

# INTERVENÇÃO DE CARREIRA EM GRUPO

## Tomada de Decisão Escolar e Profissional

### Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira

A Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira (APDC; [www.apdc.eu](http://www.apdc.eu)) é uma associação científica sem fins lucrativos dedicada à promoção do estudo, intervenção e políticas de Desenvolvimento da Carreira das populações. Os Corpos Dirigentes da APDC incluem professores universitários e investigadores, com Doutoramento e Mestrado concluídos em Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira.

A APDC disponibiliza a entidades colaboradoras programas de intervenção de carreira com base científica atualizada e conduzidos por especialistas qualificados nesta área de conhecimento. Tendo em conta a sua natureza científica, os programas de intervenção da APDC são submetidos a avaliação de eficácia, sendo os respetivos resultados partilhados junto das entidades com quem colabora e úteis para construir/consolidar evidência e conhecimento quanto a boas-práticas no desenvolvimento da carreira. A APDC pretende, assim, disponibilizar intervenções de qualidade, contribuir para o estudo e melhoria das mesmas, bem como criar bases para divulgação e implementação social.



### Programas

A APDC cria e disponibiliza programas de intervenção de carreira em grupo, de apoio à tomada de decisão escolar e profissional junto de jovens do 9º e 12º anos de escolaridade. Estes programas são cientificamente concebidos e implementados por psicólogos/as reconhecidos/as pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, qualificados/as em Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira. Esta iniciativa não pretende substituir outros programas nem serviços já existentes, mas antes colaborar com instituições que necessitem de apoio para dar resposta a estas necessidades dos jovens e/ou pretendam obter resultados empíricos sobre o impacto de intervenções.

Podem requerer colaboração da APDC, instituições educativas interessadas (por exemplo, colégios, centros de explicações), cedendo instalações para o efeito.

Cada programa é realizado com grupos de 10 alunos. O preço total de cada programa é de 650€ (65€ por aluno, 13€ por sessão e por aluno). Trata-se de um preço destinado a cobrir custos de deslocação, preparação e impressão de materiais, análise de dados e que inclui:

- 5 sessões de intervenção em grupo com duração de 60min
- Certificado de participação no programa de intervenção
- Relatório individual de resultados da intervenção
- Relatório de resultados globais da intervenção para a instituição colaboradora, preservando a confidencialidade dos alunos

## Programa de Intervenção – 9º ano

---

O 9º ano marca o culminar do ensino básico e requer uma obrigatória decisão para a via de estudos a seguir no ensino secundário. Esta fase de vida e do percurso escolar coloca desafios a nível psicológico, social e de carreira aos jovens, que podem experienciar confusão e ansiedade face à decisão a tomar.

A investigação tem mostrado a eficácia de intervenções psicológicas de carreira em grupo no 9º ano na redução de níveis de indecisão e na melhoria da exploração, do aproveitamento escolar e do bem-estar.

Este programa de intervenção pretende ajudar os jovens a tomar uma decisão para o ensino secundário, promovendo a exploração de si e do mundo, a confiança e o bem-estar.

## Programa de Intervenção – 12º ano

---

O 12º ano marca o final da escolaridade obrigatória, constituindo um momento de reflexão e tomada de decisão de carreira. Neste período, os jovens vivenciam desafios inerentes à entrada na maioridade, necessitando de aprofundar conhecimentos sobre quem são, quem gostariam de ser e qual o seu papel na sociedade.

A investigação sugere a eficácia de intervenções psicológicas de carreira em grupo no 12º ano no aumento do planeamento e de competências de tomada de decisão.

Este programa de intervenção pretende ajudar os jovens a tomar decisões quanto ao seu percurso após o ensino secundário, promovendo a exploração mais profunda de opções, o pensamento ético sobre a carreira e a gestão de papéis típicos da idade adulta (como desempenhar um papel profissional, realizar autonomamente tarefas domésticas, etc.).