

QUEM SOU? PARA ONDE VOU?

Programa de Desenvolvimento Vocacional



Por: Paulo Cardoso



APDC edições

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

QUEM SOU? PARA ONDE VOU?
Programa de Desenvolvimento Vocacional

AUTOR

Paulo Cardoso

LOCAL, ANO

Braga, 2020

EDIÇÃO

APDC Edições
Edifício da Escola de Psicologia
Universidade do Minho, Campus de Gualtar, Braga
www.apdc.eu

Arranjo Gráfico e Paginação

Inês de Castro, Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira
Joana Soares, Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira

ISBN

978-989-54192-6-5



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**

AGRADECIMENTOS

Quando se trabalha no âmbito da orientação e do aconselhamento de carreira há mais de 30 anos e contactamos com o trabalho de colegas ou com eles dialogamos sobre o tema, é natural que seja impossível agradecer a todos os que direta ou indiretamente contribuíram para este manual. De facto, algumas das atividades propostas resultam de uma reflexão pessoal sobre o trabalho de outros que, ao longo destes anos, foram uma fonte de inspiração. Assim, os meus agradecimentos são para todos eles bem como para as pessoas que mais diretamente colaboraram na elaboração deste manual. Nesse sentido, um especial agradecimento aos psicólogos que aplicaram o programa nas escolas, a Nazaré Ramalho, a Lisandra Pacheco e o Alexandre Botelho. Também agradeço à direção das escolas, aos alunos e seus pais por terem tornado possível a implementação e avaliação do programa Quem sou? Para onde vou?

ÍNDICE

Agradecimentos	1
Quem Sou? Para onde vou?.....	5
Porque são importantes as intervenções de desenvolvimento vocacional?.....	5
SESSÃO 1. Introdução ao programa.....	15
SESSÃO 2. Experiências pessoais e autoconhecimento: Os meus interesses.....	18
SESSÃO 3. A Minha Fórmula de Sucesso	21
SESSÃO 4. Experiências pessoais e autoconhecimento: as minhas aptidões.....	25
SESSÃO 5. Explorar oportunidades profissionais.....	29
SESSÃO 6. Explorar oportunidades profissionais.....	32
SESSÃO 7. Oportunidades de formação no sistema educativo.....	34
SESSÃO 8. Elaborar o projeto vocacional	35

