



ARACNE+ Núm. Proyecto: 2017-1-ES01-KA204-038207

## ATIVIDADE 1: DESCOBRE O TEU TALENTO

Indicadores de avaliação

- Realização da análise de Forças e Fraquezas
- Identificação de atividades profissionais para enquadrar o seu objetivo profissional

## OBJETIVO PROFISSIONAL

É escolher a minha meta profissional de acordo com os meus interesses e competências, tendo em conta os tempos e tarefas a realizar, sendo realista e coerente com as possibilidades.



### Ser realista e consistente com as possibilidades

Muitas pessoas encontram-se desorientadas quando confrontadas com o processo de procura de emprego, para além de ser uma tarefa dispendiosa e difícil que exige muito esforço e tempo. Procurar emprego (não qualquer trabalho), mas o que melhor se adequa às nossas necessidades e ao que queremos, requer planeamento, estratégia e tempo. É preciso energia e estímulo, porque nem sempre obteremos os resultados desejados no tempo estabelecido.

### BARREIRAS E DIFICULDADES

Existem várias barreiras - dificuldades para aceder a um trabalho que não podemos mudar, são externas e escapam ao nosso controlo (situação económica atual, pouca oferta e alta procura no mercado de trabalho, elevado nível de perfis profissionais desempregados, desequilíbrios no que diz respeito aos requisitos do perfil solicitado), por isso devemos concentrar-nos nos fatores que dependem de nós, avaliando-os e melhorando os que realmente podemos mudar.

### REFLEXÃO

A nossa contribuição para o mercado de trabalho inclui: a nossa maneira de ser, conhecimento, habilidades, condições socioeconómicas, preferências de trabalho, o valor dado ao trabalho..., ou seja, todas as condutas e condições que são importantes para a procura e desempenho de um posto de trabalho.

Conhecer as nossas forças e fraquezas pessoais e profissionais significa ter claro o que somos capazes de oferecer ou fazer. Essa análise é fundamental para determinar a qualidade "do produto" que pretendemos colocar no mercado de trabalho. Se nem sequer soubermos o que "vendemos", dificilmente alguém poderá "comprá-lo". Conhecer, portanto, prepara.

Uma vez elaborado o perfil pessoal-profissional é desenvolvido, passamos a colocar o objetivo profissional, ou seja, o que queremos e em que podemos trabalhar, para evitarmos gastar tempo, esforço e energia na obtenção de empregos para os quais não estamos qualificados, e acabarão por nos levar ao desânimo e à frustração.



Quando um candidato ao emprego, após um período de busca infrutífera, automatiza o seu comportamento (estou amaldiçoado/a, só existem ofertas para vender, o/os outros têm melhor preparação que eu, a minha deficiência fecha-me todas as portas ...) a procura torna-se menos ativa. Isso leva a que se reduza o tempo de procura e se descuide o processo.

No fim, fica apenas a percepção de fracasso e desamparo, à qual se acrescentam pensamentos recorrentes (já fiz tudo o possível, ...). Algumas pessoas tendem a responsabilizar os outros pelas suas circunstâncias, tornam-se reativas, vítimas do trabalho, do chefe, da empresa, do casal, da

família, do governo. Este hábito de pensamento reativo está profundamente enraizado na nossa cultura. Se não fizermos nada, nada muda, as situações desagradáveis mantêm-se, o que por sua vez origina novamente a percepção da realidade como uma ameaça, e assim o ciclo continua em vez de **perceber a realidade como uma oportunidade em vez de uma ameaça**. Só nesse caso a pessoa tem a energia suficiente para ser proativa e tomar a iniciativa de agir para aproveitar essa oportunidade

Para evitar cair em frustração, é necessário:

- Analisar com realismo as nossas capacidades e possibilidades.
- Aceitar as nossas limitações e medos.
- Assumir a responsabilidade pelas próprias decisões, erros e aprender com eles.
- Procurar acima de tudo a nossa coerência interna.

Portanto, é essencial realizar uma "verificação":

- Como sou? Que sei? e Que sei fazer? (características que nos definem, habilidades e capacidades, conhecimentos, aprendizagens, experiência de trabalho, estágios, voluntariado, tarefas não remuneradas, ...)
- Que gosto de fazer? (atividades que despertam maior interesse, tipo de trabalho, ...)
- Que posso oferecer diferente ao mercado? (competências, aptidões, atitudes, habilidades)
- Em que condições quero trabalhar? (ambiente de trabalho: horários, tarefas, responsabilidades, ordenado, ...)

**\*Seleção e tradução de materiais para português: Profa. Diana Palanca, UPT, 2019.**

#### BIBLIOGRAFIA

Materiais baseados, na unidade foi feita com materiais de: Área 1 da Jornada para o emprego: Workshop "Descubra seu talento". Preparado pela equipe de orientação técnica da Agência para o Emprego da Cidade de Madrid. Este trabalho está sob uma [licença Creative Commons Attribution-Noncommercial-NoDerivative 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).