



Cofinanciado pela
União Europeia

Mothers Looking Ahead

Módulo 6: Caminhos para o Crescimento Profissional



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

Objetivo do Módulo



Módulo 6: Caminhos para o Crescimento Profissional

Este módulo visa alargar a compreensão dos participantes sobre os percursos de crescimento profissional, fornecendo apoio em áreas críticas para a preparação para o trabalho, como a redação de CV, a preparação para entrevistas e a orientação na procura de emprego. O módulo também tem como objetivo melhorar a inclusão e a consciência cultural, reconhecendo a influência de diversas origens culturais no desenvolvimento profissional. Ao abordar estas áreas, o Módulo 6 apoia os participantes na construção de competências e conhecimentos necessários para uma entrada e progressão bem sucedidas no mercado de trabalho.





Cofinanciado pela
União Europeia

Resultados da Aprendizagem

Após a conclusão deste módulo, terá adquirido os seguintes **conhecimentos, competências e atitudes**:

Conhecimento

1. Conhecimento factual das diferentes opções de carreira.
2. Conhecimento prático dos diferentes recursos e sistemas de apoio disponíveis.
3. Conhecimento factual da competência cultural e da inclusão no local de trabalho.

Atitudes

1. Cultivar uma visão a longo prazo para a progressão na carreira.
2. Valorizar a aprendizagem contínua e o auto-desenvolvimento. Consciência da comunidade e do papel que esta desempenha na vida dos habitantes locais.
3. Abertura para reconhecer o valor da diversidade cultural e socioeconómica na sociedade e no local de trabalho.

Competências

1. Compreender as etapas necessárias para diferentes opções de carreira, incluindo o trabalho por conta própria e o empreendedorismo.
2. Criação de um plano estratégico para o desenvolvimento de uma carreira ou para o arranque de uma empresa, incluindo estudos de mercado, planeamento financeiro e afetação de recursos.
3. Aplicar as competências práticas necessárias para a procura de emprego, tais como a redação de currículos e a preparação para entrevistas de emprego.
4. Avaliar as opções de apoio comunitário disponíveis e aceder às mesmas para apoiar o crescimento da carreira.



Cofinanciado pela
União Europeia

História de Caso Motivadora

Vídeo: Como regressar ao trabalho depois de uma pausa na carreira



<https://www.youtube.com/watch?v=wMTKRixZIE>

Nesta palestra TEDx, Carol Fishman Cohen, uma especialista em reentrada na carreira, partilha a sua experiência pessoal de regresso ao trabalho após uma pausa de 11 anos na carreira. Ela discute estratégias para relançar uma carreira, a importância dos estágios e a forma como os empregadores se estão a adaptar para se envolverem com os talentos que regressam ao trabalho.

Atividade de Reflexão

História de Caso Motivadora: Como regressar ao trabalho depois de uma interrupção na carreira

Escreva respostas breves às seguintes perguntas para refletir sobre as ideias partilhadas na palestra:



1. Identificar e relacionar:

- Que partes da viagem da Carol mais lhe tocam e porquê?
- Quais as estratégias que ela mencionou que considera serem mais úteis no seu próprio percurso de regresso ao trabalho?

2. Objetivos e desafios pessoais:

- Quais são os seus principais objetivos profissionais ao considerar o regresso ao mercado de trabalho?
- Identifique um ou dois desafios potenciais que poderá enfrentar para atingir estes objetivos. Que medidas poderia tomar para ultrapassar esses obstáculos?

3. Planeamento de ações:

- Faça uma lista de uma medida concreta que pode tomar no próximo mês para começar a avançar em direção aos seus objetivos profissionais. Por exemplo, pode ser atualizar o seu CV, estabelecer contactos ou explorar recursos de desenvolvimento de competências.
- Como é que uma rede de apoio (família, amigos, mentores) o poderia ajudar a atingir os seus objetivos?

4. Criar uma declaração de relançamento da carreira:

Com base nas suas reflexões, escreva uma breve "Declaração de relançamento da carreira" que inclua:

- O seu principal objetivo profissional
- Uma competência ou ponto forte que traz para a mesa
- Um primeiro passo específico que irá dar nas próximas semanas





Cofinanciado pela
União Europeia

Lista de tópicos Percursos de crescimento profissional

Autoavaliação pessoal e profissional

Este tópico incentiva os participantes a refletir sobre os seus pontos fortes, competências e áreas de crescimento. Através de exercícios de autoavaliação, os participantes ganham clareza sobre os seus interesses de carreira e valores pessoais, o que ajuda a definir objetivos profissionais significativos

Exploração de carreira e desenvolvimento de estratégias

Os participantes exploram diferentes percursos de carreira e criam um plano estratégico para o crescimento profissional. Este tópico envolve o mapeamento de objetivos de carreira, a identificação das competências necessárias e a abordagem de potenciais desafios, ajudando os participantes a desenvolver uma abordagem proativa ao planeamento da carreira.

Melhorar as competências práticas para o emprego e o espírito empresarial

Esta secção centra-se em competências práticas essenciais para a preparação para o emprego e para empreendimentos empresariais, tais como a elaboração de um CV profissional, o domínio de técnicas de entrevista e a prática de uma rede de contactos eficaz. Os participantes ganham confiança e aprendem técnicas valiosas para serem bem sucedidos nas suas carreiras ou atividades empresariais

Promover a inclusão e a consciencialização cultural

Este tópico aborda a importância da inclusão e da sensibilidade cultural no local de trabalho. Os participantes aprendem estratégias para uma comunicação respeitosa e desenvolvem uma apreciação das diversas perspetivas, promovendo um ambiente profissional mais inclusivo e adaptável

Atividade 1: Diário de Inspiração Profissional

Objetivo:

Motivar os participantes a pensar criativamente sobre os seus percursos profissionais, explorando histórias inspiradoras, identificando modelos a seguir e perspetivando o seu percurso profissional.

Resultado esperado:

Os participantes terão um diário de inspiração personalizado que relaciona as suas aspirações profissionais com exemplos do mundo real, ajudando-os a definir objetivos e a tomar medidas concretas.

Instruções:

1. Identificar figuras inspiradoras:

Pense em três pessoas que o inspiram profissionalmente. Podem ser pessoas que conhece, figuras de sucesso na área que deseja, ou modelos de artigos online, livros ou podcasts.



Atividade 1: Diário de Inspiração Profissional

2. Pesquisar e refletir:

Para cada pessoa, informe-se sobre o seu percurso profissional, os desafios que ultrapassou e as competências ou estratégias que utilizou para ter êxito. Escreva o que admira em cada pessoa e as ações específicas que tomaram e que poderia incorporar no seu próprio percurso profissional.

3. Criar um diário de inspiração pessoal:

Compile estas informações num diário ou num documento digital. Acrescente reflexões pessoais sobre a forma como as suas histórias se relacionam com os seus objetivos profissionais. Conclua com três passos práticos inspirados nas suas viagens que irá tomar no próximo mês.



Atividade 2: Prática de dramatização de um local de trabalho inclusivo

Objetivo:

Desenvolver competências para uma comunicação respeitosa e eficaz em locais de trabalho diversificados, praticando respostas inclusivas a situações hipotéticas no local de trabalho.

Resultado esperado:

Os participantes ganharão confiança na sua capacidade de navegar em ambientes de trabalho diversificados e de utilizar eficazmente uma linguagem inclusiva. Esta atividade ajuda a desenvolver competências práticas para interações no mundo real e a autorreflexão sobre os estilos de comunicação.

Instruções:

1. Escolha dois cenários:

Selecione dois cenários que envolvam sensibilidade cultural no local de trabalho:

- Um colega prefere a comunicação indireta, que é diferente do seu estilo.
- Um membro da equipa de uma origem diferente celebra um feriado que não lhe é familiar.



Atividade 2: Prática de dramatização de um local de trabalho inclusivo

2. Esboço de respostas:

Para cada cenário, escreva duas ou três respostas ou perguntas que poderia utilizar para se envolver de forma inclusiva. Concentre-se em perguntas abertas, demonstrando interesse e evitando suposições.

3. Pratique em voz alta:

Coloque-se em frente a um espelho ou grave-se a responder a cada cenário. Pratique manter um tom caloroso e neutro, utilizando uma linguagem corporal que exprima abertura.

4. Reflexão e melhoria:

Depois de ver a sua gravação ou de refletir sobre a sua prática, anote quaisquer ajustes que queira fazer para maior clareza ou inclusão.





Cofinanciado pela
União Europeia

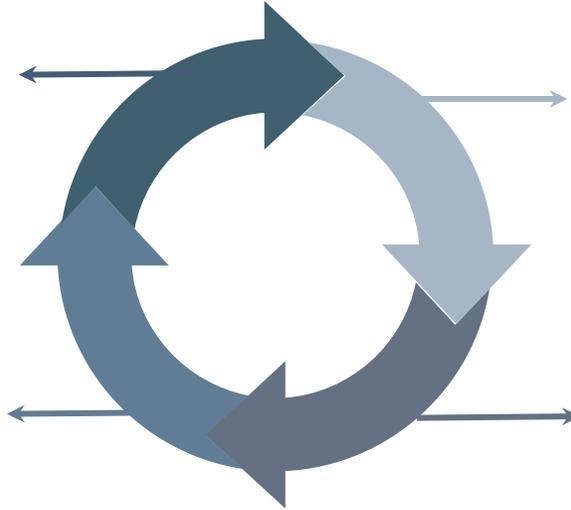
Dicas Importantes

Começar com a autorreflexão

Comece por avaliar os seus pontos fortes, valores e interesses profissionais. Compreender aquilo em que é bom e o que o motiva ajudá-lo-á a definir objetivos significativos que se alinham com o seu crescimento pessoal e profissional.

Definir objetivos pequenos e alcançáveis

Divida as suas grandes aspirações de carreira em etapas mais pequenas e fáceis de gerir. Definir e atingir objetivos a curto prazo irá criar um impulso, aumentar a confiança e mantê-lo motivado à medida que avança.



Praticar uma comunicação inclusiva

Quando interagir com colegas de origens diversas, ouça ativamente, faça perguntas abertas e aborde cada interação com empatia. Isto cria confiança e promove um ambiente positivo e inclusivo.

Procurar oportunidades de aprendizagem contínua

Invista no desenvolvimento de competências fazendo cursos online, participando em workshops ou procurando orientação. Melhorar as suas competências práticas em áreas como a redação de CV, entrevistas e consciência cultural torná-lo-á mais confiante e preparado para o local de trabalho.



Cofinanciado pela
União Europeia

Recursos Adicionais



[Coursera - Especialização em Sucesso na Carreira](#)

Esta especialização da Coursera inclui cursos sobre escrita de CV, networking e competências de comunicação no local de trabalho. Leccionada por profissionais de desenvolvimento de carreira, foi concebida para ajudar os candidatos a emprego a navegar pelos aspectos essenciais da reentrada no mercado de trabalho.



[LinkedIn Learning - Construir a resiliência](#)

Este curso aborda estratégias de desenvolvimento de resiliência adaptadas para superar desafios relacionados com a carreira e adaptar-se a novos ambientes de trabalho. Ideal para mães que regressam ao trabalho, ajuda os participantes a gerir o stress e a manterem-se motivados.



[TED Talk - "The Career Advice You Probably Didn't Get" \(O conselho de carreira que provavelmente não recebeu\) por Susan Colantuono](#)

Nesta perspicaz TED Talk, a coach de carreira Susan Colantuono discute as competências e as mudanças de mentalidade necessárias para o crescimento na carreira. Ela dá ênfase ao pensamento estratégico e à forma de se posicionar eficazmente no local de trabalho.



[Udemy - Competências profissionais essenciais para o século XXI](#)

Este curso da Udemy abrange competências essenciais para os locais de trabalho modernos, incluindo comunicação digital, gestão do tempo e utilização de ferramentas de produtividade como o Microsoft Office. É ideal para quem está a reentrar no mercado de trabalho e procura reforçar as competências profissionais fundamentais.



Pronta para testar os seus conhecimentos?

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

COMECE AGORA



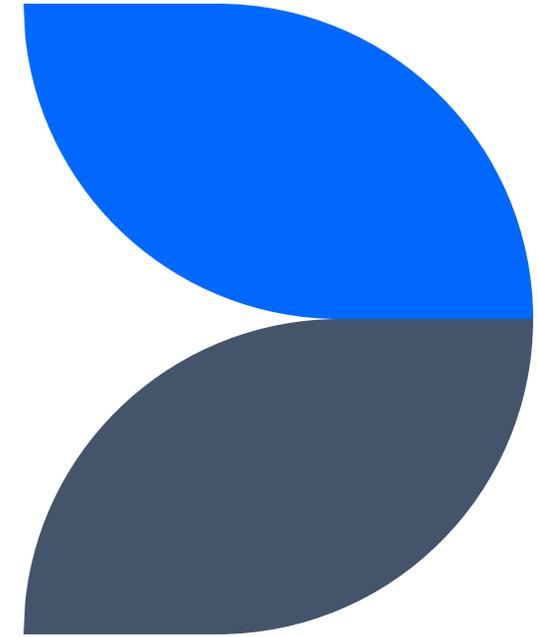
Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia

Perguntas de Autorreflexão

- Q1: Quais são as três pessoas que o inspiram profissionalmente e que qualidades ou ações específicas dessas pessoas lhe agradam? Como poderia incorporar essas qualidades ou ações no seu percurso profissional?
- Q2: Pense numa interação recente em que comunicou com alguém de uma origem diferente. Que aspetos dessa interação correram bem e o que poderia melhorar para garantir uma comunicação respeitosa e inclusiva em futuras interações?
- Q3: Com base nas suas competências atuais e interesses profissionais, identifique um objetivo a curto prazo (por exemplo, nos próximos três meses) que gostaria de alcançar. Que medidas tomará para progredir nesse objetivo e de que recursos ou apoio necessitará?





Cofinanciado pela
União Europeia

Conclusão

Neste módulo, explorámos os principais passos para capacitar as mães que regressam ao mercado de trabalho, centrando-nos na autoavaliação pessoal e profissional, na exploração de carreiras e no desenvolvimento de competências práticas. Através da autoavaliação, os participantes adquiriram conhecimentos sobre os seus pontos fortes, valores e interesses de carreira, formando uma base sólida para a sua viagem. O módulo enfatizou a importância de criar uma estratégia de carreira clara, identificando caminhos que se alinham com os objetivos pessoais e definindo etapas exequíveis para o crescimento. Também abordámos competências essenciais de preparação para o emprego - tais como a redação de CV, técnicas de entrevista e criação de redes - para preparar os participantes com confiança para o emprego e o empreendedorismo. Por último, abordámos a inclusão e a sensibilização cultural, dotando os participantes de ferramentas para promover uma comunicação respeitosa e eficaz em locais de trabalho diversificados.

Lembre-se, cada passo que dá em direção à sua carreira é um passo para construir um futuro cheio de objetivos e oportunidades - para si e para a sua família! ❤️



Cofinanciado pela
União Europeia

Referências

Work Happy Mums. (n.d.). *Work Happy Mums*. Retrieved from <https://www.workhappymums.com/>

High Speed Training. (2022). *What is Inclusive Communication? | Strategies for the Workplace*. Retrieved from <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/inclusive-communication-in-the-workplace/>

BetterUp. (2024). *Mom Going Back to Work After 10 Years: What To Do*. Retrieved from <https://www.betterup.com/blog/mom-going-back-to-work-after-10-years>

AIHR Digital. (2022). *Inclusive Communication: What Is It and Why It Matters*. Retrieved from <https://www.aihr.com/blog/inclusive-communication/>

Hewlett, S. A. (2010). *Off-Ramps and On-Ramps: Keeping Talented Women on the Road to Success*. Harvard Business Review Press.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Off-ramps-and-on-ramps%3A-keeping-talented-women-on-Hewlett-Luce/cf831c3ed757da807097001ab3e5205bc4337832>

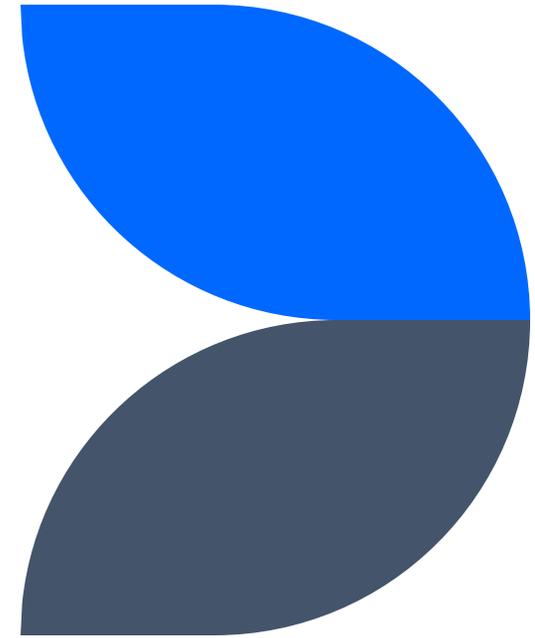
Meyer, E. (2014). *The Culture Map: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business*. PublicAffairs.
<https://www.cag.edu.tr/uploads/site/lecturer-files/erin-meyer-the-culture-map-breaking-through-the-invisible-boundaries-of-global-business-publicaffairs-2014-pdf-eR38.pdf>

Sandberg, S. (2013). *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*. Knopf.
<https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Lean%20In%20Women-%20Work-%20and%20the%20Will%20to%20Lead.pdf>



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

