

# QUIZ

Este é um questionário para testar os seus conhecimentos sobre as suas competências de gestão de carreira. Cada pergunta tem respostas de escolha múltipla. Escolha a opção que considera correta.



## 1. Qual é o principal objetivo de gestão de carreira?

- Encontrar um emprego que pague as contas
- Desenvolver e progredir na carreira ao longo do tempo
- Reformar-se o mais rapidamente possível

## 2. Qual das seguintes opções NÃO é uma componente da autoavaliação da carreira?

- Identificar os pontos fortes e fracos
- Refletir sobre os seus interesses e valores
- Definir objetivos de carreira no longo prazo

## 3. Qual é o significado da autoavaliação na gestão da carreira?

- É uma oportunidade para nos criticarmos excessivamente
- Permite-lhe evitar todos os tipos de riscos profissionais
- Ajuda a identificar os seus pontos de força, fraquezas, interesses e valores

## 4. O que é o trabalho em rede no âmbito da gestão da carreira?

- Gerir as redes informáticas numa organização
- Fazer caminhadas com colegas
- Construir e manter relações profissionais

# QUIZ



5. Qual é a melhor altura para atualizar o seu currículo?

- Apenas quando se está ativamente à procura de emprego
- Depois concluir um projeto ou adquirir novas competências
- Uma vez por ano, independentemente das suas atividades

6. Qual das seguintes opções NÃO é uma técnica de gestão do tempo para o desenvolvimento da carreira?

- Definir objetivos e prioridades claras
- Procrastinar para reduzir o stress
- Utilizar um calendário ou uma agenda para planear tarefas

7. Qual das seguintes opções representa um aspeto importante duma comunicação eficaz no trabalho?

- Ouvir ativamente e mostrar empatia
- Falar alto e de forma assertiva para ser ouvido
- Evitar a comunicação para minimizar os conflitos

8. O que significa "equilíbrio vida-trabalho" na gestão de carreira?

- Manter separadas a vida profissional da vida pessoal
- Encontrar um emprego que não requer muito esforço ou dedicação
- Conseguir um equilíbrio salutar entre vida profissional e vida pessoal

# QUIZ



---

## Respostas:

**Q1:** Desenvolver e progredir na carreira ao longo do tempo

**Q2:** Definir objetivos de carreira no longo prazo

**Q3:** Ajuda a identificar os seus pontos de força, fraquezas, interesses e valores

**Q4:** Construir e manter relações profissionais

**Q5:** Depois concluir um projeto ou adquirir novas competências

**Q6:** Procrastinar para reduzir o stress

**Q7:** Ouvir ativamente e mostrar empatia

**Q8:** Conseguir um equilíbrio salutar entre vida profissional e vida pessoal