



Cofinanciado pela
União Europeia

Mothers Looking Ahead

Módulo 1 - Orientação Profissional e Definição de Objetivos



This work is licensed under a Creative Commons
Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0
License.

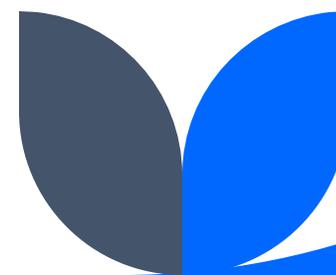
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115



Cofinanciado pela
União Europeia

Objetivos do módulo

O objetivo deste módulo é capacitar as mães, reforçando os seus conhecimentos e competências para enfrentar desafios fundamentais, como o equilíbrio entre trabalho e família, a educação limitada, as oportunidades de emprego restritas na sua área e a falta de acesso a orientação profissional - questões identificadas como principais preocupações durante a análise das necessidades realizada no início do projeto.





Cofinanciado pela
União Europeia

Resultados da Aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes adquirem o seguinte:

Conhecimentos:

- Conhecimento básico dos instrumentos de planeamento de carreira
- Conhecimento básico dos quadros de definição de objetivos existentes, incluindo os objetivos a curto e a longo prazo
- Conhecimento factual dos benefícios e da importância de criar uma rede de apoio.
- Conhecimento prático dos efeitos que uma melhor capacidade de decisão pode ter na carreira profissional.

Competências:

- Analisar os pontos fortes pessoais e as áreas de desenvolvimento.
- Aplicar quadros de definição de objetivos para alcançar objetivos de carreira realistas e exequíveis a curto e longo prazo.
- Adotar competências de tomada de decisão através de atividades de resolução de problemas.
- Desenvolver e manter uma rede de apoio necessária.

Atitudes:

- Apreciação de uma abordagem proativa do planeamento da carreira
- Apreciação do processo de definição de objetivos e vontade de lhe dar seguimento.
- Abertura para participar em atividades de resolução de problemas.
- Apreciação da importância dos diferentes apoios disponíveis.



Cofinanciado pela
União Europeia

Estudo de Caso

Conheça a Maria, uma mãe de dois filhos que, após uma longa pausa na carreira, não sabia como voltar a entrar no mercado de trabalho.

Antes de constituir família, Maria trabalhou como assistente administrativa numa pequena empresa. Quando nasceu o seu primeiro filho, decidiu fazer uma pausa na sua carreira para se concentrar na sua família. Essa pausa transformou-se num período de 10 anos de ausência do mercado de trabalho, e Maria começou a sentir-se desligada da sua carreira e sem saber por onde começar se quisesse voltar a trabalhar.

Maria participou num seminário de orientação profissional semelhante a este programa de formação, onde aprendeu a importância de um planeamento de carreira pró-ativo e descobriu novas ferramentas e estruturas para a ajudar a navegar no seu percurso de regresso ao mercado de trabalho. Isto deu-lhe a motivação e os conhecimentos de que precisava para seguir em frente.





Cofinanciado pela
União Europeia

Estudo de Caso

Como é que a Maria superou os seus desafios

- 1. Análise SWOT e avaliação do défice de competências:** A Maria efetuou uma análise SWOT e uma avaliação do défice de competências. Esta análise permitiu-lhe identificar os seus pontos fortes, como as suas capacidades de organização e os seus anos de experiência, e as suas áreas de desenvolvimento, como a necessidade de atualizar as suas competências em software.
- 2. Definição de objetivos SMART:** Com a ajuda da oficina, a Maria criou objetivos a curto e a longo prazo utilizando o quadro SMART. O seu objetivo a curto prazo era concluir um curso de formação em competências digitais no prazo de três meses. O seu objetivo a longo prazo era reentrar no mercado de trabalho como assistente administrativa no prazo de um ano, com competências atualizadas e um novo nível de confiança.
- 3. Construir uma rede de apoio:** Durante o seminário, Maria estabeleceu contactos com outras mulheres em situações semelhantes, formando uma rede de apoio de pares. Também procurou um mentor na sua área, que lhe deu orientações sobre a atualização do seu CV e a preparação para entrevistas.
- 4. Melhorar as capacidades de tomada de decisões:** Através de vários exercícios de resolução de problemas, Maria aprendeu a tomar decisões de carreira mais informadas. Avaliou diferentes opções de reciclagem, escolheu o curso mais rentável e pertinente e planeou como integrar a vida profissional e familiar, negociando horários de trabalho flexíveis com potenciais empregadores.





Cofinanciado pela
União Europeia

Lista de Tópicos

No final deste módulo, estará mais bem preparado para analisar as suas opções de carreira, definir objetivos exequíveis e tomar decisões informadas sobre o seu futuro profissional.

Ferramentas de
planeamento
de carreira

Quadros de
definição de
objetivos

Construir
uma rede de
apoio

Melhorar a
capacidade
de decisão



Cofinanciado pela
União Europeia

A importância do Planeamento de Carreira

Ser proativo no planeamento da sua carreira é essencial para se manter à frente no competitivo mercado de trabalho atual. Eis porque é importante:

- É possível **antecipar os desafios** e preparar-se para os ultrapassar.
- Ajuda-o a **manter-se concentrado** na sua visão de carreira a longo prazo, em vez de se deixar desviar por questões imediatas.
- Uma abordagem proativa garante que está a **melhorar continuamente**, a manter-se relevante e a tirar partido das oportunidades à medida que estas surgem.



Ferramentas de Planeamento de Carreira

As ferramentas de planeamento de carreira ajudam-nos a perceber claramente onde está agora, para onde quer ir e como lá chegar. Eis alguns exemplos de ferramentas que pode utilizar:



Análise SWOT



Modelo de carreira

Competência	Falta	Necessidade de melhorar	Competente
Comunicação			✓
Liderança		✓	

Análise do défice de competências

No módulo inicial, efetuou uma análise das lacunas de competências!





Cofinanciado pela
União Europeia

Quadros de Definição de Objetivos

Definir objetivos claros é fundamental para alcançar o sucesso na carreira. Um processo estruturado de definição de objetivos mantém-no concentrado e motivado. Aqui estão duas estruturas essenciais que irá explorar:

1. Objetivos a curto e a longo prazo

- **Os objetivos a curto prazo** são passos concretos que podem ser dados num futuro próximo, como concluir um curso ou atualizar o seu CV.
- **Os objetivos a longo prazo** são aspirações de carreira mais amplas, como a progressão para um cargo de gestão ou a criação do seu próprio negócio.

2. Objetivos SMART: Os objetivos devem ser específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e limitados no tempo. Este quadro garante que os seus objetivos são realistas e que pode acompanhar os progressos ao longo do tempo.

Aplicação de Quadros de Definição de Objetivos

A aplicação prática é fundamental para progredir na carreira. Neste módulo, será orientado sobre como:

- Definir objetivos a curto e a longo prazo utilizando o quadro SMART.
- Divida os grandes objetivos de carreira a longo prazo em etapas mais pequenas e práticas.
- Mantenha-se motivado, acompanhando o seu progresso e ajustando os seus objetivos conforme necessário.





How to do a Personal SWOT Analysis



Ligação alternativa: <https://www.youtube.com/watch?v=1tCcUsncXpE>



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade #1 Análise SWOT pessoal

Pontos fortes

Quais são as minhas aptidões e talentos mais fortes?

Que experiências ou qualificações profissionais me distinguem?

O que é que os outros dizem que eu faço bem?

Pontos fracos

Que competências ou qualificações me faltam que podem estar a impedir-me de avançar?

Que áreas preciso de melhorar para atingir os meus objectivos profissionais?

Existem características pessoais que afectam a minha progressão na carreira?

Oportunidades

Que oportunidades existem na área ou setor que pretendo?

Existem recursos, mentores ou programas de formação a que posso recorrer?

Como posso tirar partido das mudanças ou tendências no meu sector?

Ameaças

Que fatores externos podem impedir o meu progresso?

Existem desafios ao equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada que possam ter impacto nos meus objetivos profissionais?

Que medos ou obstáculos podem impedir-me de alcançar as minhas aspirações?

Esta atividade guiá-lo-á na realização de uma análise SWOT pessoal para compreender melhor os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades e as ameaças da sua carreira. O autoconhecimento é uma componente essencial do planeamento de carreira e este exercício ajudá-lo-á a obter informações valiosas sobre a sua situação atual e as áreas em que deve concentrar-se.

Encontre um espaço calmo onde possa refletir sobre as suas experiências, conhecimentos e competências.

Preencha o modelo e responda à pergunta para compreender os seus objetivos profissionais.



Atividade #1 Análise SWOT pessoal

Pontos fortes

Quais são as minhas aptidões e talentos mais fortes?

Que experiências ou qualificações profissionais me distinguem?

O que é que os outros dizem que eu faço bem?

Pontos fracos

Que competências ou qualificações me faltam que podem estar a impedir-me de avançar?

Que áreas preciso de melhorar para atingir os meus objectivos profissionais?

Existem características pessoais que afectam a minha progressão na carreira?

Oportunidades

Que oportunidades existem na área ou setor que pretendo?

Existem recursos, mentores ou programas de formação a que posso recorrer?

Como posso tirar partido das mudanças ou tendências no meu sector?

Ameaças

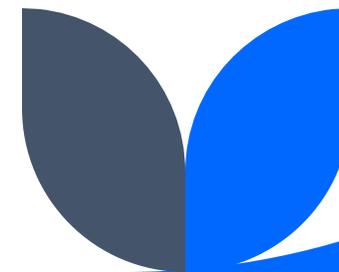
Que factores externos podem impedir o meu progresso?

Existem desafios ao equilíbrio entre a vida profissional e familiar que possam ter impacto nos meus objectivos profissionais?

Que medos ou obstáculos podem impedir-me de alcançar as minhas aspirações?

Refleta sobre as suas respostas e pense nas medidas que pode tomar para resolver os seus pontos fracos e ameaças, aproveitando ao mesmo tempo os seus pontos fortes e oportunidades.

Escreva 2-3 passos seguintes com base na sua análise SWOT para melhorar as suas perspectivas de carreira.





Cofinanciado pela
União Europeia

Construir uma Rede de Apoio

Uma rede de apoio sólida pode melhorar significativamente as suas oportunidades de carreira e o seu crescimento pessoal, através de

- **Apoio emocional:** Ajuda-o a manter-se motivado e resiliente, especialmente durante os contratempos
- **Orientação profissional:** Os mentores e os contactos no sector podem oferecer conselhos e conhecimentos valiosos
- **Oportunidades de estabelecimento de contactos:** Expandir a sua rede profissional abre portas a novas oportunidades de emprego, colaborações e experiências de aprendizagem.

Dicas para construir a sua rede:

- Participar em **eventos profissionais** (por exemplo, conferências, workshops).
- Utilize **plataformas online** como o LinkedIn para se ligar a outras pessoas no seu domínio.
- Procurar **mentores** que possam fornecer orientação e apoio profissional.

Importância do Apoio no Desenvolvimento de Carreira

Uma rede de apoio não só fornece orientação, como também o ajuda:

- Ganhar confiança na procura de novas oportunidades.
- Mantenha os seus objetivos de carreira em foco, mesmo quando surgem desafios.
- Criar um **sentido de responsabilidade**, incentivando-o a manter-se no caminho certo.

Tipos de apoio:

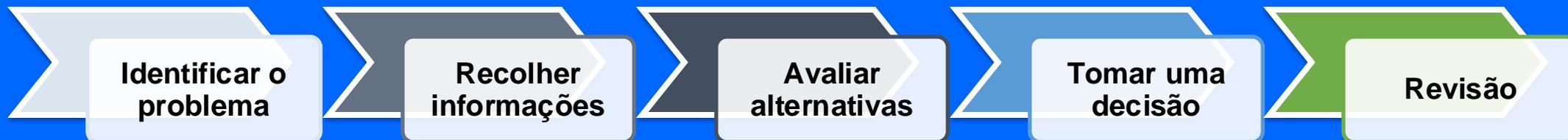
- **Mentores:** Oferecem orientação profissional e partilham os seus conhecimentos.
- **Pares:** Proporcionam apoio emocional e conselhos práticos de pessoas que enfrentam desafios semelhantes.
- **Família:** Pode ajudar a equilibrar a vida profissional e familiar, oferecendo apoio em casa.

Melhorar a Capacidade de Decisão

A tomada de decisões em matéria de carreira pode muitas vezes parecer esmagadora, mas com a abordagem correta, pode fazer escolhas mais informadas e confiantes.

Desenvolver as suas capacidades de tomada de decisão pode ter um grande impacto tanto no seu percurso pessoal como profissional:

- Ajuda-o a identificar os percursos profissionais mais adequados com base nos seus pontos fortes e valores.
- Poderá ponderar diferentes opções e escolher a que melhor se adequa aos seus objetivos a longo prazo.
- Melhora a sua capacidade de adaptação quando confrontado com mudanças inesperadas ou novos desafios.



Este é um exemplo de um quadro de decisão que pode ser utilizado para o ajudar a tomar uma decisão

HAVE YOU EVER DREAMT OF A BETTER VERSION OF YOURSELF?

Analisar os Pontos fortes Pessoais e as Áreas de Desenvolvimento

O autoconhecimento é crucial no planeamento da carreira. Compreender os seus pontos fortes e as suas áreas de desenvolvimento permite-lhe concentrar-se nas áreas em que precisa de melhorar e tirar partido do que faz melhor.

Analisar os seus pontos fortes:

- Refletir sobre as suas **realizações passadas** e o que as tornou bem sucedidas
- Pedir **a opinião** de familiares, amigos ou mentores sobre as suas competências e qualidades
- Utilize a **análise SWOT** para identificar os seus pontos fortes e fracos

Identificar as suas áreas de desenvolvimento:

- Comparar as suas competências atuais com as competências necessárias para a carreira pretendida
- Definir objetivos de aprendizagem específicos para **colmatar lacunas de competências** através de formação ou experiência



Cofinanciado pela
União Europeia

Fonte da imagem: Jon Tyson (2024), Unsplash





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade #2 Pontos Fortes Pessoais e Áreas de Desenvolvimento

Esta atividade tem como objetivo ajudá-lo a identificar os seus pontos fortes e áreas de desenvolvimento, permitindo-lhe compreender melhor o impacto que estes têm no seu planeamento de carreira.

Reserve 10 minutos para refletir sobre os seus pontos fortes profissionais e pessoais. Reflita:

- Que tarefas ou competências são mais fáceis para si?
- Que realizações ou experiências se destacaram no passado?
- Como é que os outros descrevem as suas principais competências ou pontos fortes?

Escreva pelo menos três a cinco pontos fortes que considera serem os seus trunfos mais importantes.





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade #2 Pontos Fortes Pessoais e Áreas de Desenvolvimento

Passe mais 10 minutos a refletir sobre as áreas em que se sente menos confiante ou em que sabe que pode melhorar. Pense nisso:

- Que desafios enfrentou nas suas funções anteriores ou na sua vida quotidiana?
- Existem algumas competências ou qualificações que lhe faltam e que poderiam melhorar a sua carreira?
- Tem dificuldades com algum atributo pessoal, como a gestão do tempo ou a tomada de decisões?

Escreva pelo menos três a cinco áreas de desenvolvimento em que gostaria de trabalhar.

Reflexão: Depois de anotar os seus pontos fortes e as áreas a desenvolver, reserve um momento para refletir sobre as seguintes questões:

- Como é que os seus pontos fortes o podem ajudar a atingir os seus objectivos profissionais?
- De que recursos, formação ou apoio necessita para se desenvolver nas áreas que identificou?
- Como é que estes pontos fortes e áreas de desenvolvimento influenciam as suas atuais decisões de carreira?





Desenvolver um Plano de Carreira SMART



Ligação alternativa: <https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade #3 Dilema de Carreira

Esta atividade ajudá-lo-á a praticar a tomada de decisões utilizando uma abordagem estruturada para enfrentar um desafio relacionado com a carreira. Ao aplicar um quadro de tomada de decisões, aprenderá a avaliar as opções de forma lógica e a fazer escolhas informadas.

Leia o cenário abaixo: Imagine que lhe foram oferecidas duas oportunidades de emprego:

- **Emprego A:** Um cargo administrativo a tempo inteiro numa empresa estável com um bom salário, mas que oferece pouca flexibilidade para compromissos familiares.
- **Emprego B:** Um cargo de assistente de marketing a tempo parcial numa empresa mais pequena, com um salário mais baixo, mas que oferece horários flexíveis e potencial de crescimento numa nova área que lhe interessa.

Tome a melhor decisão para si aplicando o **quadro de tomada de decisões**.

Identificar o problema



Recolher informações



Avaliar alternativas



Tomar uma decisão



Revisão



Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia

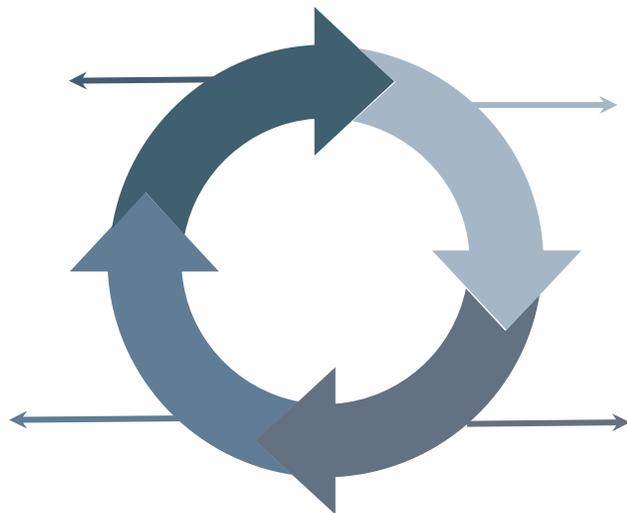
Dicas Importantes

Dica 1: Planeie a sua carreira

Dedique algum tempo a imaginar o seu percurso profissional, identificando os seus interesses, pontos fortes e aspirações a longo prazo. Pesquise potenciais carreiras, funções e oportunidades que estejam de acordo com a sua visão. Um plano de carreira bem concebido funciona como um roteiro, ajudando-o a tomar decisões corretas e a concentrar-se na obtenção do seu emprego ideal.

Dica 2: Defina os seus objetivos profissionais

Defina metas claras e acionáveis para orientar a sua carreira na direção desejada. Estabeleça objetivos que o motivem e desafiem. Quer se trate de aprender uma nova competência, ganhar uma promoção ou fazer a transição para uma nova área, ter objetivos dá-lhe um propósito e uma direção.



Dica 3: Reveja os seus objetivos

Reveja e reavalie regularmente os seus objetivos de carreira para garantir que se mantêm alinhados com a evolução das suas aspirações e circunstâncias. A vida e o mercado de trabalho mudam, pelo que é essencial adaptar-se. Reflita sobre os seus progressos, ajuste os prazos e as necessidades conforme necessário para se manter no bom caminho e alcançar um crescimento contínuo na carreira.

Dica 4: Aprenda com os contratempos e celebre o seu sucesso

Aceite os contratempos como oportunidades de aprendizagem que oferecem conhecimentos valiosos e reforçam a resiliência. Analise o que correu mal, aperfeiçoe a sua abordagem e avance com uma determinação renovada. De igual modo, celebre as suas conquistas, grandes ou pequenas, para se manter motivado e reconhecer os progressos realizados no seu percurso profissional.



Recursos Adicionais

Orientação Profissional e Definição de Objectivos



Cofinanciado pela
União Europeia



LinkedIn

Aplicação de orientação profissional que pode ajudá-lo a criar a sua rede profissional, encontrar o emprego dos seus sonhos e progredir na sua carreira. O LinkedIn permite-lhe criar um perfil que mostra as suas competências, experiência, educação e realizações, e ligar-se a outros profissionais que partilham os seus interesses, objectivos e valores.



GoalsWons

A GoalsWons é uma aplicação de responsabilização que o coloca em contacto com um treinador da vida real para o ajudar a atingir os seus objectivos. Pode conversar com o seu treinador todos os dias, apresentando os seus planos para o dia e recebendo feedback e encorajamento.



Coursera

Aplicação de orientação profissional que oferece uma vasta gama de cursos, certificados e diplomas online das principais universidades e empresas. Quer pretenda progredir na sua carreira, mudar de área ou simplesmente aprender algo novo, esta aplicação pode ajudá-lo a atingir os seus objectivos.



lifetick

Software de definição de objectivos que ajuda os indivíduos e as organizações a atingir aspirações utilizando a metodologia S.M.A.R.T. Inclui a identificação de valores fundamentais para alinhar os objectivos com as prioridades pessoais e inclui um diário para um crescimento reflexivo.

Podcasts (em inglês)



Career Happy Mums: The Podcast

Rebecca Amin, mãe de dois filhos, Coach de Carreira e fundadora do Career Happy Mums Facebook Group, conversa semanalmente com os convidados sobre as suas experiências de mudança de carreira, ser pai ou mãe que trabalha e voltar a ser feliz na carreira.



Como definir os objectivos certos e manter-se motivado

A cientista Ayelet Fishbach partilha um punhado de dicas apoiadas por 20 anos de investigação sobre motivação, oferecendo uma sabedoria surpreendentemente simples sobre como otimizar os seus objectivos, preparar-se para o sucesso e evitar os apelos tentadores da procrastinação.

Artigos úteis (em inglês)



9 dicas para voltar a entrar no mercado de trabalho

Dicas de carreira para pais que ficam em casa e regressam ao trabalho, a importância da preparação e as melhores práticas sobre como reentrar no mercado de trabalho.



Estratégias de sucesso na carreira para mães trabalhadoras

Artigo sobre estratégias para ter sucesso na carreira enquanto mãe trabalhadora. Ao seguir as dicas deste artigo, pode criar um plano que funcione para si e para a sua família.



Pronta para testar os seus conhecimentos?

É altura de pôr à prova as suas
capacidades...

COMECE AGORA



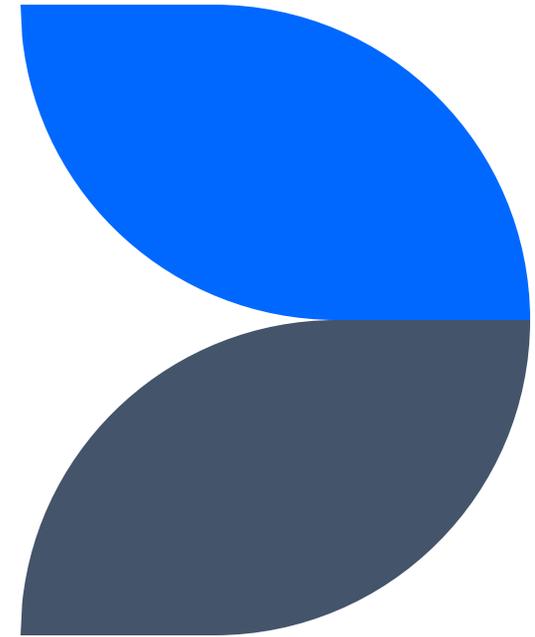
Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia

Perguntas de Autorreflexão

- Q1: Que objetivos profissionais específicos pretende alcançar a curto prazo?
- Q2: Quem são as principais pessoas da sua rede de apoio?
- Q3: Quais são os seus valores pessoais e de que forma estão alinhados com os seus objetivos profissionais?





Cofinanciado pela
União Europeia

Conclusão

- **Ferramentas de planeamento de carreira:** Permitem-lhe assumir o controlo do seu percurso profissional.
- **Quadros de definição de objetivos:** Ajudam-no a definir e a atingir os seus objetivos profissionais.
- **Redes de apoio:** Proporcionam orientação emocional e profissional que o ajuda a ter sucesso.
- **Competências de tomada de decisões:** Permitir-lhe-á fazer escolhas de carreira informadas e confiantes.
- **Proatividade:** Uma abordagem proativa é fundamental para ultrapassar desafios e atingir os seus objetivos.

Reserve algum tempo para refletir sobre cada um destes aspetos, uma vez que constituem os alicerces de um percurso profissional bem sucedido. Está agora preparado para dar os primeiros passos na concretização das suas aspirações profissionais!

"Um sonho é apenas um sonho. Um objetivo é um sonho com um plano e um prazo." - Harvey MacKay



Cofinanciado pela
União Europeia

Referências

Boone, M. E., & Snowden, D. J. (2007, November 7). *A Leader's Framework for Decision Making*. Harvard Business Review. Retrieved October 16, 2024, from <https://hbr.org/2007/11/a-leaders-framework-for-decision-making>

Caulfield, A. (2022, November 29). *The career canvas*. Scott Logic. <https://blog.scottlogic.com/2022/11/29/The-career-canvas.html>

Hughes, M. (n.d.). *Personal Goal Setting - Planning to Live Your Life Your Way*. MindTools. Retrieved October 16, 2024, from <https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

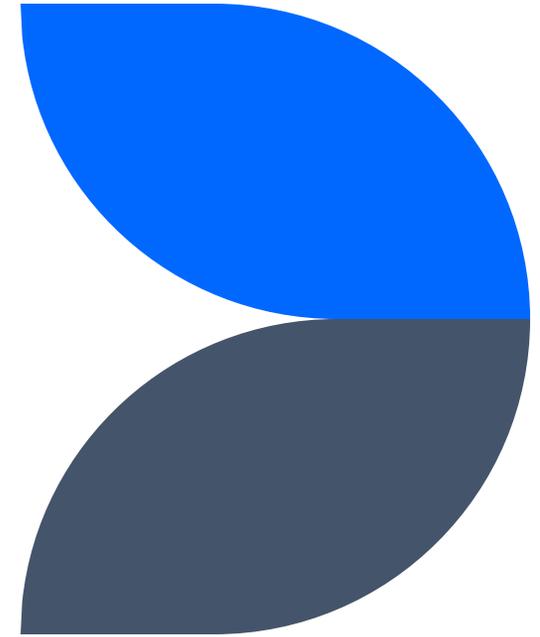
Tilly, M. (2019, October 28). *Creating a business model, but for your career*. The Institute of You. <https://instituteofyou.org/personal-business-model-canvas/>

UpRaise. (2023, May 29). *15 Goal-Setting Frameworks You should know*. Retrieved October 16, 2024, from <https://upraise.io/blog/15-goal-setting-frameworks-you-should-know/>



Cofinanciado pela
União Europeia

**Parabéns por ter concluído
este Módulo!**



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115



Cofinanciado pela
União Europeia



Mothers Looking Ahead

