Abri  
2024

Como te tens sentido?



8	Segunda-feira
9	Terça-feira
10	Quarta-feira
11	Quinta-feira
12	Sexta-feira
13	Sábado
14	Domingo

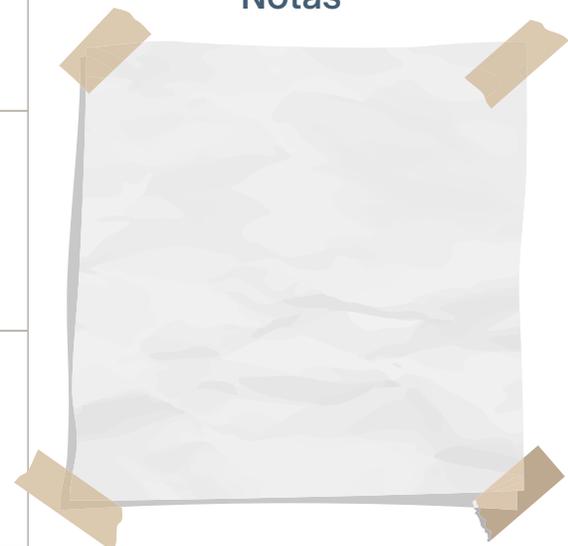
Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notas



Abri  
2024

Como te tens sentido?



15	Segunda-feira
16	Terça-feira
17	Quarta-feira
18	Quinta-feira
19	Sexta-feira
20	Sábado
21	Domingo

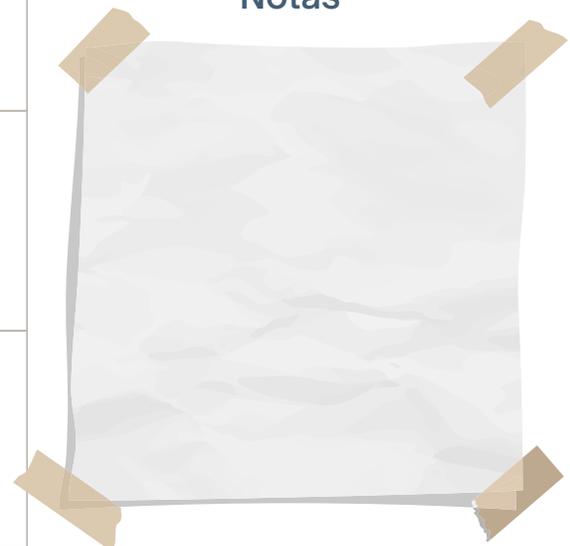
Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notas



Abri  
2024

Como te tens sentido?



22	Segunda-feira
23	Terça-feira
24	Quarta-feira
25	Quinta-feira
26	Sexta-feira
27	Sábado
28	Domingo

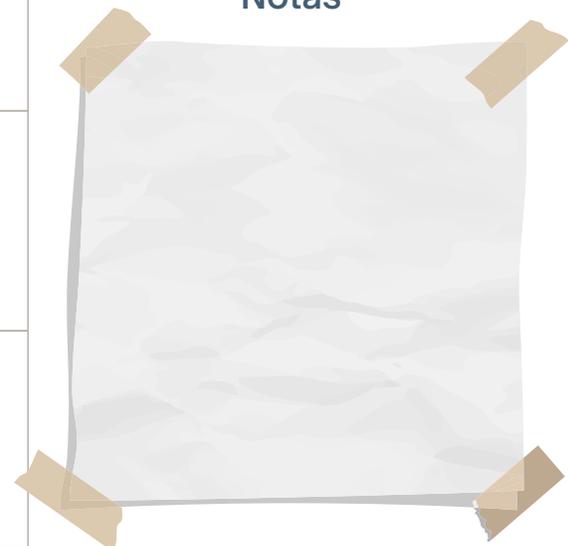
Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notas



# Reflexão Mensal

ABRIL

Agenda APDC

O que devo manter

O que posso melhorar

Como tenciono fazê-lo

Durante o último mês, quais foram os valores que regeram o teu planeamento? Utiliza uma escala de 1-5 para quantificar a tua estratégia de planeamento semanal. Caso não tenhas utilizado alguma, coloca 0. Caso haja algum valor que não conste na lista, acrescenta no espaço abaixo.

*Utilização de capacidades*

utilizar e desenvolver capacidades e conhecimentos

*Realização*

fazer/sentir que faço as coisas bem

*Estético*

apreciar a beleza das coisas

*Altruísmo*

ajudar os outros

*Autoridade*

chefiar/dirigir os outros

*Autonomia*

ser independente/tomar decisões por mim próprio/a

*Criatividade*

desenvolver/fazer coisas/ideias novas

*Atividade física*

*Prestígio*

ser admirado/a

*Risco*

fazer coisas arriscadas/aceitar o risco

*Interação social*

estar/falar com os outros enquanto trabalha

*Relações sociais*

estar/falar com os outros

*Variiedade*

mudar/variar nas atividades



# Dicas

## MARCA PESSOAL

### Dicas para a escrita de uma carta de motivação!

Para além da elaboração do currículo, pode ser importante escreveres uma carta de motivação. Nesta carta deves mostrar as tuas motivações pessoais e/ou profissionais que te levam a candidatar a uma dada oferta de emprego.

Sugerimos que comeces por escrever um rascunho seguindo as seguintes sugestões.

Começa por conhecer a missão, visão e valores do local a que te pretendes candidatar.

Com base na informação que recolheste, seleciona as formações (curriculares e extracurriculares), trabalhos prévios, competências técnicas (*hard skills*) e interpessoais (*soft skills*) que desenvolveste e consideras relevantes para o empregador.

Anota as razões da tua candidatura e o que te distingue dos restantes.

Agora que já tens um rascunho podes começar a estruturar uma carta. Presta especial atenção à estruturação da informação, ao tipo de linguagem e à ortografia. Ao longo do texto procura manter a autenticidade e personaliza cada carta consoante o empregador a que te diriges. A carta deve ter um destinatário e poderá ser dividida em três secções:

Breve introdução sobre ti.

Ideias anotadas no rascunho.

Despedida como forma de fecho.

O processo de autoconhecimento, exploração do meio e reflexão sobre aquelas que são as tuas motivações e interesses pessoais/profissionais é contínuo e gradual. Por isso, a tua marca profissional é algo que deves ir construindo ao longo do teu percurso. Desta forma, não só serás mais capaz de contruir a tua marca pessoal como, ainda, de a divulgar à entidade empregadora.

# Mai

2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira  
Terça-feira  
Quarta-feira  
Quinta-feira  
Sexta-feira  
Sábado  
Domingo

29	<i>Abril</i>
30	
1	<i>Mai</i>
2	
3	
4	
5	

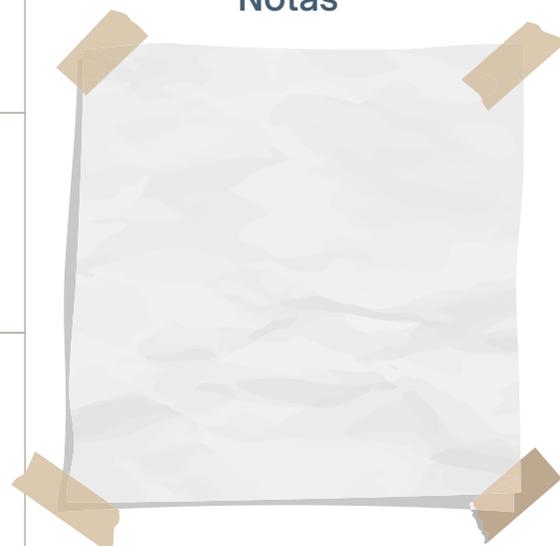
### Objetivos da semana

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Semana

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Notas



# Mai

2024

Como te tens sentido?



6	Segunda-feira
7	Terça-feira
8	Quarta-feira
9	Quinta-feira
10	Sexta-feira
11	Sábado
12	Domingo

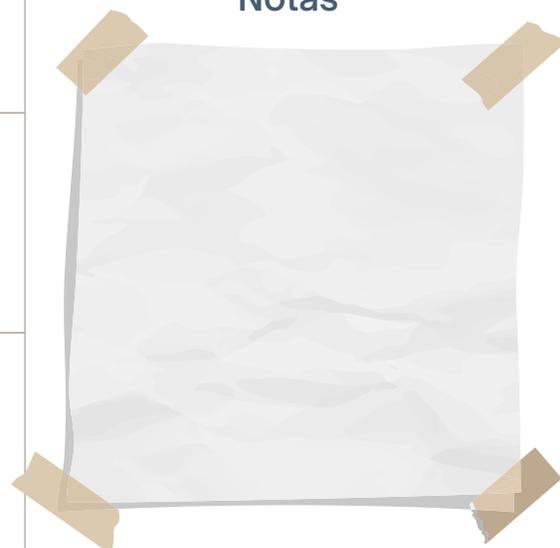
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Notas



Maio  
2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	13
Terça-feira	14
Quarta-feira	15
Quinta-feira	16
Sexta-feira	17
Sábado	18
Domingo	19

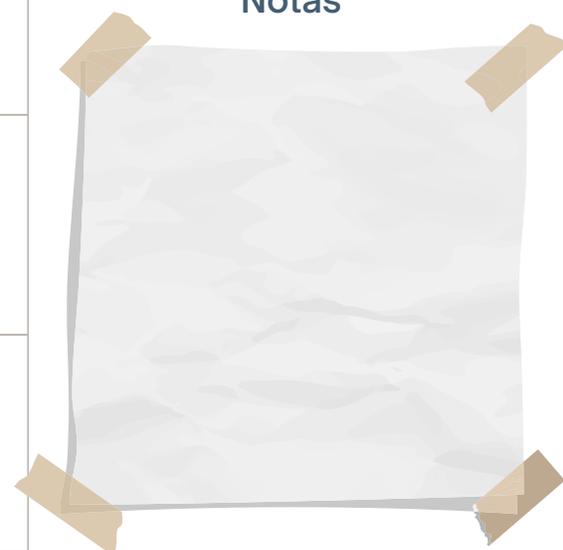
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Notas



Maio  
2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	20
Terça-feira	21
Quarta-feira	22
Quinta-feira	23
Sexta-feira	24
Sábado	25
Domingo	26

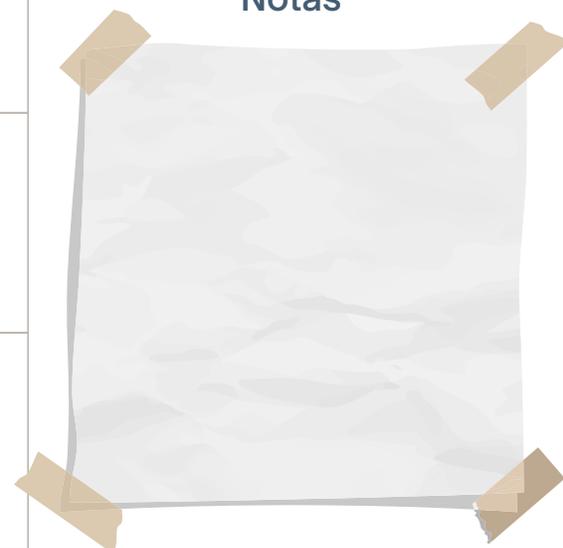
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Notas



Maio  
2024

Como te tens sentido?



27	Segunda-feira
28	Terça-feira
29	Quarta-feira
30	Quinta-feira
31	Sexta-feira
1	Sábado
2	Domingo

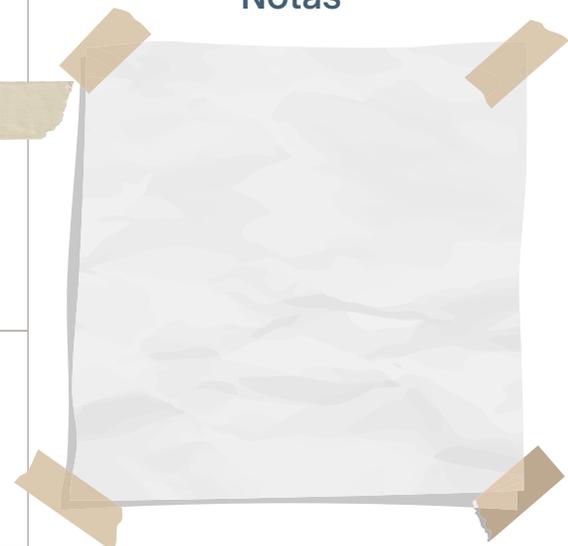
Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Semana

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notas







## Entrevista de emprego

Fase de avaliação complementar, no processo de recrutamento e seleção de candidatos, que permite recolher informação adicional e esclarecer dúvidas sobre o candidato. Desta forma, o empregador terá um momento para conhecer melhor os candidatos e perceber se estes preenchem os requisitos e motivações necessárias à vaga de emprego.

### Preparação para uma entrevista de seleção.

A recolha de informações sobre a entidade empregadora (por exemplo, ramo de atuação, condições de trabalho, posicionamento no mercado) pode ser uma mais valia para o teu desempenho durante a entrevista. Estas informações podem ser pesquisadas nos sites e redes sociais da entidade empregadora. Esta preparação poderá ser interpretada pelo entrevistador como curiosidade e interesse da tua parte.

### Durante a entrevista é importante atender aos comportamentos que adotas.

Procura cumprir os horários de agendamento da entrevista.

Cumprimenta, sorri e adota uma postura corporal correta.

Atenta ao vestuário (procura informação sobre o *dress code* da organização)

Sê honesto/a, principalmente quando abordes as tuas experiências e conhecimentos.

Atenta ao entrevistador (contacto ocular e escuta ativa) e evita utilizar o telemóvel

Adota um discurso oral fluído, coerente e objetivo.

# Junho

2024

Como te tens sentido?



3	Segunda-feira
4	Terça-feira
5	Quarta-feira
6	Quinta-feira
7	Sexta-feira
8	Sábado
9	Domingo

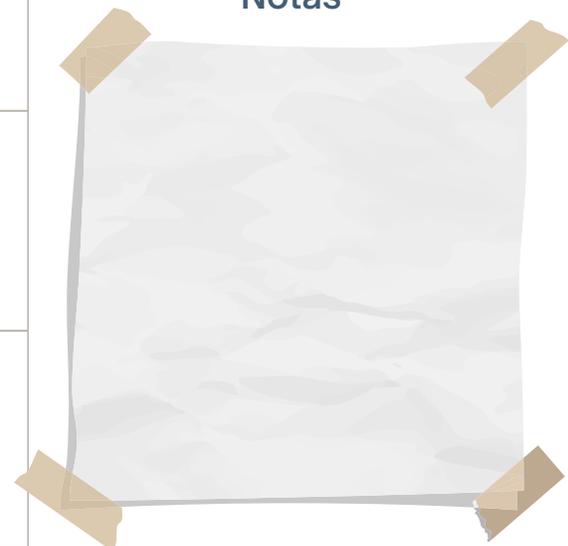
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Notas



# Junho

2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	10
Terça-feira	11
Quarta-feira	12
Quinta-feira	13
Sexta-feira	14
Sábado	15
Domingo	16

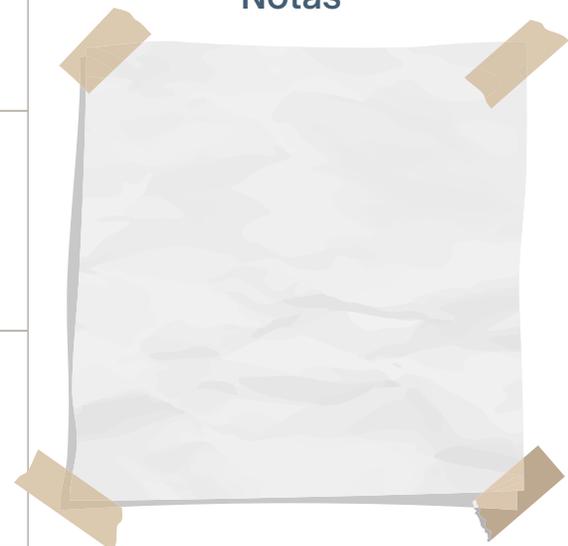
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Notas



# Junho

2024

Como te tens sentido?



17	Segunda-feira
18	Terça-feira
19	Quarta-feira
20	Quinta-feira
21	Sexta-feira
22	Sábado
23	Domingo

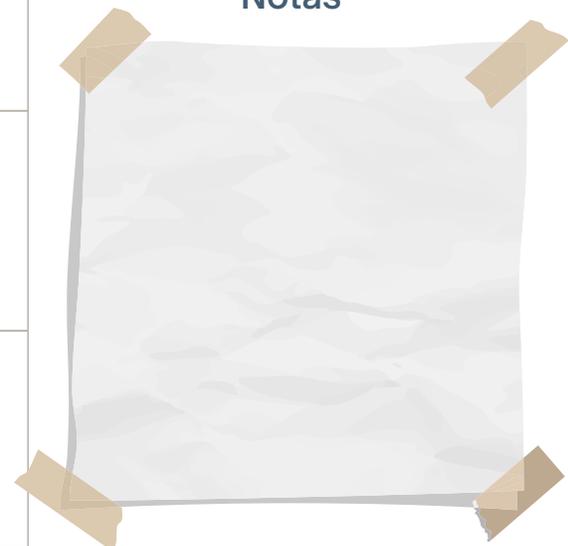
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Notas



# Junho

2024

Como te tens sentido?



24	Segunda-feira
25	Terça-feira
26	Quarta-feira
27	Quinta-feira
28	Sexta-feira
29	Sábado
30	Domingo

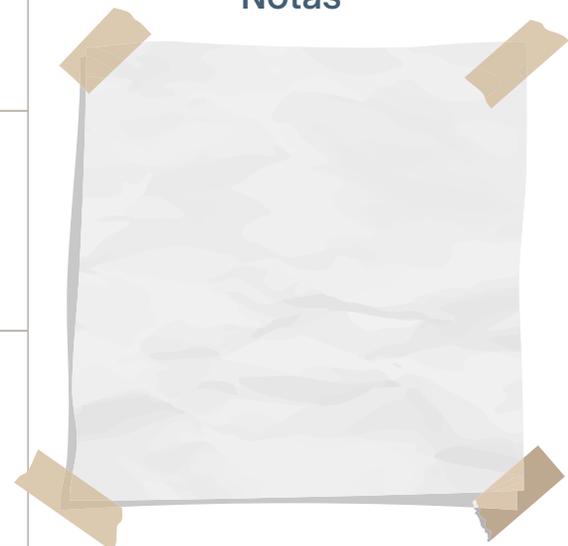
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	1	2	3	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Notas







# Julho

2024

Como te tens sentido?



1	Segunda-feira
2	Terça-feira
3	Quarta-feira
4	Quinta-feira
5	Sexta-feira
6	Sábado
7	Domingo

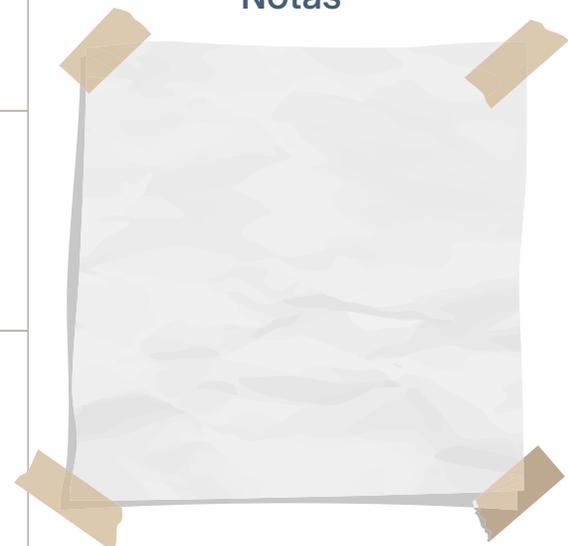
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Julho

2024

Como te tens sentido?



8	Segunda-feira
9	Terça-feira
10	Quarta-feira
11	Quinta-feira
12	Sexta-feira
13	Sábado
14	Domingo

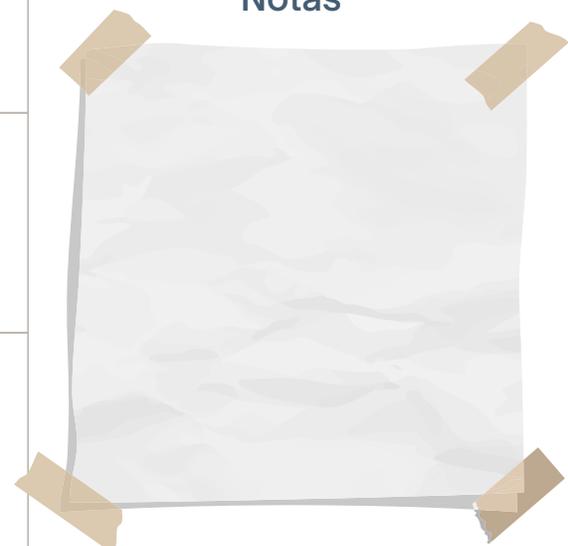
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Julho

2024

Como te tens sentido?



15	Segunda-feira
16	Terça-feira
17	Quarta-feira
18	Quinta-feira
19	Sexta-feira
20	Sábado
21	Domingo

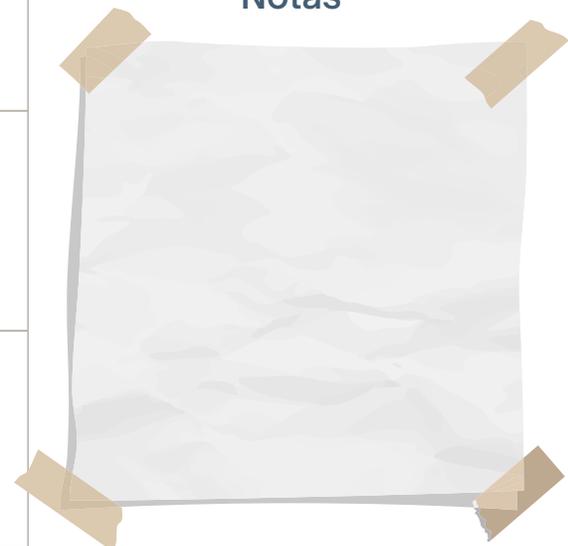
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Julho

2024

Como te tens sentido?



22	Segunda-feira
23	Terça-feira
24	Quarta-feira
25	Quinta-feira
26	Sexta-feira
27	Sábado
28	Domingo

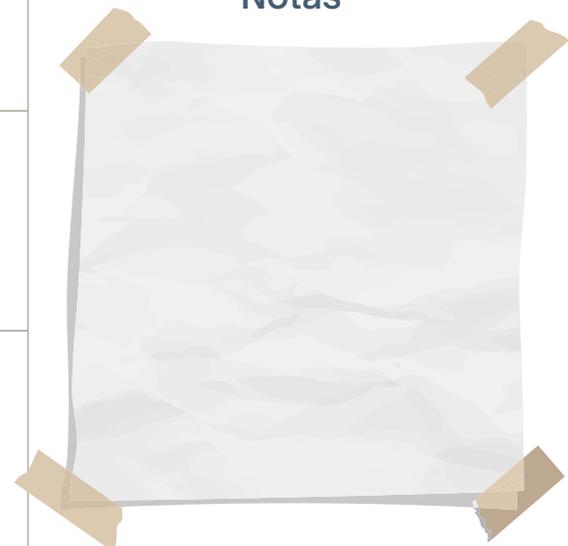
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Julho

2024

Como te tens sentido?



Segunda-feira	29
Terça-feira	30
Quarta-feira	31
Quinta-feira	1
Sexta-feira	2
Sábado	3
Domingo	4

Agosto

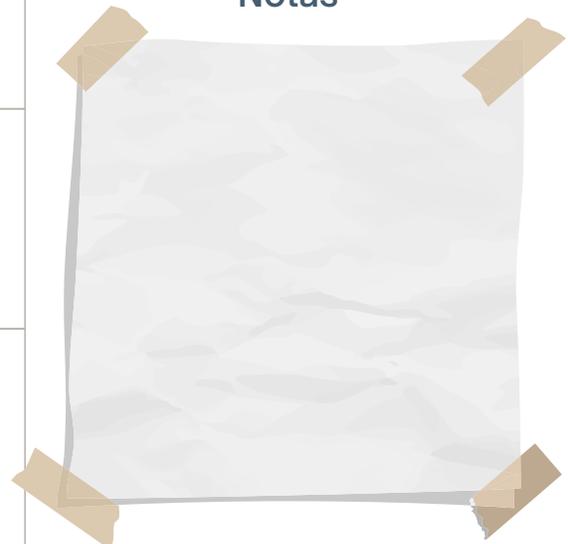
### Objetivos da semana

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Semana

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Notas



# Reflexão Mensal

JULHO

O que devo manter

O que posso melhorar

Como tenciono fazê-lo

Durante o último mês, quais foram os valores que regeram o teu planeamento? Utiliza uma escala de 1-5 para quantificar a tua estratégia de planeamento semanal. Caso não tenhas utilizado alguma, coloca 0. Caso haja algum valor que não conste na lista, acrescenta no espaço abaixo.

<i>Utilização de capacidades</i>	utilizar e desenvolver capacidades e conhecimentos	■
<i>Realização</i>	fazer/sentir que faço as coisas bem	■
<i>Estético</i>	apreciar a beleza das coisas	■
<i>Altruísmo</i>	ajudar os outros	■
<i>Autoridade</i>	chefiar/dirigir os outros	■
<i>Autonomia</i>	ser independente/tomar decisões por mim próprio/a	■
<i>Criatividade</i>	desenvolver/fazer coisas/ideias novas	■
<i>Atividade física</i>		■
<i>Prestígio</i>	ser admirado/a	■
<i>Risco</i>	fazer coisas arriscadas/aceitar o risco	■
<i>Interação social</i>	estar/falar com os outros enquanto trabalha	■
<i>Relações sociais</i>	estar/falar com os outros	■
<i>Variiedade</i>	mudar/variar nas atividades	■
		■
		■

# Ficha Técnica

## **Título**

Agenda 2023/24

## **Autoras**

Inês de Castro, Soraia Barros Pereira, Joana Soares & Ana Daniela Silva

## **Ilustração**

Inês de Castro

## **Local, Ano**

Braga, 2023

## **Edição**

3.<sup>a</sup> Edição

APDC edições

Edifício da Escola de Psicologia

Universidade do Minho, Campus de Gualtar, Braga

[www.apdc.eu](http://www.apdc.eu)

## **Arranjo Gráfico**

Célia Sampaio

