



CITIZENS  XCELERATOR

Competências de gestão de carreira

Sessão de Micro-Aprendizagem



Co-funded by
the European Union

O que são competências de gestão de carreira?

As competências de gestão de carreira permitem aos indivíduos identificar as suas capacidades e aptidões, orientando as ações para atingir objetivos, valorizar os pontos fortes e escolher o percurso profissional mais adequado ao longo da própria vida profissional.

Competências chave



1. Autoavaliação

1. Gestão do tempo

1. Competências de comunicação

1. Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

1. Feedback e adaptabilidade

Autoavaliação

A autoavaliação permite adquirir consciência de si e compreender quais são as próprias paixões e talentos, o que é fundamental para tomar decisões de carreira informadas.



- **Tempo para a autorreflexão:**

Pense nas coisas em que se destaca, onde recebeu feedback positivo e o que lhe é mais natural. Estes são provavelmente os seus pontos fortes. Por outro lado, identifique as situações em que pode ter dificuldades ou receber críticas construtivas, ou seja, os seus pontos fracos.



- **Feedback:**

Procure a opinião de colegas, mentores e supervisores. Estes podem fornecer informações valiosas sobre os seus pontos fortes e as questões a melhorar.

Gestão do tempo



Uma gestão eficaz do tempo pode ter um impacto significativo na produtividade, na satisfação profissional e no progresso geral da carreira:

- Aumento da produtividade
- Concretização de objetivos
- Redução do stress
- Tomada de decisões mais adequadas
- Definição de objetivos específicos
- Aprender a definir prioridades
- Aprender a dizer não



Competências de comunicação

A comunicação eficaz é um fator essencial em vários aspectos da vida profissional, permitindo

- Colaboração da equipa
- Resolução de conflitos
- Tomada de decisões
- Redução de mal-entendimentos

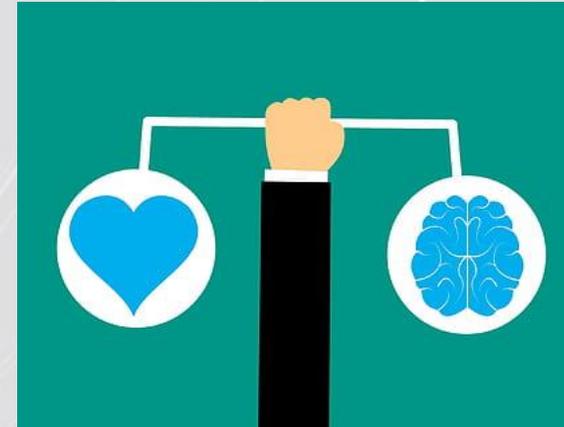
A comunicação eficiente pode ser desenvolvida ao longo do tempo com:

- Escuta ativa
- Ser claro e conciso
- Linguagem corporal
- Praticar a empatia
- Sensibilidade cultural



Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

A gestão do tempo é essencial para equilibrar a vida profissional e privada, estabelecer prioridades e concluir tarefas de forma eficiente.



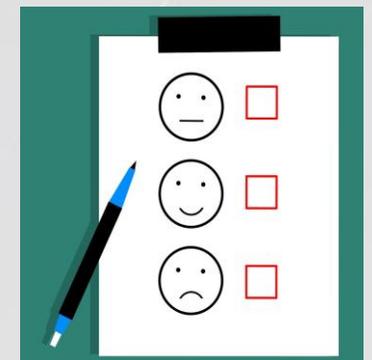
O equilíbrio entre as responsabilidades profissionais e a vida pessoal e familiar é fundamental para o sucesso na carreira. Esgotar ou ignorar os seus sentimentos, a sua saúde mental e as relações interpessoais podem limitar o seu progresso profissional no longo prazo.

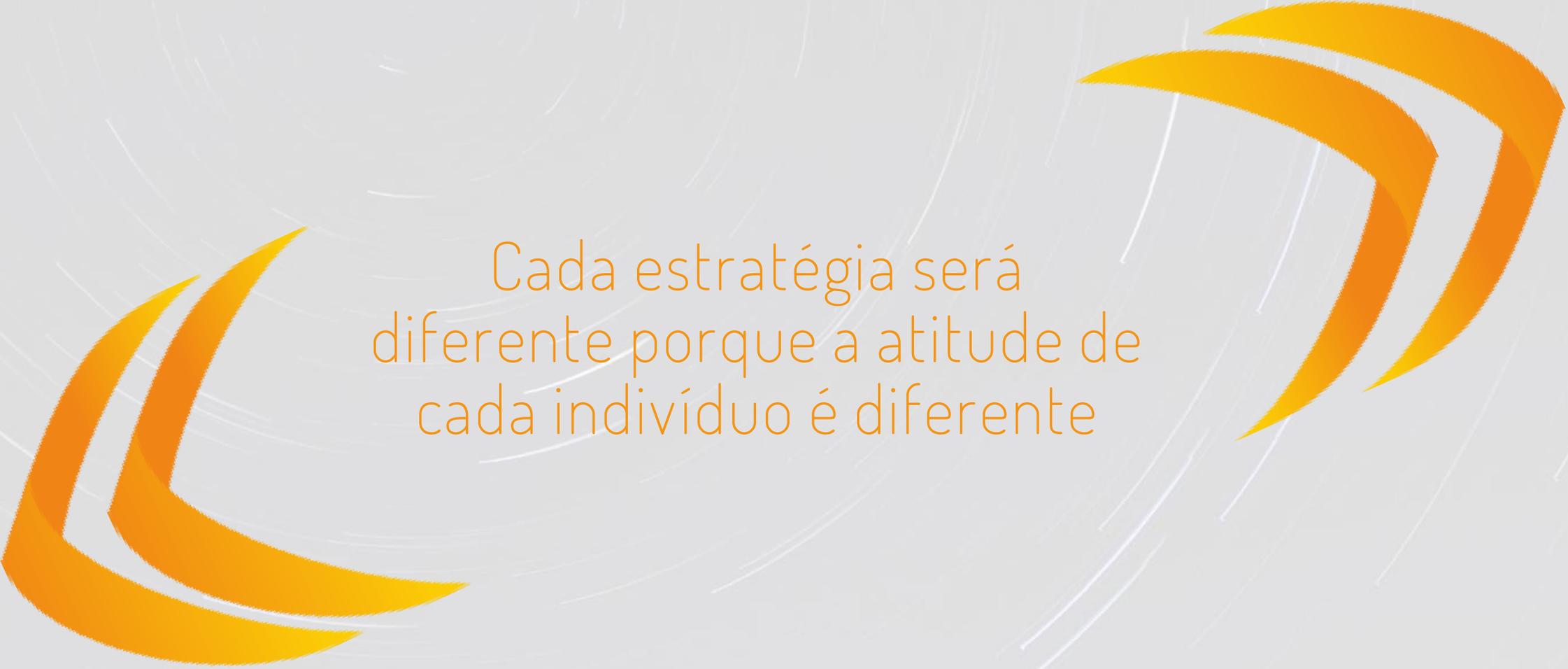
Feedback e adaptabilidade

Estar aberto ao feedback e ser capaz de se adaptar às mudanças - sem se deixar afetar por elas - é fundamental na gestão da carreira. A capacidade de aprender com os erros, de se adaptar a novos desafios e de melhorar constantemente é essencial para o sucesso a longo prazo.

Incentiva:

- **Aprendizagem e crescimento** - Estar aberto à mudança e à aprendizagem permite-lhe adquirir novas competências e conhecimentos.
- **Resolução de problemas** - A flexibilidade ajuda-o a abordar os problemas de diferentes perspetivas e a adaptar as soluções à evolução das circunstâncias.





Cada estratégia será
diferente porque a atitude de
cada indivíduo é diferente

5 Dicas para melhorar a sua gestão de carreira

1. Autoavaliação: Autoconhecimento

Pensar bem nos seus pontos fortes e fracos, interesses, valores e competências. Refletir sobre as suas realizações, desafios e o que o apaixona na sua carreira. O autoconhecimento é a base de uma gestão de carreira eficaz.

2. Objetivos SMART: Defina os seus objetivos de carreira

Defina claramente os seus objetivos de carreira utilizando os critérios **SMART**: e **S**pecífico (seja específico), **M**ensurável (defina objetivos mensuráveis), **A**tingível (defina objetivos atingíveis), **R**elevante e **T**emporal.

Divida os seus objetivos a longo prazo em etapas mais pequenas e exequíveis para criar um roteiro para a sua carreira.

3. Trabalho em rede: Construir uma rede profissional sólida

Cultivar e desenvolver ativamente a rede profissional. Participar em eventos do sector, aderir a associações relevantes e estabelecer contactos com colegas, mentores e especialistas na sua área. O trabalho em rede pode fornecer informações valiosas, oportunidades e apoio no seu percurso profissional.

4. Aprendizagem contínua: Investir no desenvolvimento profissional

Procurar a aprendizagem ao longo da vida. Manter-se atualizado em relação às tendências do sector e adquirir novas competências. Participar em oficinas, cursos e seminários. Considere a possibilidade de obter formação adicional ou certificações para melhorar as suas qualificações e progredir na sua carreira.

5. Gestão do tempo: Estabelecer prioridades e planear

Desenvolver competências eficazes de gestão do tempo para equilibrar a vida profissional e a vida pessoal. Estabelecer prioridades, criar um calendário e reservar tempo para o trabalho de rede, o desenvolvimento de competências e a realização de objetivos. Minimize as distrações e mantenha-se organizado para tirar o máximo proveito do seu tempo.

CITIZENS XELERATOR



Co-funded by
the European Union

Obrigado!

Partners



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

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.

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.