

Actividades de Aproximação ao Mercado de Trabalho

Índice

1	Introdução Ao profissional de Orientação
3	Capítulo 1 Balanço da Tomada de Decisão no 9º Ano de Escolaridade
16	Capítulo 2 Exploração do Mundo do Trabalho
34	Capítulo 3 Balanço de Competências
46	Capítulo 4 Transição Para o Mercado de Trabalho
60	Bibliografia
61	Anexos

Introdução

O ensino secundário é um ciclo de estudos com características próprias, constituindo para muitos jovens a etapa terminal da sua formação de base, designadamente para aqueles que optaram por percursos que conferem uma qualificação profissional.

Muitos jovens, ao terminar o ensino secundário, revelam acerca do mundo do trabalho e das profissões algum desconhecimento ou, pelo menos, um conhecimento incipiente e/ou enviesado. Tal facto dificulta em muito a sua transição para o mercado de trabalho, particularmente no contexto actual, em que se verificam constantes desenvolvimentos tecnológicos, científicos e sociais.

É sabido que esta transição para o mercado de trabalho será facilitada se os jovens, ao longo do seu percurso de formação, a forem preparando e perspectivando. É particularmente importante neste processo o balanço de competências, a tomada de consciência das opções disponíveis e o desenvolvimento de técnicas de procura activa de informação.

Assim, este guia foi elaborado numa perspectiva desenvolvimental, partindo do pressuposto de que a transição para o mercado de trabalho é um processo dinâmico e continuado no tempo, e que terá mais sucesso se proporcionar aos jovens actividades antecipatórias dessa mesma transição. Está subjacente às actividades propostas uma visão holística do indivíduo, considerando essencial no desenvolvimento deste processo não só a dimensão formação/trabalho, mas também outras dimensões da vida e, consequentemente, outros papéis, papéis esses que cada um desenvolve em simultâneo.

O *Guia de Orientação: Actividades de Aproximação ao Mercado de Trabalho*, de cariz eminentemente prático, tem como objectivo ser um manual de apoio aos profissionais de orientação que desenvolvem actividades com alunos do ensino secundário, particularmente com aqueles que se encontram a frequentar formações profissionalmente qualificantes.

As actividades nele apresentadas atribuem um papel activo ao aluno na construção do seu projecto de vida, procurando, no entanto, o envolvimento de outros intervenientes, tais como pais, professores, director de turma e amigos.

Este guia não pretende nem pode ser encarado como um documento de aplicação rígida e, assim, as actividades apresentadas são apenas sugestões de intervenção, entre muitas outras possíveis.

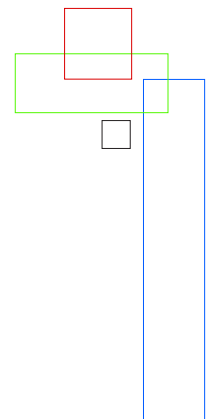
As actividades propostas ao longo do guia foram pensadas de forma a serem realizadas pelos alunos, em sessões individuais ou de grupo, com o apoio de um profissional de orientação. Poderão ser desenvolvidas no todo ou em parte, devendo ser adaptadas em função das características do indivíduo ou do grupo.

O guia é composto por quatro capítulos:

1. Balanço da tomada de decisão no 9º ano de escolaridade
2. Exploração do mundo do trabalho
3. Balanço de competências
4. Transição para o mercado de trabalho

Cada capítulo culmina com uma actividade denominada “Reflexões...”, destinada aos alunos, a qual tem em vista a avaliação das actividades desenvolvidas e uma síntese das mesmas.

No final, após a apresentação de alguma bibliografia que consideramos útil a uma intervenção desta natureza, surge um conjunto de anexos onde, para além das soluções de algumas actividades apresentadas no guia, se encontrarão materiais que podem auxiliar as actividades do profissional de orientação, como sejam, por exemplo, uma grelha de registo e uma lista de entidades e serviços que poderão ser úteis neste domínio.



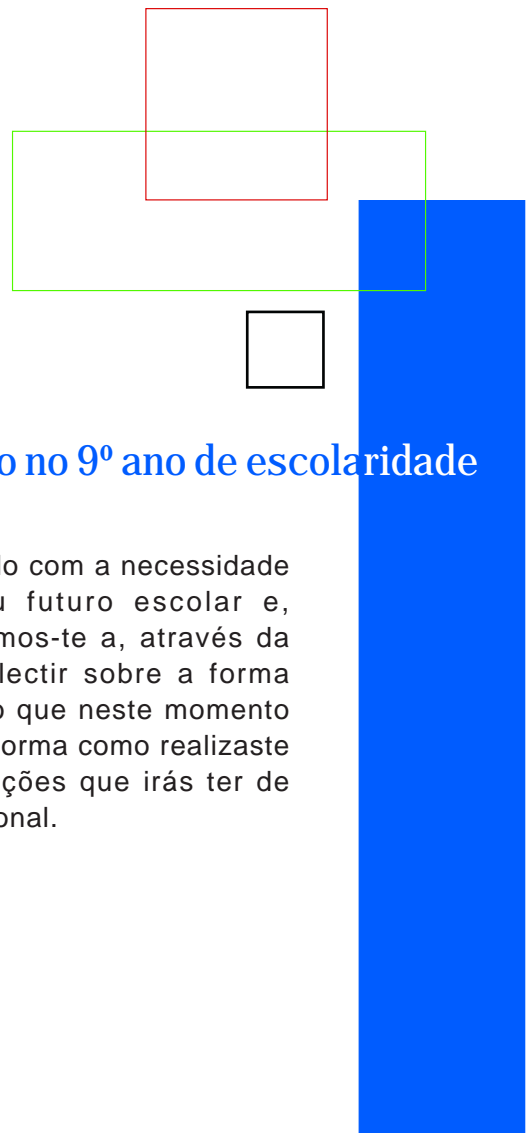
Capítulo 1

Balanço da tomada de decisão no 9º ano de escolaridade

Este primeiro capítulo do guia de orientação tem como principal objectivo proporcionar ao aluno actividades que lhe permitam tomar consciência dos diversos meios, serviços e técnicas que tem ao seu dispor e que deverá utilizar ao longo de um processo de construção do seu projecto de vida.

Visto as actividades serem destinadas a alunos do ensino secundário, optou-se por utilizar como ponto de partida a tomada de decisão realizada no final do 9º ano. É importante sublinhar que este balanço pretende ser sobre o processo e não sobre a decisão em si, não se tratando de um capítulo destinado à reorientação dos alunos. Procura-se que o jovem avalie a forma como efectuou as suas opções no final do 9º ano de escolaridade.

Neste contexto, é sugerido um conjunto de actividades que poderão ser desenvolvidas na íntegra ou parceladamente, dependendo das características e do trabalho anteriormente realizado com o grupo/aluno que se está a acompanhar. Relativamente às actividades 5, 6, 7 e 8, nas quais são considerados os interesses, as aptidões e os valores, sugerimos que seja feito um trabalho prévio de preparação dos alunos relativamente a cada uma destas temáticas, através do recurso a jogos, debates ou outras técnicas.



Balanço da tomada de decisão no 9º ano de escolaridade

No final do 9º ano de escolaridade foste confrontado com a necessidade de tomar uma decisão relativamente ao teu futuro escolar e, consequentemente, profissional. Assim, convidamos-te a, através da realização das actividades que se seguem, reflectir sobre a forma como tomaste a decisão que te conduziu ao curso que neste momento frequentas. Pretende-se que esta reflexão sobre a forma como realizaste a tua escolha te ajude relativamente a outras opções que irás ter de fazer ao longo do teu percurso escolar e/ou profissional.

Actividade 1

A opção pelo curso que estou a frequentar foi sobretudo motivada pelo facto de:

- ☐ não gostar de algumas disciplinas do curso que mais me interessava;
- ☐ durante o processo de escolha ter verificado que este curso era o que mais estava de acordo com os meus interesses, capacidades, valores e expectativas;
- ☐ este curso, bem como a escola, ser o que os meus pais consideravam mais adequado para mim;
- ☐ ser o curso com as disciplinas de que eu mais gosto;
- ☐ não ter aproveitamento a algumas disciplinas do curso que mais me interessava;
- ☐ ser o curso que estava mais de acordo com os meus interesses, com aquilo que gosto de fazer e com o que pretendo ser no futuro;
- ☐ este curso me permitir começar a trabalhar no final do 12º ano de escolaridade, numa área de que gosto;
- ☐ o curso que eu queria não existir nesta escola nem numa escola próxima;
- ☐ querer continuar na mesma turma/escola dos meus amigos/colegas;
- ☐ este curso me permitir vir a ter uma profissão onde há muitos empregos;
- ☐ este ser o curso que eu conhecia melhor – não tinha muitas informações sobre os outros;
- ☐ (outros motivos) _____

Actividade 2

Para me ajudar a tomar a decisão:

- ☐ conversei com os meus pais sobre o assunto;
- ☐ frequentei sessões de orientação dos Serviços de Psicologia e Orientação da minha escola;
- ☐ conversei sobre este assunto com o meu director de turma e professores;
- ☐ visitei empresas e conversei com profissionais;
- ☐ recolhi informações sobre os vários cursos existentes, profissões e ofertas de emprego.

Actividade 3

Num processo de escolha do futuro escolar e profissional há várias pessoas com as quais é importante conversar, no sentido de obtermos ajuda. No quadro que apresentamos de seguida poderás identificar algumas dessas pessoas, bem como meios, serviços ou entidades que saberão dar-te informações importantes. Tenta descobri-los (na horizontal ou na vertical).

F	E	I	R	A	S	G	D	E	H	O	R	I	E	N	T	A	Ç	Ã	O	O	S
R	S	F	E	R	A	T	I	M	N	O	V	I	H	W	Q	H	A	F	V	J	E
J	A	E	R	T	Y	U	J	F	R	N	E	T	S	D	F	G	H	J	I	L	R
O	N	B	V	C	X	Z	Ç	L	K	J	N	G	F	D	S	Ã	O	P	N	A	V
R	E	R	T	G	H	K	F	T	W	E	T	A	S	F	I	N	E	Q	T	B	I
N	T	P	A	I	S	N	V	I	U	P	E	Z	E	R	F	C	B	N	E	A	Ç
A	N	T	I	V	U	P	R	T	D	Q	R	R	T	Y	H	J	F	Q	R	F	O
I	V	T	A	T	R	E	C	V	B	I	N	A	Q	E	R	T	B	S	N	E	S
S	B	E	S	P	T	A	P	R	O	F	E	S	S	O	R	E	S	D	E	R	O
R	C	R	S	O	V	I	M	Q	R	F	T	C	A	T	U	I	H	E	T	G	D
W	S	F	Y	I	F	K	N	U	A	A	M	I	G	O	S	A	F	E	N	T	E
T	W	E	R	T	Y	N	H	O	P	R	S	T	C	V	I	O	U	F	I	U	T
C	E	N	T	R	O	S	W	D	E	Ç	E	M	P	R	E	G	O	I	V	P	O
E	R	T	G	J	U	I	A	Q	E	D	S	E	S	P	R	O	V	P	E	O	R
D	E	G	Y	U	H	G	J	K	U	O	P	N	V	E	A	E	I	O	R	I	I
P	A	R	T	Q	T	J	P	I	O	U	V	D	F	E	R	X	Z	U	S	X	E
D	I	R	E	C	T	O	R	W	D	E	W	T	U	R	M	A	M	N	I	C	N
M	N	B	E	V	A	C	O	X	Z	P	O	I	F	E	T	Y	H	I	D	B	T
G	E	R	F	U	K	A	I	G	F	B	Ã	B	C	U	O	W	W	V	A	G	A
T	E	M	P	R	E	S	A	S	K	L	O	M	I	U	R	E	I	A	D	T	Ç
U	T	H	I	J	L	M	E	L	D	I	D	G	N	P	S	T	T	S	E	E	Ã
O	R	E	V	I	S	T	A	S	I	N	F	F	B	I	E	Y	U	H	S	R	O

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Actividade 4

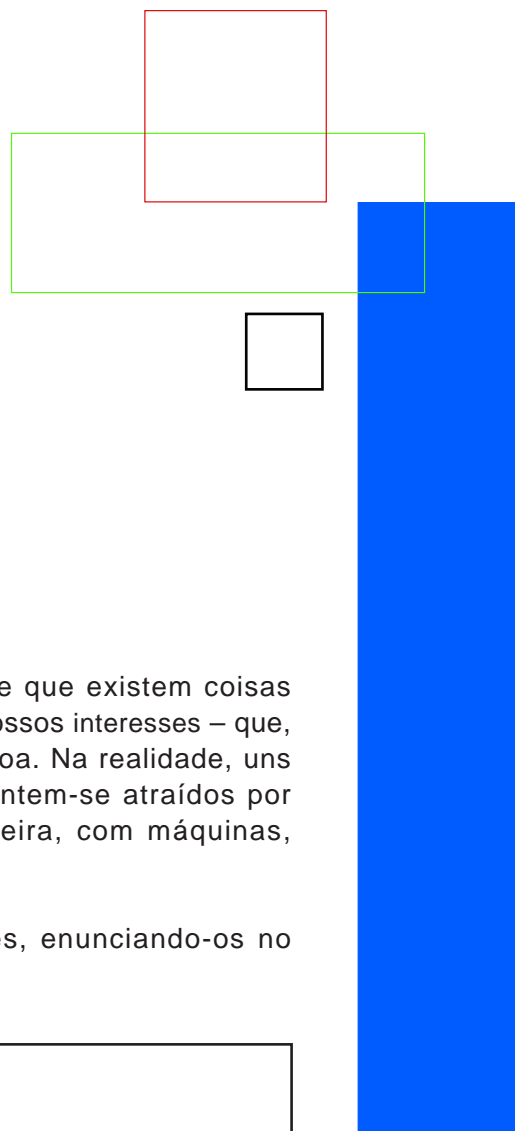
Confronta as tuas respostas acerca da forma como tomaste a decisão no final do 9º ano (actividade 2) com os serviços, entidades, pessoas e meios que identificaste no quadro anterior (actividade 3). Em que medida é que os tiveste em consideração?

Após a reflexão sobre os meios a ter em atenção num processo de escolha relativamente ao curso e/ou profissões, vamos agora debruçar-nos sobre alguns dos aspectos que se devem ter em conta na construção de um projecto escolar e/ou profissional.

Assim, seguidamente encontrarás algumas actividades que dizem respeito a interesses, aptidões e valores. Com elas pretende-se que:

- verifiques de que forma o curso que frequentas corresponde àqueles que são os teus interesses, aptidões e valores;
- reflectas sobre estes aspectos, no sentido de os ter presentes na tua exploração do mundo do trabalho.

Actividade 5

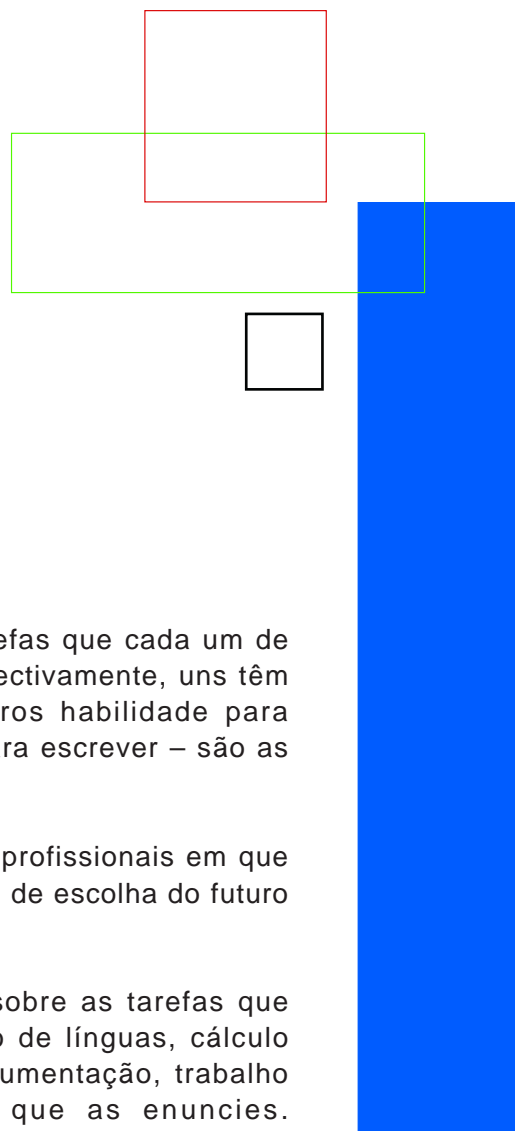


INTERESSES

Ao longo da nossa vida vamo-nos apercebendo de que existem coisas que gostamos mais de fazer do que outras: são os nossos interesses – que, como é lógico, são diferentes de pessoa para pessoa. Na realidade, uns interessam-se por mecânica automóvel, outros sentem-se atraídos por arte, outros retiram prazer do trabalho com madeira, com máquinas, com números e dados ou com pessoas...

Pedimos-te agora que penses nos teus interesses, enunciando-os no quadro abaixo.

Actividade 6



APTIDÕES

Certamente já te apercebeste de que existem tarefas que cada um de nós realiza com mais facilidade do que outras. Efectivamente, uns têm mais aptidão para trabalhar com crianças, outros habilidade para desenhar, outros revelam grandes capacidades para escrever – são as chamadas aptidões.

O conhecimento das áreas de formação ou áreas profissionais em que revelamos mais aptidões é essencial num processo de escolha do futuro escolar e profissional.

Assim, o que te pedimos agora é que reflectas sobre as tarefas que realizas com mais facilidade (Exemplos: domínio de línguas, cálculo numérico, produção de texto, capacidade de argumentação, trabalho manual, desenho técnico ou artístico...) e que as enuncies.

Actividade 7

VALORES

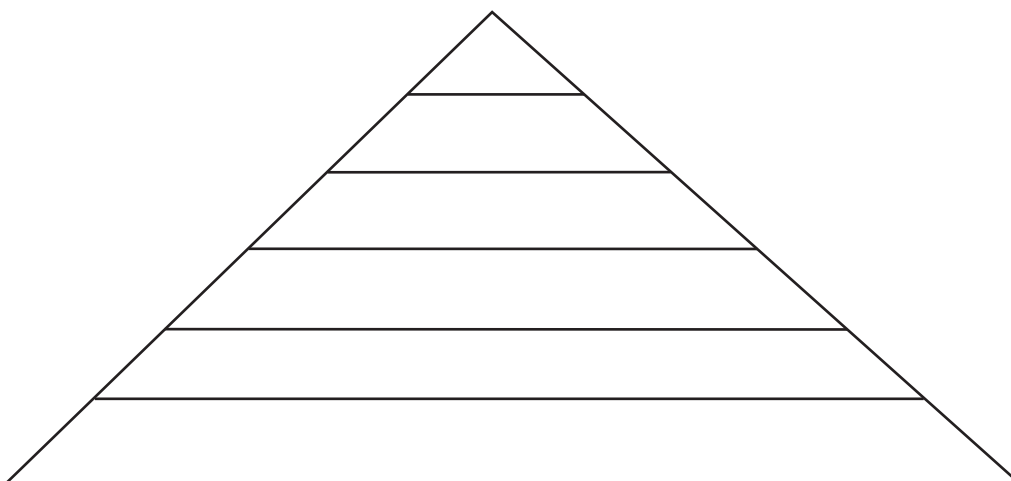
A todo o momento somos levados a fazer opções, as quais dependem em grande parte daquilo que denominamos por valores. É assim que, por exemplo, optamos por estudar porque consideramos que o saber é fundamental à vida humana. Esses valores são, portanto, um conjunto de princípios que orientam a nossa vida, determinando a forma como encaramos as várias situações do dia-a-dia, bem como as nossas decisões. Os valores reflectem-se na nossa vida, incluindo a vida profissional.

O que te pedimos é que, a partir da lista que abaixo te apresentamos, identifiques alguns dos teus valores, hierarquizando-os.

- Prestígio
- Liberdade
- Honestidade
- Riqueza
- Altruísmo
- Saber

- Responsabilidade
- Família
- Beleza
- Igualdade
- Sociabilidade

- _____
- _____



Actividade 8

Revê agora os teus interesses (actividade 5), aptidões (actividade 6) e valores (actividade 7) e escreve-os nos quadros abaixo apresentados.

Seguidamente, tenta relacioná-los com as experiências por ti vividas e com os conhecimentos/informações adquiridos no curso que frequentas, conforme consta dos exemplos apresentados.

8.1 – INTERESSES

(Exemplo: O Manuel gosta essencialmente de trabalhar com dados. O Curso de Técnico de Contabilidade que frequenta é composto por diversas disciplinas em que o tratamento de dados é um aspecto fundamental.)

INTERESSES	Experiências/conhecimentos adquiridos no curso

8.2 – APTIDÕES

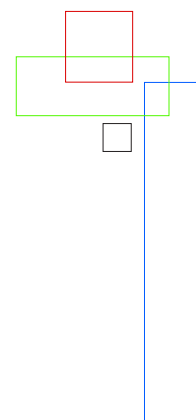
(Exemplo: A Sofia sempre revelou uma grande aptidão física. Dado que o seu curso tem uma forte componente de desporto, o mesmo tem-lhe permitido o desenvolvimento dessa aptidão.)

APTIDÕES	Experiências/conhecimentos adquiridos no curso

8.3 – VALORES

(Exemplo: Um dos valores do João é a partilha/colaboração. No curso que actualmente frequenta, o João faz com frequência trabalhos de grupo, o que é, portanto, do seu agrado).

VALORES	Experiências/conhecimentos adquiridos no curso



Actividade 9

Revê as tuas respostas às tarefas que te apresentámos e procura fazer um balanço final.

Consideras que a forma como escolheste o curso que frequentas foi a mais adequada? Porquê?

Consideras que foi uma boa opção? Porquê?



Reflexões ☐

As actividades que realizei neste capítulo – *Balanço da tomada de decisão no 9º ano de escolaridade* – foram:

- ☐ Muito úteis
- ☐ Úteis
- ☐ Pouco úteis

A partir das actividades que desenvolvi, concluo que:

Data: ____/____/____

Capítulo 2

Exploração do mundo do trabalho

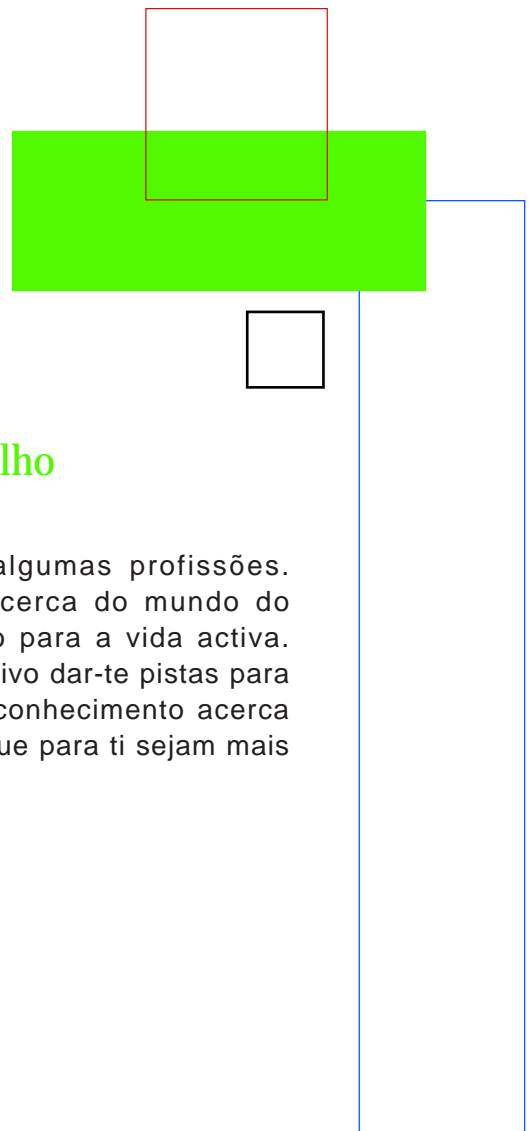
Num processo de preparação da transição para a vida activa, é importante que os alunos desenvolvam os conhecimentos que têm acerca do mundo do trabalho. Assim, o presente capítulo foi concebido tendo em atenção dois objectivos que nos parecem essenciais:

- 1) proporcionar aos alunos o conhecimento e o domínio de meios e técnicas que poderão ser utilizados na recolha de informação escolar e profissional, capacitando os alunos para uma procura activa da informação;
- 2) incrementar o conhecimento de diversas profissões, tendo em consideração as várias características que lhes estão associadas.

Numa primeira fase, pretende-se que os alunos identifiquem – tendo em atenção os interesses, o curso frequentado e as actividades extra-curriculares – um conjunto de profissões ou áreas profissionais acerca das quais desejam obter mais informação.

Posteriormente, é apresentado um conjunto de técnicas a implementar na recolha dessa informação, dando-se ênfase às entrevistas a profissionais e às visitas a empresas/instituições. De forma a que estas actividades tenham sucesso, é crucial o envolvimento do profissional de orientação, dos professores ou de outros agentes educativos, quer na sua preparação, quer na sua execução. O número de entrevistas e/ou visitas a realizar deve ser determinado em função dos alunos e das condições existentes. Esta actividade poderá ser mais profícua e mais fácil de implementar através do trabalho de grupo.

Finalmente, os alunos são confrontados com uma actividade que os leva a sistematizar a informação recolhida, elaborando assim um perfil de cada profissão explorada.



Exploração do mundo do trabalho

Por vezes temos ideias pouco claras sobre algumas profissões. Um conhecimento o mais completo possível acerca do mundo do trabalho é importante, pois facilitará a transição para a vida activa. As actividades a seguir sugeridas têm como objectivo dar-te pistas para explorar o mundo do trabalho e aumentar o teu conhecimento acerca das profissões, particularmente acerca daquelas que para ti sejam mais significativas.

Actividade 1

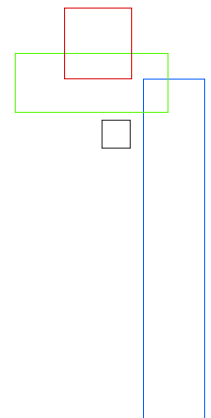
Na medida em que todos os dias contactamos com diversos profissionais, como sejam professores, médicos, carteiros, vendedores, polícias, somos muitas vezes levados a pensar que conhecemos bem essas profissões, o que nem sempre acontece.

Assim, o que te sugerimos agora é que avalies os conhecimentos que tens sobre algumas profissões, procurando identificá-las a partir das definições que te são apresentadas.

- 1 ___ P _____
- 2 ___ R _____
- 3 ___ O _____
- 4 _____ F _____
- 5 ___ I _____
- 6 _____ S _____
- 7 S _____
- 8 _____ O _____
- 9 ___ E _____
- 10 ___ S _____

- 1 – Profissional que representa um país junto de outro e que promove a cooperação internacional.
- 2 – Profissional da área da hotelaria e turismo que tem como tarefa preparar e servir bebidas várias.
- 3 – Profissional que tem como função principal garantir a manutenção da ordem e a segurança de pessoas e bens.

- 4 – Profissional cuja função consiste em realizar, a partir de plantas e cartas, estudos e cálculos necessários a toda e qualquer obra de construção civil.
- 5 – Profissional que tem como actividade central dançar de acordo com uma determinada coreografia.
- 6 – Profissional responsável pela organização e/ou registo dos meios financeiros (receitas e despesas) de uma ou mais empresas ou instituições.
- 7 – Profissional que tem a seu cargo diversas tarefas administrativas (exemplos: tratamento da correspondência, atendimento telefónico, classificação de documentos, marcação de entrevistas).
- 8 – Profissional do ramo da saúde que reabilita e promove o desenvolvimento de pessoas com problemas ao nível do movimento ou outra capacidade funcional, através de técnicas como sejam massagens, ginástica, hidroterapia, etc.
- 9 – Profissional que executa trabalhos de montagem, conservação ou reparação de instalações eléctricas.
- 10 – Profissional cuja actividade se encontra direccionada para a análise do comportamento dos indivíduos, com vista a proceder a uma intervenção que promova o seu desenvolvimento e bem-estar psíquico.



Actividade 2

Para conhecer melhor o mundo das profissões é importante identificar aquelas que nos despertam maior interesse. Selecciona então um conjunto de profissões que gostarias de conhecer melhor.

Profissões/Áreas profissionais

Actividade 3

Nem tudo nos motiva da mesma forma, pois há coisas que gostamos mais de fazer do que outras – são os nossos interesses.

3.1. Reflecte sobre os teus interesses e enuncia-os no quadro abaixo.

3.2. Relaciona os teus interesses com algumas profissões ou áreas profissionais.

Algumas das pessoas que podem ajudar-te nesta tarefa são o profissional de orientação da tua escola, os teus professores ou o teu director de turma. Podes ainda consultar guias de profissões existentes na tua escola (S.P.O., biblioteca...), nos Centros de Emprego ou ainda na Internet.

Interesses	Profissões/Áreas profissionais

Actividade 4

Para além do curso que frequentas, certamente tens outras actividades dentro ou fora da escola, as chamadas actividades extra-curriculares e de ocupação dos tempos livres. São exemplos a participação em clubes, em grupos de jovens, a frequência de cursos...

O que te sugerimos é que tentes relacionar algumas delas com áreas profissionais ou profissões.

Actividade	Profissões/Áreas profissionais

Actividade 5

Tenta agora relacionar o curso que frequentas com profissões ou áreas profissionais em que ele te permita vir a trabalhar, ou às quais poderás ter acesso se continuares a estudar após o ensino secundário.

Curso	Profissões/Áreas profissionais
<hr/>	

Actividade 6

Das profissões ou áreas profissionais que identificaste anteriormente (actividades 2, 3, 4 e 5), algumas são mais importantes para ti do que outras. Tenta seleccioná-las e colocá-las por ordem decrescente quanto ao teu interesse em as conhecer melhor. Procura reflectir sobre os motivos que te levam a optar por cada uma dessas profissões ou áreas profissionais.

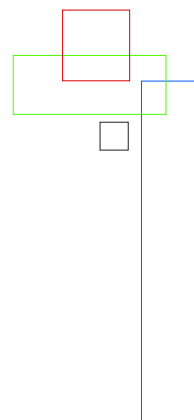
PROFISSÕES /ÁREAS PROFISSIONAIS	MOTIVOS

Actividade 7

Agora que já identificaste as profissões/áreas profissionais a conhecer melhor, o que te sugerimos é que faças uma recolha de informações acerca de cada uma delas. Para o efeito, consulta publicações (exemplo: guias de profissões), visita feiras de orientação escolar e profissional e instituições de formação, pesquisa na Internet ou recolhe anúncios em jornais, no Centro de Emprego da tua área ou numa UNIVA.

Na sequência da recolha de informação, regista no quadro seguinte os dados que obtiveste relativamente a cada uma das profissões, designadamente, tenta identificar aquilo que as entidades empregadoras procuram – tipo de características pessoais (conhecimentos, experiência...), de formação escolar e profissional –, qual a natureza do trabalho (características, funções...) e quais as perspectivas futuras, relativamente a cada uma das profissões que identificaste.

Profissão/Área Profissional _____	
Dados Recolhidos	
Formação escolar e profissional	
Natureza do trabalho (actividades...)	
Características pessoais necessárias	
Perspectivas futuras (progressão na carreira)	
Outros	





Informações complementares

A realização de entrevistas a profissionais e as visitas a empresas/instituições são também importantes meios de se conhecer melhor as diversas profissões. Antes da realização destas tarefas é fundamental pensar nos diversos aspectos sobre os quais devemos recolher informações. Dado que há profissões que podem ser desempenhadas em diferentes instituições, torna-se necessário conhecer também esses diferentes contextos de trabalho. Na realidade, certas actividades profissionais podem ser exercidas em instituições públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos. Assim, uma mesma profissão pode assumir diferentes formas, de acordo com a instituição em que é desempenhada.

De seguida, apresentamos alguns dos aspectos que devem ter-se em conta para conhecer melhor, quer os locais de trabalho, quer as profissões.

1. Profissão

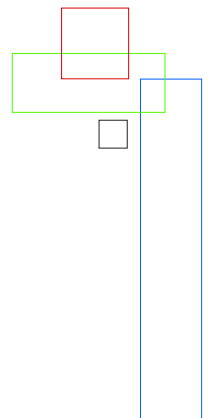
Eis alguns pontos interessantes a explorar acerca de cada uma das profissões.

- a) Natureza do trabalho – funções e tarefas do dia-a-dia; trabalho em equipa ou autónomo; trabalho com dados, pessoas, máquinas; tipo de problemas mais frequentes...;
- b) Ambiente de trabalho – ar livre, oficina, escritório...;
- c) Horário de trabalho;
- d) Formação escolar e profissional necessária;
- e) Características pessoais importantes para o desempenho dessa profissão;
- f) Perspectivas futuras;
- g) Salário.

2. Instituição/Empresa

De seguida encontrarás alguns aspectos que devem ser explorados relativamente às instituições/empresas em que se podem exercer as profissões.

- a) Natureza e objectivos da empresa/instituição;
- b) Serviços que presta/produtos que fabrica;
- c) Clientes;
- d) Recursos humanos – número de trabalhadores e funções por eles desempenhadas;
- e) Processo de selecção dos trabalhadores;
- f) Condições de trabalho – espaço, ruído, luminosidade, temperatura...;
- g) Regalias sociais;
- h) Férias, regime de faltas.





Actividade 8

De forma a complementar as informações que recolheste através da actividade anterior, sugerimos-te que realizes também entrevistas a profissionais e visitas a empresas/instituições. Para que as visitas e as entrevistas tenham sucesso é necessário que sejam muito bem preparadas, pelo que deves realizá-las em colaboração com o profissional de orientação da tua escola.

8.1. Identifica um profissional ou profissionais a entrevistar e empresa(s) e/ou instituição(ões) a visitar. Para que seja mais fácil identificar instituições/empresas e profissionais, pode-se pedir ajuda aos pais, professores, director de turma, profissionais dos Serviços de Psicologia e Orientação e animadores de UNIVA.

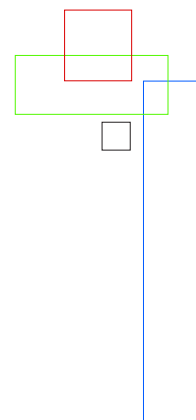
8.2. Prepara um guião de visita e um de entrevista, individualmente ou em grupo, de acordo com os aspectos que foram atrás apresentados ou recorrendo a modelos existentes em diversas publicações do Instituto do Emprego e Formação Profissional, da Direcção - Geral do Emprego e das Relações de Trabalho ou da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

8.3. Estabelece os contactos necessários.

8.4. Realiza a(s) entrevista(s) e/ou visita(s).

8.5. Regista as tuas conclusões nos quadros a seguir apresentados.

Profissão ou Área Profissional/Instituição ou Empresa	
Dados Recolhidos	
Sobre a Profissão/Área profissional	
Formação escolar e profissional	
Características pessoais exigidas	
Função desempenhada	
Ambiente de trabalho	
Perspectivas futuras	
Outros	
Sobre a Instituição/Empresa	
Produtos fabricados/serviços prestados	
Recursos humanos	
Condições de trabalho	
Outros	



Actividade 9

Com base nas informações que recolheste nas actividades anteriores (actividades 7 e 8), elabora um perfil para cada uma das profissões, realizando assim uma síntese da informação.

Profissão: _____
Perfil Profissional

Profissão: _____
Perfil Profissional

Actividade 10

Após a recolha de informações a que procedeste, consideras que o conhecimento que tinhas das diferentes profissões/áreas profissionais identificadas era muito diferente daquele que tens agora? Porquê?



Reflexões ☐

As actividades que realizei neste capítulo – *Exploração do mundo do trabalho* – foram:

- ☐ Muito úteis
- ☐ Úteis
- ☐ Pouco úteis

A partir das actividades que desenvolvi, concluo que:

Data: ____/____/____

Capítulo 3

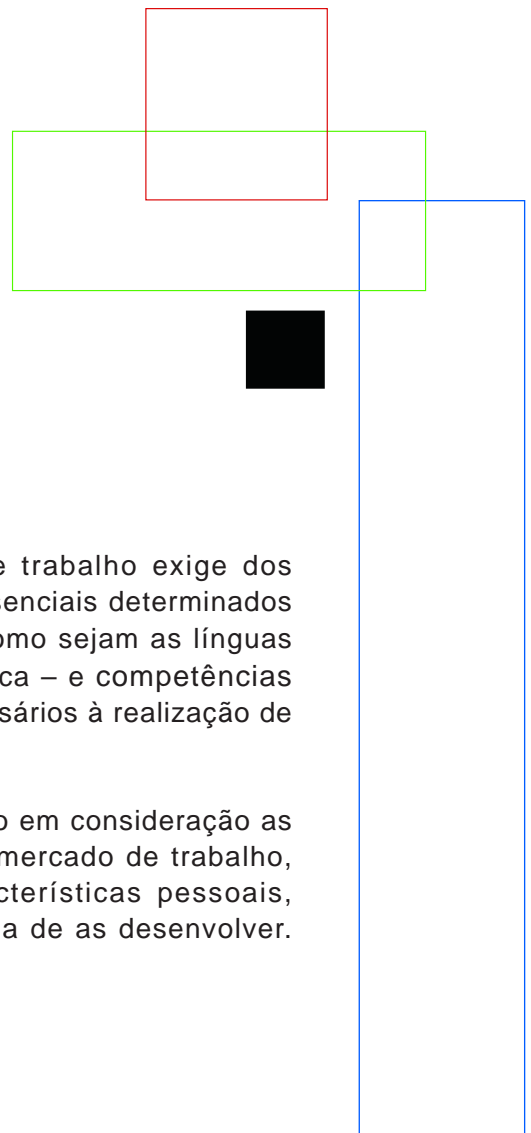
Balanço de competências

Neste capítulo os alunos irão realizar o balanço das suas competências. Pretende-se o desenvolvimento do auto-conhecimento, essencial ao processo de transição para o mundo do trabalho. Para a sua concretização é solicitado aos alunos que reflectam sobre as suas experiências de vida. Assim, este balanço de competências é efectuado com recurso à auto-descoberta apoiada. Teve-se em consideração o indivíduo como um todo, atendendo não só aos aspectos relativos à formação escolar e profissional, mas também a outras dimensões da vida dos alunos.

Após esta análise e relato, os alunos irão elaborar, em jeito de síntese, o seu perfil profissional. A elaboração deste perfil permitirá ao aluno a tomada de consciência das suas características enquanto potencial trabalhador.

Finalmente, o aluno estará em condições de, através da confrontação com perfis profissionais, elencar as áreas que precisará de desenvolver, bem como as estratégias a implementar tendo em vista a sua transição para o mercado de trabalho.

É importante sublinhar que, para que este balanço de competências seja profícuo, o papel do profissional de orientação é fundamental. Esta é uma actividade em que os alunos poderão necessitar de um apoio personalizado, pelo que deve ser tida em consideração a dimensão do grupo, não sendo de excluir a possibilidade de uma intervenção individualizada. É necessário ter particular atenção aos aspectos emocionais que estão associados a um balanço de competências.



Balanço de competências

Nos dias de hoje, cada vez mais o mercado de trabalho exige dos profissionais certas características e considera essenciais determinados conhecimentos – domínio de técnicas e ideias, como sejam as línguas estrangeiras ou os saberes do campo da informática – e competências – conhecimentos, saberes práticos e atitudes necessários à realização de certas tarefas e funções.

Através das actividades que são sugeridas, e tendo em consideração as informações que possuis sobre as exigências do mercado de trabalho, poderás reflectir um pouco sobre as tuas características pessoais, aptidões e competências, bem como sobre a forma de as desenvolver.

Actividade 1

Ao longo da vida, cada pessoa vai desempenhando simultaneamente diversos papéis, que são exercidos em diferentes contextos. É assim que cada um de nós, para além de estudante ou trabalhador, é ainda filho(a), amigo(a), colega, cidadão(ã).

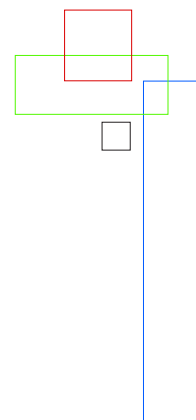
Seguidamente é apresentado um exercício em que vais ter de reflectir sobre as tuas experiências de vida em diferentes situações/contextos. O que vais ter de fazer é recordar e relatar, resumidamente, uma ou mais experiências em que reveles cada uma das tuas competências, conhecimentos ou aptidões, conforme o seguinte exemplo:

Domínio de línguas estrangeiras:

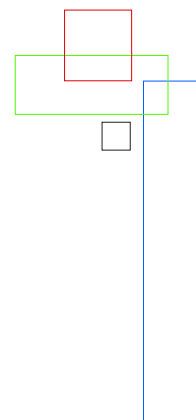
Com a família - no ano passado, quando o meu tio foi passar férias a França e os meus pais queriam falar com ele, era eu que ligava para o hotel, e falava em francês.

Com amigos - às vezes, na brincadeira, converso em inglês com os meus amigos; tenho um *penfriend* com quem me correspondo regularmente, em inglês.

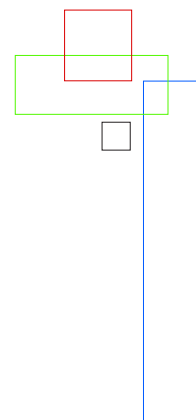
Conhecimentos de base e conhecimentos técnicos		
	Domínio da língua materna (leitura, escrita interpretação...)	Domínio do cálculo (raciocínio numérico, operações matemáticas simples...)
Com a família		
Com os amigos(as)/ colegas		
Na Escola (aulas, projectos, clubes...)		
Actividades extra-escolares		



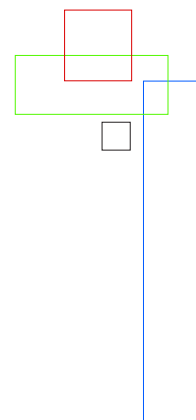
Conhecimentos de base e conhecimentos técnicos			
	Domínio de línguas estrangeiras	Domínio das tecnologias da informação e comunicação	(Outro) _____ _____ _____
Com a família			
Com os amigos(as)/ colegas			
Na Escola (aulas, projectos, clubes...)			
Actividades extra-escolares			



Aptidões Pessoais			
	Responsabilidade	Criatividade	Trabalho em equipa
Com a família			
Com os amigos(as)/ colegas			
Na Escola (aulas, projectos, clubes...)			
Actividades extra-escolares			



Aptidões Pessoais			
	Capacidade de expor os meus pontos de vista sem entrar em conflito com os outros	Iniciativa	(Outra) <hr/>
Com a família			
Com os amigos(as)/ colegas			
Na Escola (aulas, projectos, clubes,...)			
Actividades extra-escolares			



Actividade 2

Chegou agora o momento de elaborares o teu perfil profissional, isto é, de realizar uma síntese dos teus conhecimentos de base, conhecimentos técnicos e aptidões pessoais, acerca dos quais reflectiste na actividade anterior. Nessa síntese, tem sobretudo em consideração os aspectos que consideras que te caracterizam como potencial trabalhador. Para a elaboração do teu perfil profissional tem também em atenção a tua formação escolar e profissional, bem como eventuais experiências profissionais.

O MEU PERFIL PROFISSIONAL	
Formação escolar e profissional	
Experiência profissional	
Conhecimentos de base e conhecimentos técnicos	
Aptidões pessoais	



Informações complementares

Tal como sabes, quanto mais capacidades, conhecimentos e competências apresentamos, mais facilmente enfrentamos o mundo do trabalho.

Após teres preenchido o quadro, certamente foste levado a reconhecer, como normalmente acontece, que existem diversas áreas em que poderás melhorar os teus conhecimentos e competências.

Assim, apresentamos-te, de seguida, uma série de estratégias através das quais se pode melhorar determinados conhecimentos e desenvolver certas competências, como sejam, o domínio de línguas, da informática e das tecnologias de informação, a capacidade de trabalho em equipa, entre outros.

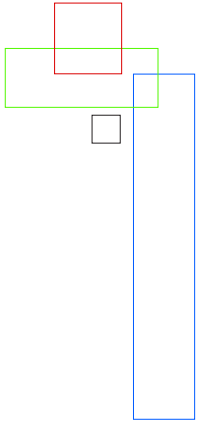
- Intercâmbio com outros países: existem alguns programas europeus nos domínios da educação e formação que permitem o intercâmbio com outros países, da União Europeia e não só, ou seja, que criam a possibilidade de se ir estudar para o estrangeiro. São exemplos o Programa Leonardo da Vinci, o Programa Sócrates e o Programa Juventude. O objectivo destes programas é dar a possibilidade aos jovens de conhecerem outros povos, outras culturas e, simultaneamente, aprofundarem conhecimentos de uma determinada língua estrangeira, bem como conhecimentos técnicos de diversas áreas de formação.
- Participação em clubes ou projectos da escola.
- Participação em actividades extra-escolares: existem certas instituições que promovem cursos técnicos, nas mais diversas áreas, que podem ser frequentados com o objectivo de desenvolver competências e, consequentemente, enriquecer o *curriculum vitae*.

Actividade 3

Após a realização das tarefas atrás propostas, chegou o momento de identificares as competências e conhecimentos em que consideras poder melhorar, assim como a(s) estratégia(s)/actividade(s) a desenvolver nesse sentido e o plano de acção para a(s) concretizar. Ou seja, vais construir o teu plano de valorização pessoal, utilizando para o efeito o quadro apresentado na página seguinte.

- 3.1. Identifica as competências e conhecimentos que consideras poder/dever desenvolver e regista-os no espaço A.
- 3.2. Apresenta, no espaço B, as estratégias/actividades que consideras dever levar a cabo para melhorar os teus conhecimentos e competências.
- 3.3. Identifica tudo aquilo que tens de fazer para pôr em prática a estratégia delineada, utilizando para o efeito o espaço C.

<p>A</p> <p>Competências e conhecimentos a desenvolver</p>	
<p>B</p> <p>Estratégia(s)/ actividade(s) a implementar</p>	
<p>C</p> <p>Plano de acção (contactos a realizar, datas, locais...)</p>	





Reflexões

As actividades que realizei neste capítulo – *Balanço de competências* – foram:

- ☐ Muito úteis
- ☐ Úteis
- ☐ Pouco úteis

A partir das actividades que desenvolvi, concluo que:

Data: ____/____/____

Capítulo 4

Transição para o mercado de trabalho

O presente capítulo é o culminar deste guia de orientação. Com as actividades nele apresentadas pretende-se que os alunos antecipem um conjunto de tarefas associadas ao processo de inserção no mercado de trabalho.

Para a concretização desta finalidade consideraram-se duas opções de inserção no mundo do trabalho: A – procura de emprego; B – criação do próprio emprego.

Relativamente à primeira, procura-se que, numa primeira fase, os alunos identifiquem, na sua região, as diversas fontes a que poderão recorrer para ter conhecimento de eventuais vagas de emprego; numa segunda fase, as actividades propostas têm como objectivo que os alunos dominem as várias técnicas associadas à procura de emprego, a saber, elaboração de um *curriculum vitae**, de uma carta de apresentação ou de uma candidatura espontânea.

No que respeita à criação do próprio emprego, o objectivo é que os alunos considerem esta possibilidade de inserção no mundo do trabalho, avaliando as suas reais possibilidades, tendo em consideração não só as vantagens, mas também os riscos associados a esta opção.

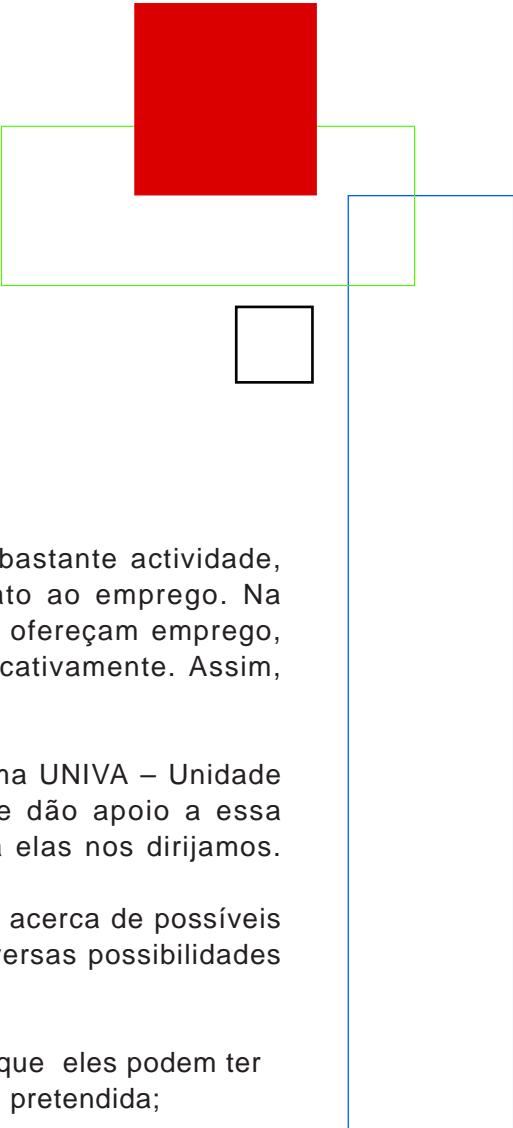
* Ver também Modelo Europeu de *curriculum vitae* em www.cedefop.eu.int/transparency/cv.asp



Transição para o mercado de trabalho

As actividades que vais encontrar de seguida pretendem ajudar-te na transição para o mundo do trabalho. Assim, irás encontrar informação sobre técnicas de procura de emprego como, por exemplo, elaboração de um *Curriculum Vitae* e de uma Carta de Apresentação.

Dado que outra das vias possíveis para se começar a trabalhar é a criação do próprio emprego, apresentamos-te, também, alguns aspectos que deverás ter em consideração se verificares ser esta a melhor opção.



A - Procura de emprego

A procura de emprego é um processo que exige bastante actividade, dinamismo e perseverança por parte do candidato ao emprego. Na realidade, se ficarmos em casa à espera que nos ofereçam emprego, as possibilidades de o conseguir diminuem significativamente. Assim, há que tomar a iniciativa.

O Centro de Emprego da área de residência ou uma UNIVA – Unidade de Inserção na Vida Activa – são estruturas que dão apoio a essa procura de emprego, pelo que é importante que a elas nos dirijamos.

Paralelamente, dever-se-á tentar obter informações acerca de possíveis vagas a que nos possamos candidatar. Existem diversas possibilidades de obter estas informações:

- recorrendo a familiares, amigos e vizinhos, dado que eles podem ter conhecimento de alguma vaga na área profissional pretendida;
- consultando os anúncios de emprego existentes no Centro de Emprego da área de residência ou numa UNIVA;
- consultando as ofertas de emprego dos jornais (locais, regionais e nacionais);
- recorrendo à Internet, nomeadamente a páginas de oferta de emprego;
- recorrendo a outros locais da região onde seja habitual a divulgação de ofertas de emprego.

Actividade 1

Tenta identificar, na localidade/região onde estudas, pessoas, serviços e meios onde e junto dos quais poderás obter informações sobre vagas de emprego.

Pessoas que possam ter conhecimento de alguma vaga			
Anúncio de emprego	Centro de Emprego ou UNIVA		
	Jornais	Locais	
		Regionais	
		Nacionais	
	Páginas da Internet		
Outras fontes/locais			

Actividade 2

Mesmo fazendo uma consulta sistemática e constante nos locais habituais de divulgação de empregos, é natural que não surja de imediato a vaga que tanto desejamos. É importante que não se desista, pois da persistência depende o sucesso.

Após a identificação dos empregos aos quais pretendemos candidatar-nos, é necessário que entremos em contacto com os possíveis empregadores. Podemos fazê-lo deslocando-nos pessoalmente à empresa/instituição ou através do correio postal ou electrónico. Em qualquer uma das situações, é indispensável a entrega de uma carta de apresentação e do *curriculum vitae*.

CURRICULUM VITAE

Curriculum Vitae é um documento onde não só nos identificamos, como também apresentamos as nossas habilitações, conhecimentos e experiências. É a nossa fotografia profissional.

Há vários tipos de currículos. Os *CURRÍCULOS CRONOLÓGICOS*, ou seja, aqueles cuja organização assenta na datação (por ex.: das experiências profissionais mais recentes para as mais antigas), realçam a história, a evolução profissional, não dando destaque às experiências profissionais significativas para o emprego em causa. Já o *CURRÍCULO FUNCIONAL*, o qual está organizado de acordo com as experiências profissionais realizadas, permite destacar as que consideramos serem mais importantes para o emprego ou instituição a que nos candidatamos.

Um *curriculum vitae* deve conter as seguintes informações:

— IDENTIFICAÇÃO ou DADOS PESSOAIS

(nome; naturalidade; data de nascimento; número do Bilhete de Identidade, respectivo Arquivo de Identificação e data de emissão; morada, telefone/telemóvel/e-mail)

— FORMAÇÃO ESCOLAR

(nível de escolaridade; instituição onde se estudou; data de conclusão do curso; classificação obtida no curso)

— FORMAÇÃO PROFISSIONAL

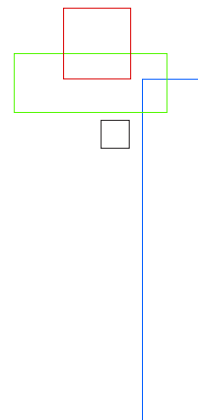
(diplomas ou certificados de qualificação profissional, indicando a instituição frequentada, duração e data de conclusão do curso; acções de formação, indicando local, data, duração e entidade promotora)

— EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

(empregos anteriores, estágios ou experiências de trabalho, descrevendo as funções desempenhadas, apresentando o período de trabalho e a instituição ou empresa)

— OUTROS CONHECIMENTOS E ACTIVIDADES

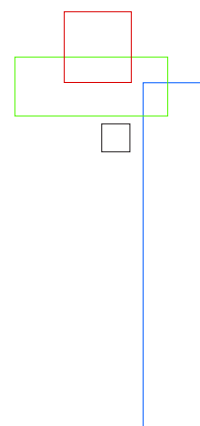
(conhecimentos de línguas – ao nível da conversação, da leitura e da escrita – e de informática; actividades desenvolvidas ao nível do voluntariado, associativismo...)



De seguida é apresentado um exemplo de currículo.

<i>CURRICULUM VITAE</i>
IDENTIFICAÇÃO Nome: António Manuel Silva Naturalidade: Évora Data de nascimento: 10 de Março de 1983 Bilhete de Identidade: 1 000 000, emitido pelo Arquivo de Identificação de Lisboa em 27 de Junho de 2000 Morada: Avenida da Europa, n.º 20 001- 000 LISBOA Telefone: 210 000 000 E-mail: aaaa.bbb@ccc.pt
FORMAÇÃO ESCOLAR – 12º ano de escolaridade – Curso Tecnológico de Administração –, concluído no ano de 2002 na Escola Secundária Isabel Reis, com a classificação final de 15 valores.
FORMAÇÃO PROFISSIONAL – Curso Tecnológico de Administração (com a duração de 3 anos) de nível III, obtido na Escola Secundária Isabel Reis e concluído em 2002, com a classificação final de 15 valores; – Curso de “Iniciação à Internet”, com a duração de 30 horas, frequentado em Julho de 2001, na Associação Juvenil Tempos Livres.
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL – Caixa na frutaria “Fruta Fresca”, em Lisboa, de 20 de Junho a 31 Agosto de 2000.
OUTROS CONHECIMENTOS E ACTIVIDADES – Razoável conhecimento da língua inglesa ao nível da conversação e da leitura; – Vogal da direcção da Associação Juvenil Amigos do Ambiente.

Tenta agora elaborar o teu currículo numa folha A4.



Actividade 3

CARTA DE APRESENTAÇÃO

A Carta de Apresentação acompanha sempre o currículo e é um documento onde manifestamos o nosso interesse por um determinado emprego. Esta deve ser clara e concisa, de preferência manuscrita.

Na carta deve-se identificar a forma como se tomou conhecimento da vaga de emprego (jornal, data e referência; local onde se encontrava o anúncio: Centro de Emprego, UNIVA, Internet, etc.).

Esta carta deverá ter uma boa apresentação e não conter erros ortográficos, uma vez que, através dela, o empregador formará uma primeira impressão a nosso respeito.

Eis um exemplo de carta de apresentação.

Ana Isabel Fontes
Rua da Praia, n.º 18
0003-000 Coimbra
Tel: 230 000 000
E-mail: iii.fff@ccc.pt

Ex.mo Senhor
Director de Recursos Humanos
Figueiredo & Associados, Lda.
Rua da Luz, n.º 53
0001-000 LISBOA

Venho por este meio apresentar a minha candidatura ao lugar de Técnica de Design Gráfico, anunciado pela vossa empresa no jornal "Notícias da Nossa Terra", no passado dia 3 de Março.

Junto envio Curriculum Vitae, onde apresento de forma pormenorizada a minha formação escolar e profissional, bem como a experiência profissional.

Desde já manifesto a minha inteira disponibilidade para uma entrevista, na qual poderei prestar mais informações.

Grata pela atenção dispensada, apresento os melhores cumprimentos.

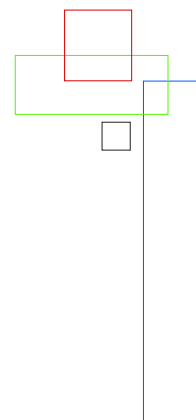
Coimbra, 5 de Março de 2003

Anexo: Curriculum Vitae

Ana Isabel Fontes

3.1. De forma a poderes praticar, sugerimos que recolhas um anúncio de emprego que corresponda às tuas expectativas, interesses, formação e experiência. Cola-o abaixo.

3.2. Finalmente, tenta elaborar a tua carta de apresentação, numa folha A4, de acordo com o currículo que preparaste na actividade 2, imaginando que estás a candidatar-te à oferta de emprego cujo anúncio recolheste.



Actividade 4

CANDIDATURA ESPONTÂNEA

Apesar de a consulta e resposta a anúncios ser uma boa estratégia de procura de emprego, existem muitos que não são divulgados. Assim, deve-se recorrer à candidatura espontânea, isto é, fazer propostas a empresas e instituições em que gostaríamos de trabalhar e nas quais existem hipóteses de o fazer.

O primeiro passo a dar será identificar uma lista de empresas/instituições do ramo pretendido. Auxiliares importante neste caso poderão ser a lista telefónica, a Internet ou pessoas que conheçamos. Seguidamente, deve-se enviar o *curriculum vitae*, acompanhado de uma carta de candidatura espontânea, onde se tentará criar, no possível empregador, interesse em nos conhecer e, eventualmente, contratar, demonstrando de que modo a nossa formação, experiência e competências poderão ser úteis à empresa a que nos candidatamos. Além disso, na carta de candidatura espontânea, devemos manifestar disponibilidade para uma entrevista.

Eis um exemplo de carta de candidatura espontânea.

Artur José Ferreira da Silva
Av. 14 de Maio, n.º 21
0002-000 PORTO
Tel: 220 000 000

Ex.mo Sr. Director

Concluí a minha formação profissional de Técnico de Frio, curso de qualificação profissional de nível 3, na Escola Profissional de Tecnologia, tendo obtido a classificação final de 13 valores.

Uma vez que a empresa que V. Ex.ª dirige é uma das mais sólidas e prestigiadas na região, apostando fortemente na inovação tecnológica, considero que a mesma me permitirá desenvolver amplamente a actividade para a qual me formei.

Convicto de que a minha formação e experiência poderão ser muito úteis ao sucesso da vossa empresa, gostaria de ter a oportunidade de, numa entrevista pessoal, poder prestar mais informações.

Com os melhores cumprimentos

Porto, 5 de Março de 2003

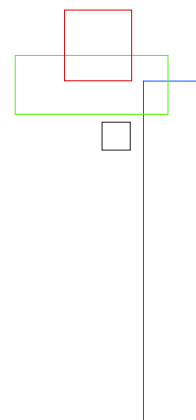
Artur José Ferreira da Silva

Anexo: Curriculum Vitae

4.1. Tenta agora identificar algumas das instituições/empresas da tua região às quais consideras que poderias candidatar-te.

INSTITUIÇÃO/EMPRESA	MORADA/TELEFONE

4.2. Elabora uma carta de candidatura espontânea, numa folha A4, dirigida a uma das empresas por ti identificadas no exercício anterior.





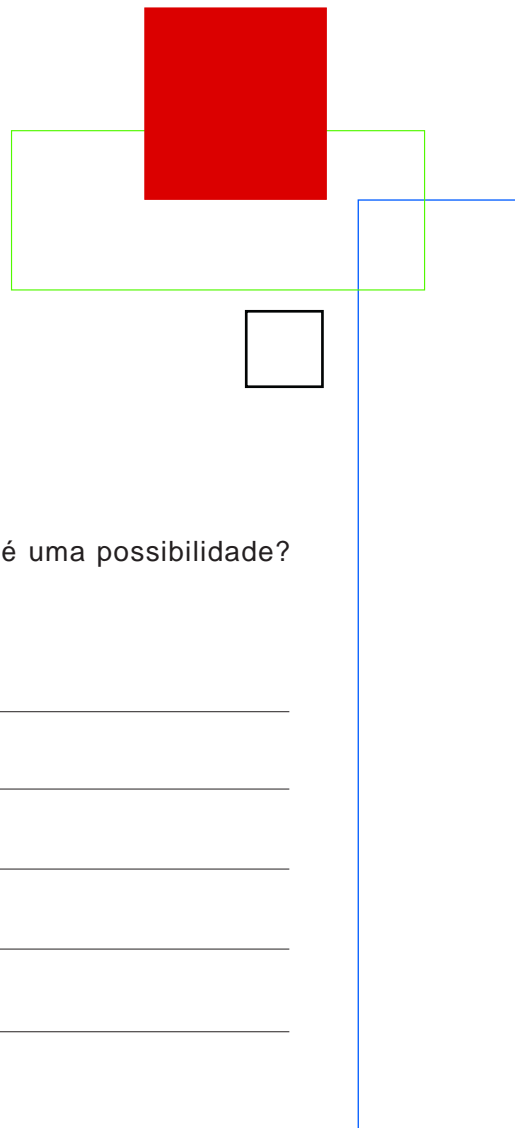
B - Criação do Próprio Emprego

Outra das formas possíveis de se ingressar no mercado de trabalho é através da criação do próprio emprego. Esta possibilidade poderá ser bastante atractiva para algumas pessoas, pois imediatamente começam a sonhar com a possibilidade de trabalhar naquilo de que gostam, num local do seu agrado. No entanto, a criação do próprio emprego, nomeadamente de uma oficina, estabelecimento comercial ou empresa, apresenta alguns riscos. Assim, é necessário ter em consideração vários aspectos:

- Deve-se reflectir conjuntamente com as pessoas que nos são mais próximas (familiares e amigos) sobre as implicações da criação do próprio emprego.
- Será de toda a importância conversar com pessoas que trabalham no mesmo ramo em que pretendemos instalar-nos. É uma forma de obter informações úteis acerca de, por exemplo, problemas com que poderemos deparar-nos e formas de os ultrapassar. Além disso, tais conversas permitir-nos-ão reavaliar até que ponto temos as competências e os conhecimentos necessários para desenvolver o negócio.
- Deve-se, para analisar a viabilidade do negócio, conhecer os futuros concorrentes. Assim, é importante fazer um levantamento e uma análise das empresas do ramo existentes na zona onde pretendemos instalar-nos.
Esta análise poderá dar-nos informações sobre a necessidade dos serviços ou produtos que pretendemos prestar ou fornecer.
- Será importante equacionar bem a possibilidade de trabalhar em casa, pois tal implica problemas óbvios: conflito entre a vida pessoal e profissional, interrupções constantes, etc. Trabalhar em casa exige muita disciplina e perseverança.
- Caso se esteja empregado, é talvez preferível mudar gradualmente para o auto-emprego, posto que não é seguro que o negócio tenha sucesso de imediato.
- A criação do próprio emprego implica algum investimento inicial, pelo que se torna necessário equacionar bem o mesmo.

Existem alguns programas de apoio à criação do próprio emprego. Os Centros de Emprego do Instituto do Emprego e Formação Profissional, bem como as Delegações Regionais do Instituto Português da Juventude, fornecem informações sobre tais programas de apoio e/ou de formação que podem ajudar na criação do próprio emprego. Essas informações constituirão mais um dado para a avaliação da viabilidade do negócio.

Actividade 5



Consideras que a criação do teu próprio emprego é uma possibilidade?
Porquê?

Que tipo de empresa poderias criar?



Reflexões ☐

As actividades que realizei neste capítulo – *Transição para o mercado de trabalho* – foram:

- ☐ Muito úteis
- ☐ Úteis
- ☐ Pouco úteis

A partir das actividades que desenvolvi, concluo que:

Data: ____/____/____



Bibliografia

Blustein, D.L., Juntunen, C.L., & Worthington, R.L. (2000). The school-to-work transition: adjustment challenges to the forgotten half. In S.D. Brown R.W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology*, 435-470 (3ª ed.). New York: John Wiley & Sons.

Blustein, D.L. et al. (1997). A theory-building investigation of the school-to-work transition. *The Counseling Psychologist*, 3 (25), 364-402.

Bolles, Richard N. (1999). *What Color is your parachute? – A practical manual for job-hunters & career-changers*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.

Brown, D. et al. (1996). *Career Choice and Development* (3ªed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Herr, E.L. & Cramer, S.H. (1996). *Career Guidance and Counseling through the life-span* (5ª ed.). New York: Harper Collins.

IEFP (1998). *Como Procurar Emprego: Guia Prático*. Lisboa: autor.

Lopes, J. et al. (1999). *Manual de Transição para a Vida Activa*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

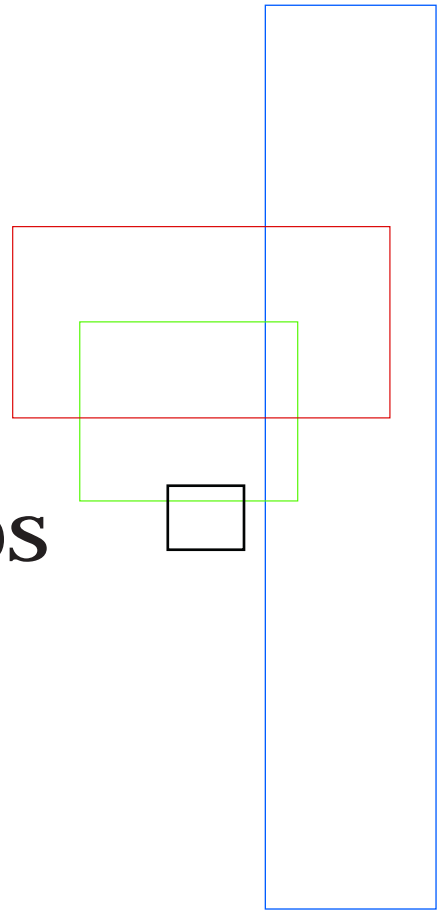
Santos, E. & Paixão, M.P. (1995). *Espaço e Temporalidade: A Construção da Identidade*. *Revista Argentina de Psicopedagogia*, 37 (ano 11, 2ª série), Outono, 2-35.

Savickas, M.L. (1999). *The Transition from School to Work: A Developmental Perspective*. *The Career Development Quarterly*, 47 (4), 326-336.

Savickas, M.L. (1995). Uma Nova Epistemologia para a Psicologia Vocacional (Trad. e org. Eduardo Santos). *Cadernos de Psicologia Educacional*, 1. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Savickas, M.L. & Walsh, W. (1996). *Handbook of Career Counseling Theory and Practice*. Palo Alto, CA: Davies-Black.

Anexos



FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome

Morada

Telefone

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

e.mail

@

Escola

Ano

Turma

Curso

- ☐ científico-humanístico

☐ tecnológico

☐ artístico especializado

☐ profissional

☐ (outro)

Anos de Escolaridade

10º ano Disciplinas	11º ano Disciplinas	12º ano Disciplinas

Ao profissional de orientação



MODELO DE ENTREVISTA A UM PROFISSIONAL

– Que tarefas desempenha?

– O trabalho é realizado autonomamente ou em equipa?

– Quais são os problemas com que se depara com maior frequência?
São difíceis de superar, ou não?

– Qual é a formação necessária para exercer a sua função?

– Quais são as características pessoais mais importantes para o desempenho da sua profissão?

– Quais são as características mais significativas (positivas e negativas) do ambiente de trabalho de um profissional da sua área?

– Qual é normalmente o horário de trabalho?

– Qual é o salário médio na sua profissão?

– Quais são as perspectivas futuras da sua profissão?

GRELHA DE REGISTO DO PROFISSIONAL DE ORIENTAÇÃO

Nome _____ Ano ____ Turma _____

CAPÍTULO _____ Actividade _____

atingidos	OBJECTIVOS	não atingidos
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; margin-bottom: 10px;">OBSERVAÇÕES</div>		

Ao profissional de orientação



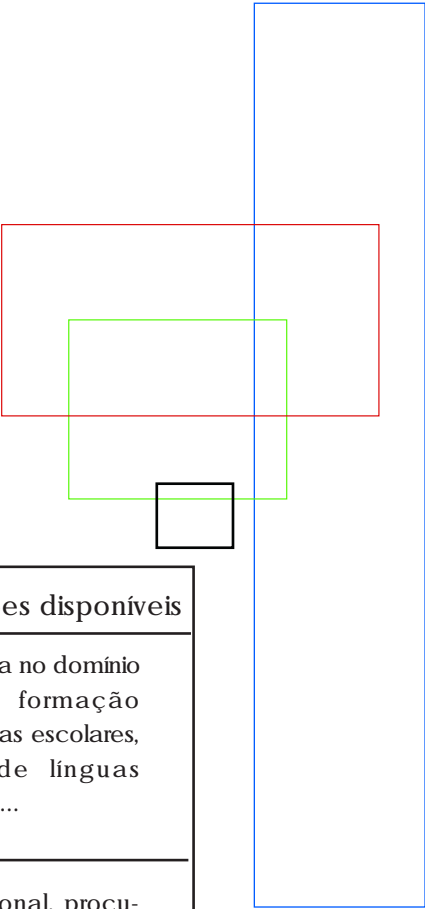
CONTACTOS/INFORMAÇÕES

De forma a obteres mais informações sobre profissões, mundo do trabalho, ofertas de educação e formação, apresentamos aqui algumas entidades/serviços, que poderás contactar.

- Serviços de Psicologia e Orientação da tua escola
- Unidades de Inserção na Vida Activa – UNIVA
- Centros de Emprego do Instituto do Emprego e Formação Profissional
- Postos de Informação Juvenil e Delegações Regionais do Instituto Português da Juventude

Para além destes serviços, existem diversos sítios na Internet que poderão ser muito úteis neste domínio, pois disponibilizam muita informação. Os que de seguida apresentamos são apenas alguns dos muitos que poderás visualizar.

Sítios	Entidades	Assuntos/Informações disponíveis
www.dgfdc.min-edu.pt	DGIDC Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular	Oferta formativa, orientação escolar e profissional (estudar na Europa, aproximação à vida activa, prosseguimento de estudos, materiais informativos...).
www.dgfv.min-edu.pt	DGFV Direcção-Geral de Formação Vocacional	Formação vocacional, incluindo a certificação das qualificações; qualificação inicial dos jovens, aquisição de competências necessárias à transição para a vida activa
www.dges.mces.pt	DGESup Direcção-Geral do Ensino Superior	Instituições de Ensino Superior (universitário, politécnico, militar e policial...), acesso ao Ensino Superior...



Sítios	Entidades	Assuntos/Informações disponíveis
www.socleo.pt	Agência Nacional para os Programas Comunitários Sócrates e Leonardo da Vinci	Mobilidade europeia no domínio da educação e formação profissional, parcerias escolares, aprendizagem de línguas europeias, Europass...
www.iefp.pt	IEFP Instituto do Emprego e Formação Profissional	Formação profissional, procura de emprego, criação do próprio emprego, centros de emprego e centros de formação, ofertas de emprego...
www.sej.pt	SEJ Secretaria de Estado da Juventude e Desportos – Centro Nacional de Informação Juvenil	Educação e formação profissional em Portugal e no estrangeiro, estudar, viajar e trabalhar no estrangeiro, férias e tempos livres, Programas JUVENTUDE e SAJE 2000...
www.portaldocidadao.pt	Presidência do Conselho de Ministros Unidade de Missão Inovação e Conhecimento portal do cidadão	Educação, juventude, trabalho (celebração de um contrato, férias, faltas e licenças, cessação de um contrato de trabalho...), emprego e formação (primeiro emprego, subsídio de inserção de jovens na vida activa, apoios à procura de emprego...), Segurança Social...
www.dgert.msst.gov.pt	DGERT Direcção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho	<i>Profissões</i> (natureza do trabalho, emprego, remunerações, condições de trabalho, formação e evolução na carreira, perspectivas...), <i>Cadernos de Emprego</i> ...

SOLUÇÕES DA ACTIVIDADE 3 DO CAPÍTULO 1

F	E	I	R	A	S	G	D	E	H	O	R	I	E	N	T	A	Ç	Ã	O	O	S
R	S	F	E	R	A	T	I	M	N	O	V	I	H	W	Q	H	A	F	V	J	E
J	A	E	R	T	Y	U	J	F	R	N	E	T	S	D	F	G	H	J	I	L	R
O	N	B	V	C	X	Z	Ç	L	K	J	N	G	F	D	S	Ã	O	P	N	A	V
R	E	R	T	G	H	K	F	T	W	E	T	A	S	F	I	N	E	Q	T	B	I
N	T	P	A	I	S	N	V	I	U	P	E	Z	E	R	F	C	B	N	E	A	Ç
A	N	T	I	V	U	P	R	T	D	Q	R	R	T	Y	H	J	F	Q	R	F	O
I	V	T	A	T	R	E	C	V	B	I	N	A	Q	E	R	T	B	S	N	E	S
S	B	E	S	P	T	A	P	R	O	F	E	S	S	O	R	E	S	D	E	R	O
R	C	R	S	O	V	I	M	Q	R	F	T	C	A	T	U	I	H	E	T	G	D
W	S	F	Y	I	F	K	N	U	A	A	M	I	G	O	S	A	F	E	N	T	E
T	W	E	R	T	Y	N	H	O	P	R	S	T	C	V	I	O	U	F	I	U	T
C	E	N	T	R	O	S	W	D	E	Ç	E	M	P	R	E	G	O	I	V	P	O
E	R	T	G	J	U	I	A	Q	E	D	S	E	S	P	R	O	V	P	E	O	R
D	E	G	Y	U	H	G	J	K	U	O	P	N	V	E	A	E	I	O	R	I	I
P	A	R	T	Q	T	J	P	I	O	U	V	D	F	E	R	X	Z	U	S	X	E
D	I	R	E	C	T	O	R	W	D	E	W	T	U	R	M	A	M	N	I	C	N
M	N	B	E	V	A	C	O	X	Z	P	O	I	F	E	T	Y	H	I	D	B	T
G	E	R	F	U	K	A	I	G	F	B	Ã	B	C	U	O	W	W	V	A	G	A
T	E	M	P	R	E	S	A	S	K	L	O	M	I	U	R	E	I	A	D	T	Ç
U	T	H	I	J	L	M	E	L	D	I	D	G	N	P	S	T	T	S	E	E	Ã
O	R	E	V	I	S	T	A	S	I	N	F	F	B	I	E	Y	U	H	S	R	O

SOLUÇÕES DA ACTIVIDADE 1 DO CAPÍTULO 2

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Diplomata | 6. Contabilista |
| 2. Barman | 7. Secretário |
| 3. Polícia | 8. Fisioterapeuta |
| 4. Topógrafo | 9. Electricista |
| 5. Bailarino | 10. Psicólogo |

Ficha Técnica

Biblioteca Nacional - Catalogação na Publicação

Reis, Paula. 1965

Guia de orientação - actividades de aproximação ao
mercado de trabalho
ISBN:972-742-197-0

CDU 37.04(469)(036)
 331.5(469)(036)

Título: Guia de Orientação - Actividades de Aproximação ao Mercado de Trabalho

1ª Edição: Julho 2004

ISBN:972-742-197-0

Edição: Ministério da Educação
Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular
Av. 24 de Julho, 140 1399-025 Lisboa

www.dgidc.min-edu.pt
Telefone: 21 393 45 00 Fax: 21 393 46 95

Director
Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular
Vasco Alves

Coordenação: António Palma

Autora: Paula Reis

Colaborador: António Francisco

Acompanhamento Técnico-Didáctico e Revisão de Texto:
Lília Aguiar
Luís Galego
Paula Bernardes-Silva

Design Gráfico: Elsa Tavares
Isabel Espinheira

Impressão: Touch, artes gráficas, Lda.
Tiragem: 800 exemplares
Depósito Legal:

Publicação cofinanciada pelo Fundo Social Europeu no âmbito do Programa de Desenvolvimento Educativo para Portugal - PRODEP