

AGENDA 2021/2022



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA

Balanço Planeamento Mensal

Durante este mês qual/quais os valores que se destacaram no teu planeamento? Consulta as tuas notas anteriores.

- ✓ Caso haja algum valor que não conste na lista abaixo, acrescenta no espaço a seguir à tabela e inclui nesta reflexão.

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 as 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)	
Variabilidade (mudar/variado nas atividades)	

Dicas de Relaxamento

RELAXAR JÁ NÃO É UM PROBLEMA!



Durante o percurso universitário enfrentam-se diversos desafios e mudanças inerentes a este processo. Por isso mesmo é importante reservares momentos para explorar e refletir sobre aquele que é o teu percurso pessoal, académico e profissional.



Deves, ainda, procurar reservar momentos do teu dia/semana para relaxar e/ou realizar atividades de lazer.




De forma a promover e manter o teu bem-estar pessoal e o equilíbrio entre o lazer e as tarefas a que te propões realizar, propomos-te o seguinte:

Conhece as oportunidades que o meio te oferece

Sabias que, atualmente, as *soft skills*/competências sociais mais procuradas pelos empregadores são:

- ✓ Comunicação
- ✓ Análise de dados
- ✓ Gestão de tempo
- ✓ Criatividade
- ✓ Literacia digital
- ✓ Liderança
- ✓ Pensamento crítico
- ✓ Trabalho em equipa
- ✓ Proficiência em mais que uma língua
- ✓ Regulação emocional
- ✓ Resolução de problemas

Por seu turno, as *hard skills*/competências técnicas especializadas, variam consoante a área de conhecimento.

 Neste caso aconselhamos-te a falar com profissionais do terreno ou até professores que te acompanham. Eles terão informação mais fidedigna sobre quais as competências que poderão ser uma mais valia para o teu currículo.

Sê proactivo/a!

Dicas de Autocuidado

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 inspirem

7 minutos
de riso

8 horas
de sono

9 páginas de
um bom livro

10 minutos de
reflexão

Pára e Reflete! Eu....

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 a seguinte grelha:



O que sei fazer bem?	O que preciso melhorar? Como o posso fazer?
Para onde quero ir/que percurso de carreira procuro traçar? O meio é favorável ao que procuro?	Que barreiras posso encontrar à execução do meu plano? Que soluções posso antecipar a estas barreiras? Qual será o meu plano B?



Se sentires dificuldade neste processo, contacta um profissional especialista que te ajude. 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.

Apresentando a minha Marca Pessoal

Na construção da tua marca profissional consideramos importante a elaboração do teu **curriculum vitae**, dado que este será uma das primeiras formas de contacto com as entidades empregadoras (organizações e instituições).

É importante começar logo com o pé direito, o que te parece?!

Partilhamos algumas dicas na elaboração do teu currículo.




Aproveita este tempo para refletir sobre o teu percurso e elabora, ou reescreve o teu currículo tendo em conta as seguintes diretrizes:

- 1) O teu percurso:** Reúne num documento toda a informação relevante para o teu percurso (incluindo formação académica, pós-graduações, seminários, workshops, publicações científicas, experiência profissional, voluntariado). Para cada informação deverás anotar as entidades, a duração e o(s) ano(s) de realização;
- 2) Sê coerente:** se adotares uma estrutura cronológica, da atividade mais recente para a mais antiga, mantem-te fiel à mesma. Lembra-te que o mais importante é adotares uma estrutura (cronológica, por funções, por competências) que te valorize e destaque.

Apresentando a minha Marca Pessoal

Uma das fases no processo de recrutamento e seleção de candidatos é a **entrevista**.



Esta fase de avaliação complementar permite recolher informação do candidato que não foi possível ser recolhida anteriormente.

- ✓ A entrevista visa esclarecer dúvidas e recolher informação adicional. Desta forma o empregador terá um momento para conhecer melhor os seus candidatos e perceber se estes preenchem os requisitos e motivações necessárias à vaga de emprego.
- ✓ Será importante a preparação prévia para a entrevista de seleção, nomeadamente, a pesquisar de informações sobre a entidade empregadora (e.g., ramo de atuação, condições de trabalho, posicionamento no mercado). Podes procurar esta informação, caso exista, nos sites e redes sociais da entidade empregadora. Esta pesquisa prévia pode ser uma mais valia naquele que será o teu desempenho durante a condução da entrevista. Poderá ser interpretado, pelo entrevistador, como curiosidade e interesse da tua parte.

Ficha Técnica

Título

Agenda 2021/2022

Autoras

Soraia Barros Pereira, Joana Soares, & Ana Daniela Silva

Atualização de conteúdos

Ana Margarida Alves

Ilustrador

Soraia Barros Pereira

Local, Ano

Braga, 2021

Edição

2ª Edição

APDC edições

Edifício da Escola de Psicologia

Universidade do Minho, Campus de Gualtar, Braga

www.apdc.eu

Arranjo Gráfico e Paginação

Soraia Barros Pereira, Ana Margarida Alves, & Célia Sampaio, Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**