

# Atividade 1: Autoavaliação da Carreira e Definição de Metas

## Objetivos:

- Avaliar a situação atual da carreira dos participantes
- Identificar objetivos de carreira
- Criar um plano para concretizar os objetivos de carreira

## Materiais:

Papel A4 e canetas.

## Duração:

30 minutos

## Descrição:

### Avaliação introdutória: (5 min)

Peça aos participantes uma reflexão sobre a sua situação profissional atual e escreva-a no topo da folha de papel.

### Autoavaliação (15 min)

Peça aos participantes para refletir sobre as seguintes questões:

Quais são os seus pontos fortes e fracos na sua função ou carreira atual?

Pense nos seus interesses, valores e paixões.

Que aspetos do seu trabalho o fazem sentir-se realizado e quais o satisfazem menos?

Pense nas suas competências: competências técnicas e competências transversais (comunicação, liderança, resolução de problemas, etc.).

Quais são os seus pontos fortes e onde precisa melhorar?

Pense nos seus objetivos de carreira a longo prazo.

Onde se vê daqui a um ano, cinco anos e 10 anos? Que tipo de emprego ou função pretende ter no futuro?

Peça aos participantes para preencherem a seguinte pirâmide com base nas suas respostas:



Em seguida, peça aos participantes que façam o seguinte:

- Com base na autoavaliação, estabelecer objetivos de carreira específicos e realizáveis a curto (um ano), médio (cinco anos) e longo prazo (10 anos).
- Certificar-se de que os seus objetivos são SMART: específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e calendarizados.
- Estabeleça prioridades para os objetivos em função da sua importância e do alinhamento com os seus valores e aspirações.

### Plano de ação (10 min)

Peça aos participantes que façam o seguinte para criar o seu plano de ação:

- Dividir cada um dos seus objetivos em etapas mais pequenas e práticas.
- O que é preciso fazer para atingir esses objetivos?
- Atribuir tempo e prazos aos seus passos de ação.
- Criar um calendário para a realização de cada objetivo.



- Identificar potenciais obstáculos e desafios que possam surgir e conceber estratégias para os ultrapassar.

## Balanço e encerramento (10 min)

Reúna o grupo para que cada participante possa partilhar as suas estratégias de atuação. Em conjunto, o grupo pode analisar as soluções identificadas. Considerando diferentes pontos de vista e perspetivas, podem formular os objetivos e as soluções mais eficazes.

### **Lembrem-se:**

- Não há respostas certas ou erradas, apenas estratégias diferentes para pessoas diferentes.
- A gestão da carreira é um processo contínuo e a autoavaliação e o planeamento regular são essenciais para o sucesso a longo prazo.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

 the European Union

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

