

Itinerário Formativo

16h

Objetivo:

- Orientar os participantes de forma assertiva para aprimorar seus conhecimentos e buscar seus objetivos profissionais e pessoais tendo como foco o mercado profissional, contribuindo para desenvolver as potencialidades do sujeito e seu protagonismo.

Temáticas:

1. Identidade
2. Mercado Profissional
3. Projeto de vida

1 - Identidade

Objetivo:

- Entender a **IDENTIDADE** como processo de construção da representação de si, considerando o contexto social e sua historicidade.

Subtemas:

- Quem sou eu (autoconhecimento)
- Como me relaciono com o outro (alteridade)

Conceitos:

- Identidade
- Autoconhecimento
- Alteridade

Competência:

- Autoconhecimento

Quantidade de oficinas propostas:

- 1 oficina

ITINERÁRIO: IDENTIDADE		1ª OFICINA
SUBTEMA: Quem sou eu (autoconhecimento); Como me relaciono com o outro (alteridade)		
OBJETIVOS	<p>Os participantes serão capazes de:</p> <p>Identificar características pessoais sobre si e os demais participantes; compreender qual o objetivo geral da metodologia de ADH; descrever os principais alinhamentos entre os participantes e mediadora; se sentirem mais conectados com o grupo e pertencente ao projeto</p>	
CONCEITOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identidade • Autoconhecimento • Alteridade 	
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Papel A4; post it; hidrocor; lápis de cor, recursos visuais; quadro branco; caneta para quadro; texto impresso ou projetado; tesoura 	
INTRODUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento: Procure utilizar uma música que transmita tranquilidade, já que por ser o primeiro dia de contato, os participantes podem chegar ansiosos e com medo do desconhecido • Apresentação da mediadora para a turma e em seguida, preenchimento dos documentos Documentos: Ficha socioeconômica, autoavaliação inicial e autorização de imagem 	
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade 1: “Dinâmica de apresentação” (escolha uma das propostas) <p>Proposta 1: Pedir a cada participante que fale (usando a primeira letra do seu nome) uma qualidade sua, uma música que gosta, uma fruta e um lugar que faça parte da sua trajetória.</p> <p>Proposta 2:</p> <p>1 - Dobre a folha A4: Cada participante deve pegar uma folha A4 e dobrá-la ao meio, no sentido do comprimento (ficando no formato de uma porta ou livro).</p> <p>2 - Escreva seu nome: Na linha da dobra (a borda da folha dobrada), escreva seu primeiro nome em letra de forma, bem grande, de modo que as letras fiquem apoiadas na linha da dobra. O nome deve ser escrito de forma que, ao recortar, fique preso na dobra (como um efeito de espelho ou dobradiça).</p> <p>3 - Recorte o contorno do nome: Com a folha ainda dobrada, recorte cuidadosamente o contorno das letras do seu nome, mantendo a parte da dobra como ligação entre os dois lados. Ao finalizar, o nome deve permanecer unido na dobra, como se fosse uma "janela" que se abre.</p> <p>4 - Abra o nome: Abra a folha. O contorno do nome recortado vai se abrir como uma janela ou porta, revelando o espaço do lado de dentro da folha.</p> <p>5 - Construa o interior do seu nome: No espaço interno que aparece ao abrir o nome, cada participante deve expressar "o que tem dentro de si", ou seja, suas características, sonhos, valores, sentimentos, gostos, histórias e tudo aquilo que compõe sua identidade para além do nome que carrega.</p> <p>Pode-se desenhar, escrever palavras, frases ou usar qualquer recurso criativo.</p> <p>6 - Reflexão individual: Após finalizar a construção do interior do seu nome, cada participante deve apresentar seu trabalho para o grupo, compartilhando quem é, o que representa e o que está por trás do seu nome.</p> <p>Ao final de todas as apresentações, conduza uma breve reflexão sobre como nossa identidade é construída a partir de muitos elementos — não apenas do nome que recebemos, mas de nossas experiências, escolhas, afetos e trajetórias.</p>	

- **Apresentação da proposta do ADH**

Apresentar o Acompanhamento do Desenvolvimento Humano para os participantes e as atividades que o integram, se possível, apresentar as temáticas trabalhadas ao longo do curso.

- **“Acordos de Convivência”.**

Estabelecer junto com os participantes alguns acordos para convivência de todos, levando em consideração as sugestões do grupo. Exemplo: uso do celular e onde ele deve ficar guardado; momentos de saída precisam ser autorizados ou não, quanto tempo de intervalo é necessário, sigilo das informações compartilhadas, entre outros.

- **Atividade 2: “A mala”.**

Coloque uma projeção da imagem de uma mala (Anexo 1) ou desenhe uma grande mala no quadro e posicione uma lixeira ao lado (ou ainda se preferir distribua folhas em branco, para que os participantes possam fazer sua mala e assim montar a bagagem). Explique que durante toda a vida temos coisas que queremos levar pra sempre, momentos, pessoas, sentimentos e que também temos coisas que queremos nos livrar. Então, representativamente estamos embarcando numa grande viagem de alguns meses e poderemos escolher o que levar e o que deixar. Distribua dois post it para cada aluno, em um ele vai escrever o que gostaria de levar e colar dentro da mala e no outro o que ele quer deixar e jogar no lixo.

Hora do Conteúdo!

- **Identidade**

É um conjunto de traços e características que diferenciam um indivíduo ou grupo de indivíduos dos demais. Começa a ser construída desde o nascimento, através das interações com os pais, familiares e cuidadores. Nessa fase inicial, a criança começa a desenvolver uma noção de si mesma, a partir das reações e dos estímulos que recebe do ambiente. Conforme vai crescendo, a identidade vai se moldando e se transformando, influenciada pelas experiências vividas, pelas relações interpessoais e pelos contextos sociais.

OBS: No próximo encontro, iremos explorar os tipos de identidade

Fonte: <https://www.soescola.com/glossario/identidade-o-que-e-significado#gsc.tab=0>

- **Autoconhecimento**

É denominado como o conhecimento que a pessoa tem sobre si, possibilitando a compreensão de seus sentimentos, pensamentos, valores, comportamentos, habilidades, limitações e motivações.

Alguns benefícios do autoconhecimento:

- 1 - Ajuda na escolha da profissão e dos rumos da carreira
- 2 - Permite a descoberta das forças e fraquezas
- 3 - Colabora com a melhor definição dos objetivos
- 4 - Favorece decisões conscientes

Fonte: <https://www.uniacademia.edu.br/blog/o-que-e-autoconhecimento>

- **Atividade 3: Dinâmica “A viagem”**

Valores são coisas fundamentais na nossa vida, aquilo que a gente não abre mão por nada nem por ninguém. Imagine que você está indo viajar, nessa viagem você só pode levar 10 valores, quais seriam eles? Agora imagine que ao entrar no aeroporto para começar a viagem você teve excesso de bagagem e precisará deixar 3 valores. Quais serão? Agora imagine que ao continuar a viagem de barco você pegou uma imensa tempestade e todos os passageiros terão que deixar 2 valores para que o barco fique mais leve e consigam seguir viagem e se salvar. Quais você deixa? Agora imagine que ao seguir a viagem de carro atolamos e só conseguiremos sair quando o carro ficar mais leve. Para isso precisaremos renunciar a mais 2 valores. Quais serão? Agora sim, você chegou ao fim da viagem e descobriu seus 3 valores fundamentais! Quando somos os protagonistas da nossa história não permitimos que as circunstâncias corrompam os nossos valores. **(Anexo 1)**

DESENVOLVIMENTO	<p>Hora do Conteúdo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alteridade É um conceito que tem referência ao "outro", sendo assim busca a percepção, compreensão e valorização do diferente em relação a si. O termo é usado com objetivo de descrever a capacidade de reconhecer e respeitar a existência e dos direitos do outro. Fonte: Conceito construído com base no verbete “alteridade” do Dicionário Michaelis • Atividade 4: Dinâmica “Minha bandeira pessoal” 1 - Entregar 1 folha branca para cada participante + caneta hidrocor, lápis de cor, giz de cera 2 - Explicar ao grupo que a bandeira geralmente representa um país, estado, município e significa algo da história desse local. Nesta atividade cada um vai construir sua própria bandeira a partir de algumas perguntas 3 - Pedir que respondam a cada pergunta por intermédio de um desenho ou de um símbolo na área adequada. Perguntas: - Qual o seu maior sucesso/conquista individual? - O que gostaria de mudar em você? - Qual a pessoa que você mais admira? - Em que atividade você se considera muito bom? - O que mais valoriza na vida? Dar cerca de vinte minutos para que a bandeira seja confeccionada Quando todos tiverem terminado, abrir o plenário para comentar o que mais chamou a atenção de cada um/a em sua própria bandeira e na dos companheiros. Contar o que descobriu sobre si mesmo e sobre o grupo.
ENCERRAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação em uma palavra: Com os participantes em roda, pergunte: Se você pudesse resumir o encontro de hoje em uma palavra, qual seria a palavra?
PARA APROFUNDAR	<ul style="list-style-type: none"> • Livro “A coragem de ser imperfeito” - Brené Brown Explora vulnerabilidade, pertencimento e autenticidade • Vídeo “O perigo da história única” - Chimamanda Ngozi Adichie https://www.youtube.com/watch?v=D9lhs241zeg • Vídeo “Autenticidade: a coragem de ser quem você é” Mari Palma TEDxSaoPaulo https://www.youtube.com/watch?v=TJorpxlRit4

ANEXOS (TEXTOS DE APOIO, IMAGENS E DEMAIS INSTRUMENTOS)

Anexo 1:

Respeito	Harmonia	Segurança	Honestidade
Solidariedade	Autonomia	Confiança	Empatia
Responsabilidade	Perseverança	Gratidão	Criatividade
Comprometimento	Justiça	Coragem	Generosidade
Amor	Lealdade	Humildade	Equilíbrio
Paciência	Determinação	Fé	Tolerância
Sabedoria	Liberdade	Alegria	Trabalho em equipe
Resiliência	Autenticidade	Disciplina	Cuidado
Autodesenvolvimento	Compromisso com o meio ambiente	Estabilidade	Excelência
Inteligência emocional			

Playlist de IDENTIDADE

https://open.spotify.com/playlist/2JpfrEyz2iczUDlCsTJute?si=TjvnZK4cRYOoDU5pkp01oQ&pt_sccess=1&nd=1&dlsi=77c0561ee2cd4021

2 – Mercado Profissional

Objetivo:

- Considerar as tendências do **MERCADO PROFISSIONAL** buscando o desenvolvimento de habilidades, preparação e aprendizado como estratégia para ampliar suas competências profissionais.

Subtemas:

- Identidade profissional
- Empregabilidade
- Processos seletivos

Conceitos:

- Trabalho
- Identidade profissional
- Empregabilidade
- Competências
- Hard Skills
- Soft Skills
- Tipos de trabalho (formal, informal, autônomo, temporário, estágio, treinee, jovem aprendiz, servidor público, empreendedor)
- Processo seletivo
- Etapas de um processo seletivo
- Currículo (vitae e lattes)
- LinkedIn
- Carta de apresentação
- Vídeo profissional

Competência:

- Postura profissional

Quantidade de oficinas propostas:

- 2 oficinas

ITINERÁRIO: MERCADO PROFISSIONAL		2ª OFICINA
SUBTEMAS: Identidade Profissional; Empregabilidade		
OBJETIVOS	Os participantes serão capazes de: Listar características que correspondem ao seu perfil profissional; Identificar diferentes oportunidades para buscarem a sua inclusão produtiva	
CONCEITOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho • Identidade profissional • Empregabilidade • Competências • Hard Skills • Soft Skills • Tipos de trabalho 	
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Data show, computador, etiquetas adesivas, folha A4, folhas impressas 	
INTRODUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade 1: “Crachá profissional”. Leve algumas etiquetas adesivas ou fita crepe para que cada participante coloque o seu nome + uma característica profissional que possa ser facilmente identificada pelas pessoas. Oriente a usar essa fita na camisa durante todo o encontro. 	
DESENVOLVIMENTO	<p>Hora do Conteúdo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Segundo o dicionário Aurélio, trabalho é “a aplicação de forças e faculdades humanas para alcançar determinado fim. Atividade coordenada, de caráter físico e/ou intelectual, necessária à realização de qualquer tarefa, serviço ou empreendimento” Para além de ser uma atividade voltada a um determinado fim, o trabalho pode estar ou não vinculado à identidade e propósito de vida de uma pessoa. Há autores que relacionam o sentido do trabalho ao sentido da vida, ressaltando que uma vida sem sentido no trabalho é incompatível com uma vida cheia de sentido fora do trabalho. Para aprofundar: Relatório do PNUD “Trabalho como motor do desenvolvimento humano” https://hdr.undp.org/system/files/documents/hdr15overviewpt.pdf • Identidade Profissional É o conjunto de características de um profissional que o tornam único no mercado de trabalho. As experiências pessoais, sociais e profissionais influenciam nessas características e nas competências que são desenvolvidas ao longo do tempo. • Sugestão 1: Teste DISC Convide os participantes a fazerem um teste rápido para identificar algumas características profissionais próprias. ANEXO 1 Fonte: https://www.sbie.com.br/blog/disc-qual-o-seu-perfil-comportamental/ 	

OU

- **Sugestão 2: Teste MBTI**

O teste MBTI é muito utilizado por áreas de Recursos Humanos e de Treinamento e Desenvolvimento para conhecer as características dos funcionários de determinada área.

Ele é um instrumento empregado para identificar características e preferências pessoais. Foi desenvolvido por Katharine Cook Briggs e sua filha Isabel Briggs Myers durante a Segunda Guerra Mundial. Elas se basearam nas teorias de Carl Gustav Jung sobre os Tipos Psicológicos. São 16 diferentes tipos psicológicos possíveis.

Quer saber qual o seu tipo psicológico?

Acesse o link e faça o teste: <https://www.16personalities.com/br/descricoes-dos-tipos>

- **Atividade 3: Dinâmica “análise SWOT pessoal”**

É um método de avaliação que ajuda a identificar os pontos fortes e fracos internos, bem como as oportunidades e ameaças externas

Convide os participantes a preencherem o quadro (Anexo 2)

Forças: Características e situações que facilitarão a realização dos seus objetivos de carreira

Fraquezas: Características e situações que dificultarão a realização dos seus objetivos de carreira

Oportunidades: Situações ou eventos do ambiente (mercado) que facilitarão a realização dos seus objetivos de carreira

Ameaças: Situações ou eventos do ambiente (mercado) que dificultarão a realização dos seus objetivos de carreira

Hora do Conteúdo!

- **Empregabilidade**

De acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego, a empregabilidade deve ser entendida como capacidade não só de se obter um emprego, mas sobretudo de se manter em um mercado de trabalho em constante mutação (BRASIL/MTb, 1995, p 09). Um dos pilares mais importantes para o fortalecimento da empregabilidade é o desenvolvimento de competências profissionais.

- **Competências**

É o conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes de um profissional

Conhecimentos (saber - teoria) – domínio teórico sobre algum assunto

Habilidades (saber fazer - prática) – capacidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos

Atitudes – (querer fazer - comportamento e motivação profissional) – são as soft skills (competências socioemocionais) apresentadas por cada profissional

Fonte: Conceito construído com base na teoria de Scott B. Parry e apresentado no livro “The quest for competences”

- **Hard Skills**

Habilidades técnicas, conhecimentos específicos ou operacionais. São aquelas que qualificam tecnicamente um profissional para ocupar uma vaga e exercer uma função. Ex: Domínio de idioma, programação de software, Excel, operação de máquinas.

- **Soft Skills**

Habilidades comportamentais, emocionais e sociais. São aquelas que geralmente possibilitam o crescimento de carreira. Ex: criatividade, resolução de problemas, comunicação, resiliência.

- **Atividade 4: Mapeando minhas softs skills e hard skills**

Cada participante deve:

- Colocar suas mãos sobre a folha A4.
- Contornar ambas as mãos com lápis ou caneta.
- Preenchimento dos Dedos

Mão Direita: Nos cinco dedos, escrever pontos fortes — características, competências ou habilidades que já domina, sejam técnicas (hard skills) ou comportamentais (soft skills).

Mão Esquerda: Nos cinco dedos, escrever pontos fracos ou a melhorar — aspectos que sente dificuldade ou acredita que precisa desenvolver, também podendo ser técnicos ou comportamentais.

Após o preenchimento, oriente os participantes a observar cada item e perguntar:

- Este é uma soft skill (comportamental) ou uma hard skill (técnica)?
- Se desejar, podem usar cores diferentes para marcar (ex.: azul para soft skills, vermelho para hard skills) ou fazer uma legenda na própria folha.

Reflexão Individual Guiada - Pergunte aos participantes:

- O que você percebe sobre seus pontos fortes? Tem mais soft ou hard skills?
- E sobre seus pontos a melhorar? Estão mais ligados a comportamentos ou a conhecimentos técnicos?
- Quais ações você poderia fazer para desenvolver seus pontos fracos?

Socialização em Grupo - Cada participante compartilha, de forma breve:

- Pelo menos 2 pontos fortes e 2 pontos fracos, identificando se são soft ou hard skills.
- Estimule a escuta ativa e que os colegas possam sugerir dicas ou experiências que ajudem no desenvolvimento uns dos outros.

Finalização da Atividade

- A mediadora faz uma devolutiva reforçando a importância de equilibrar soft e hard skills para o desenvolvimento profissional e pessoal.
- Sugira que os participantes guardem suas "mãos do desenvolvimento" como lembrete dos seus objetivos de melhoria.

Dicas:

- Se houver tempo, pode-se propor que, no verso da folha, cada um escreva uma ação prática para desenvolver cada ponto fraco identificado.
- Também é possível fazer uma roda final onde cada um escolhe uma soft skill e uma hard skill que deseja priorizar no seu desenvolvimento a curto prazo.

Hora do Conteúdo!

- **Tipos de trabalho**

Formal – estabelecido por contrato formal e regulamentado pelas leis trabalhistas, principalmente a CLT (Consolidação das Leis Trabalhistas). Há assinatura de carteira de trabalho e direitos como FGTS, férias remuneradas, 13º salário, entre outros.

Informal – trabalho desenvolvido sem registro em carteira de trabalho ou contrato formal. Não garante direitos trabalhistas.

Autônomo – é realizado por profissional que atua por conta própria através da prestação de serviços a indivíduos ou organizações. É diferente do empreendedor por se tratar de pessoa física e não jurídica. O autônomo presta serviços a vários clientes, define seus horários e valores, e pode contribuir como contribuinte individual no INSS. Ex.: cabeleireiros, eletricitistas, designers.

DESENVOLVIMENTO	<p>Trabalho temporário – É o trabalho realizado por um prazo determinado, geralmente para substituições ou aumento de demanda, como em datas comemorativas. Há assinatura de contrato formal</p> <p>Deve ser formalizado por contrato e garante alguns direitos, como salário, INSS e descanso semanal.</p> <p>Estágio – É uma experiência profissional oferecida a estudantes (ensino médio, técnico ou superior) como parte da formação e que permite aos estudante</p> <p>Regido pela Lei do Estágio (Lei 11.788/2008), não gera vínculo empregatício, mas deve ter contrato e carga horária limitada.</p> <p>Trainee – É um programa voltado para recém-formados no ensino superior com potencial para assumir cargos de liderança. O trainee passa por capacitação intensa, treinamentos e rotação por áreas da empresa. Geralmente é um trabalho formal com plano de carreira.</p> <p>Jovem Aprendiz – É um programa voltado para adolescentes e jovens de 14 a 24 anos, que combina formação profissional e prática. Regido pela Lei da Aprendizagem (Lei 10.097/2000), garante direitos como salário, férias, 13º e FGTS com percentual reduzido. É considerada uma porta de entrada no mercado formal.</p> <p>Concursado (Servidor público) – É exercido por profissionais aprovados em concurso público e atuam em órgãos públicos (municípios, estados ou união). Garante estabilidade após o estágio probatório (geralmente 3 anos), e segue regras específicas para aposentadoria, progressão de carreira e direitos. O trabalho é regido por estatuto próprio.</p> <p>Empreendedor – É o profissional que se constitui no mercado de trabalho como pessoa jurídica criando seu próprio negócio e/ou atua como microempreendedor individual (MEI). Envolve iniciativa, inovação e responsabilidade pela gestão. Pode atuar sozinho ou abrir uma empresa com equipe.</p> <p>• Atividade 5: Dinâmica “prós e contras cada tipo de trabalho”</p> <p>1. Divida os participantes em subgrupos de 4 a 6 pessoas.</p> <p>Cada grupo ficará responsável por um tipo de trabalho (pode ser através de sorteio ou escolha do grupo). Sugestões de tipos de trabalho:</p> <p>Emprego com carteira assinada (CLT)</p> <p>Serviço público (concursado)</p> <p>Trabalho autônomo</p> <p>Empreendedorismo</p> <p>Trabalho remoto/freelancer</p> <p>Trabalho voluntário/social</p> <p>Economia criativa (ex: arte, música, conteúdo digital)</p> <p>2. Pesquisa e debate no grupo</p> <p>Cada grupo deve: Discutir o que caracteriza aquele tipo de trabalho e levantar pelo menos 5 prós e 5 contras (ex: estabilidade, flexibilidade, renda, reconhecimento, carga horária, riscos etc.).</p> <p>Escrever as ideias de forma clara em um cartaz ou slide.</p> <p>A mediadora pode circular entre os grupos para provocar com perguntas como:</p> <p>“Como é a rotina dessa profissão?”</p> <p>“Quais habilidades são exigidas?”</p> <p>Cada grupo apresenta seu cartaz. Ao final de cada apresentação, a turma pode fazer uma pergunta ou acrescentar um ponto.</p>
ENCERRAMENTO	<p>• Perguntas:</p> <p>O que pretende fazer a partir desse encontro?</p> <p>Há mais alguma coisa que precisa ser dita e não foi?</p>

ANEXOS (TEXTOS DE APOIO, IMAGENS E DEMAIS INSTRUMENTOS)

Anexo 1:

Teste DISC

Para realizar o teste, a pessoa deve numerá-las (palavras das linhas) de acordo com a escala 1 – 4, sendo 4 a característica que mais se identifica e 1 a que menos se identifica.

DISC PREENCHIMENTO

ESCOLHA A ORDEM DECRESCENTE DO GRUPO DE RESPOSTAS EM CADA LINHA, COLOCANDO 4 NO QUE MAIS SE IDENTIFICAR, 3 NO PRÓXIMO, 2 NO SEGUINTE E 1 NO QUE MENOS SE PARECE COM VOCÊ

<input type="checkbox"/> Poderosa ágil eficiente	<input type="checkbox"/> Pensa rápido aberta(o) se expõe	<input type="checkbox"/> Altruísta empática(o) cuidadora(or)	<input type="checkbox"/> Metódica(o) reflexiva(o) detalhista
<input type="checkbox"/> Autoconfiante independente dominante	<input type="checkbox"/> Comunicativa(o) alegre extrovertida(o)	<input type="checkbox"/> Acolhedora(or) amigável paciente	<input type="checkbox"/> Autodisciplinada(o) atenta(o) a detalhes cuidadosa(o)
<input type="checkbox"/> Pró-ativa(o) empreendedora(o) corajosa(o)	<input type="checkbox"/> Participativa(o) relacional flexível	<input type="checkbox"/> Agradável tranquila(o) organizada(o)	<input type="checkbox"/> Criteriosa(o) cuidadosa(o) especialista
<input type="checkbox"/> Prática(o) rápida(o) eficiente Objetiva(o) assertiva(o) focada(o) em resultados	<input type="checkbox"/> Persuasiva(o) Estimuladora(o) Contagiante	<input type="checkbox"/> Calma(o) rotineira(o) constante	<input type="checkbox"/> Idealizadora(o) Perfeccionista Uniforme
<input type="checkbox"/> Determinada(o) firme enérgica(o)	<input type="checkbox"/> Preza pelo prazer emotiva(o) divertida(o)	<input type="checkbox"/> Conciliadora(o) conselheira(o) boa(m) ouvinte	<input type="checkbox"/> Segue regras sistemática(o) sensata(o)
<input type="checkbox"/> Lutadora(or) combativa(o) agressiva(o)	<input type="checkbox"/> Criativa(o) falante distráida(o)	<input type="checkbox"/> Comedida(o) amável mediadora(or)	<input type="checkbox"/> Precisa(o) lógica(o) racional
<input type="checkbox"/> Automotivada(o) pioneira(o) impulsionador(a)	<input type="checkbox"/> Participativa(o) facilitadora(o) influenciadora(o)	<input type="checkbox"/> Auto-controlada(o) conservadora(o) responsável	<input type="checkbox"/> Profunda(o) perceptiva(o) estratégica(o)
<input type="checkbox"/> Resolvedora(o) destemida(o) desafiadora(o)	<input type="checkbox"/> Articulada(o) empolgante motivadora(o)	<input type="checkbox"/> Persistente prevenida(o) tolerante	<input type="checkbox"/> Exata(o) exigente estruturada(o)
<input type="checkbox"/> Competitiva(o) assume riscos desbravadora(o)	<input type="checkbox"/> Vaidosa(o) simpática(o) gosta de ser reconhecida(o)	<input type="checkbox"/> Aconselhadora(o) harmônica(o) apoiadora(or)	<input type="checkbox"/> Ponderada(o) ordenadora(or) analisadora(or)
	<input type="checkbox"/> Entusiasmada(o) impulsiva(o) otimista(o)	<input type="checkbox"/> Moderada(o) equilibrada(o) estável	<input type="checkbox"/> Teórica(o) conservadora(o) aprofunda conhecimentos

Anexo 1:

Perfis comportamentais Teste DISC

Dominante

Frase: “Eu sei o que eu quero”

São pessoas que possuem mais facilidade em lidar com desafios, pois são determinadas, exigentes, ousadas e assertivas. Por outro lado, essas pessoas não são muito atenciosas com os sentimentos e necessidades dos outros, podendo se tornar egoístas.

Influente

Frase: “Juntos somos mais fortes”

São pessoas mais emocionais e que possuem grande habilidade em influenciar pessoas. São animadas, entusiasmadas, extrovertidas e motivadoras. Sabem persuadir, se comunicar e manter o otimismo. Entretanto, essas pessoas constantemente iniciam projetos e não os terminam, e seu entusiasmo pode parecer superficialidade para os outros.

Estável

Frase: “Seria melhor uma abordagem mais calma”

São pessoas que lidam melhor com rotinas e padrões. São paciêncientes, tranquilas, confiáveis, leais, persistentes e gentis. Por outro lado, a estabilidade muitas vezes é acompanhada pelo medo das mudanças e uma grande falta de iniciativa. Pessoas com essa tendência de comportamento possuem dificuldade em lidar com conflitos.

Cauteloso

Frase: “Eu gosto de fazer as coisas do jeito certo”

São pessoas que possuem uma maior facilidade em lidar com regras e processos. São metódicas, analíticas, técnicas e determinadas. Elas seguem ordens e normas, e realizam suas tarefas com um cuidado exemplar. Por serem muito perfeccionistas, tendem a se perder em detalhes e são extremamente críticas — tanto com elas mesmas, quanto com as outras pessoas.

Anexo 2:



Anexo 3:

Dinâmica “Multiskills no mar”

1 - Divida a turma em 8 grupos

2 – Oriente os alunos sobre a seguinte situação:

“Imaginem que vocês “naufragaram” e chegaram em uma ilha deserta.

Para sobreviver e encontrar uma forma de sair, terão que enfrentar desafios que exigem Soft skills, Hard skills e Power skills.”

3 - Cada grupo deve receber um card e responder a pergunta do desafio em até 10 minutos.

Em seguida, peça que cada grupo apresente a sua situação e as respostas

1: É necessário nomear um líder para organizar os próximos passos.

Desafio: Como escolher o líder? O que faz um bom líder neste contexto?

2: Alguém propõe uma ideia incomum para encontrar comida.

Desafio: Como ouvir mesmo que a ideia pareça absurda?

Anexo 3:

3: Você tenta apresentar sua ideia em uma reunião de emergência, mas é interrompido várias vezes por algumas pessoas.

Desafio: Como agir com assertividade sem gerar confronto?

4: Um colega faz uma “piada” sobre você estar no grupo que demanda um esforço maior.

Desafio: Como lidar com isso?

5- Durante uma operação crítica, há um erro. Você não causou, mas está sendo questionada com rispidez.

Desafio: Como manter a calma, se posicionar e cooperar?

Anexo 3:

6- O grupo precisa identificar as hard skills que ajudarão em um naufrágio.

Desafio: Quais seriam as hard skills interessantes para esta situação?

7- Uma pessoa está ferida e em pânico. Alguém vai ajudar.

Desafio: Quais seriam as soft skills interessantes para esta situação?

8- O grupo precisa dividir as tarefas de forma justa.

Desafio: Quais seriam as soft skills interessantes para esta situação?

ITINERÁRIO: MERCADO PROFISSIONAL		3ª OFICINA
SUBTEMAS: Processos Seletivos		
OBJETIVOS	Os participantes serão capazes de: Utilizar os conhecimentos e vivências para apresentar melhorias na sua participação em processos seletivos	
CONCEITOS	<ul style="list-style-type: none"> • Processo seletivo • Etapas de um processo seletivo • Currículo (vitae e lattes) • LinkedIn • Carta de apresentação • Vídeo profissional 	
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Data show, computador, cartolina ou folha A4, folhas impressas 	
INTRODUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Sugestão de atividade 1: “Eu já, eu nunca”. Divida a sala com uma fita em dois lados, de um lado coloque a plaquinha “eu já” e do outro “eu nunca”. Diga aos participantes que fará algumas afirmativas de ações e que eles devem se posicionar conforme já tiverem realizado tal feito ou não. 1. Já participei de um processo seletivo; 2. Já fui a um processo seletivo sem nenhum documento; 3. Fui a um processo seletivo sem saber do que se tratava a vaga; 4. Já menti em meu currículo; 5. Menti em uma entrevista; 6. Já perdi uma oportunidade por não atender a ligação; 7. Já perdi uma oportunidade por não olhar meu e-mail; 8. Enviei vários currículos para todo tipo de vaga; 9. Perdi oportunidade 10. Recusei uma vaga após passar pelo processo seletivo; 11. Já cheguei atrasado em processo seletivo. Após dinâmica, comentar cada afirmativa, e o quanto essas ações afetam e interferem na inserção no mercado profissional e na empregabilidade. <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sugestão de atividade 2: Dinâmica “apresente o outro” Divida os alunos em trio, em seguida, solicite que eles conversem. Dê 6 à 8 minutos para que eles troquem informação, não dê comandos além do que fora mencionado. Ao final do tempo, informe que eles precisarão apresentar os colegas. De forma que cada integrante do grupo seja apresentado. <p>Pergunta: De 0 a 10, o quanto você se sente preparado/a para participar de um processo seletivo? (Comparar com a pergunta realizada no início da apresentação)</p>	
DESENVOLVIMENTO	<p>Hora do Conteúdo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Processo seletivo É um conjunto de técnicas utilizadas para recrutar pessoas para uma determinada vaga. É por meio dele que são identificadas as características e as habilidades dos candidatos, visando saber se eles estão alinhados com os objetivos da empresa e da vaga. O processo seletivo considera suas experiências profissionais, seu potencial, sua formação e seus aspectos comportamentais. 	

- **Algumas etapas de um processo seletivo**

Análise de currículo – Avaliação do currículo do candidato a fim de identificar se aqueles que atendem aos requisitos da vaga

Dinâmica de grupo – Uso de dinâmicas com os candidatos para avaliar competências

Entrevista (coletiva ou individual) – conversa presencial ou online com o objetivo de conhecer melhor o candidato e identificar suas competências, experiências e motivações

Testes psicológicos – Existem diferentes tipos de testes, como os de personalidade e de habilidades. Devem ser aplicados seguindo as diretrizes e normativas dos conselhos de psicologia. O intuito é de identificar características do perfil do candidato.

Teste de conhecimentos gerais ou específicos – com o objetivo de avaliar o conhecimento do candidato sobre algum tema específico e a escrita do candidato

- **Atividade 2: Dinâmica em grupo.**

Iniciar com a aplicação de uma dinâmica. Sugerimos duas dinâmicas a seguir como padrão dessa fase, porém, caso o profissional parceiro tenha uma dinâmica própria a ser aplicada, deve-se priorizar a mesma.

Sugestão de Dinâmica 1: “Argumentação criativa”.

O objetivo dessa dinâmica é de avaliar a capacidade de argumentação de vendas, o poder de negociação, a criatividade e a habilidade em entender como um produto pode ajudar o cliente – ou seja, os reais benefícios.

A ideia principal é fazer com que os candidatos utilizem sua criatividade para tentar realizar vendas quase impossíveis de produtos como:

- 1 - Armação de óculos sem lente
- 2 - Mala sem alça
- 3 - Areia no deserto
- 4 - Caneta sem tinta
- 5 - Tubo de pasta de dente vazio
- 6 - Papelão molhado
- 7 - Cadeira com três pernas
- 8 - Relógio sem ponteiros
- 9 - Pilha comum sem carga
- 10 - Chave que não abre porta alguma
- 11 - Um chinelo sem par
- 12 - Copo de vidro quebrado
- 13 - Cueca (ou calcinha) usada
- 14 - Um disquete de computador
- 15 - Escova de dente usada
- 16 - Celular “tijolão”

A articulação e repertório de cada um será avaliada, assim como o seu nível de argumentação.

Essa dinâmica de grupo para a seleção de vendedores fica mais interessante se forem distribuídas folhas para que os participantes possam escrever ou desenhar suas estratégias de vendas. Em seguida, fazem uma apresentação para que convençam um grupo de pessoas a realizar a compra. Os que conseguirem encontrar mais argumentos criativos e coerentes para cativar o público serão os grandes destaques da dinâmica. Durante a dinâmica, é interessante fazer algumas perguntas.

Mas note: o importante aqui é selecionar aquele vendedor que, em vez de convencer de modo “enganoso” uma pessoa, a comprar uma mala sem alça (por exemplo), se dedica inicialmente a tentar descobrir alguma necessidade que a pessoa possa ter e que, realmente, pode ser solucionada com aquele produto.

O objetivo é fazê-los ir além do comum, incentivá-los a enxergar o produto de diferentes pontos de vistas – principalmente na visão dos clientes. Além disso, é preciso mostrar que o foco nos benefícios é importante – independente de qual seja o produto em questão. O líder também deve fazer anotações e apontar o que achou interessante e o que acredita que deve ser melhorado.

- **Sugestão de dinâmica 2: “Dinâmica do castelo”.**

Divida a turma em grupos de 4 ou 5 integrantes

Cada grupo receberá 10 folhas sulfites ou 2 cartolinas + 1 lápis. Porém, para todos os grupos estarão disponíveis apenas uma tesoura, uma cola, uma régua e um rolo de fita crepe ou durex – um item de cada objeto para cada grupo.

Desenvolvimento:

Informe aos grupos que eles terão 15 minutos para construir o melhor castelo possível. Se necessário, ao final do tempo, dê mais 5 minutos para que consigam finalizar.

A cada dois minutos, informe o tempo restante.

Os alunos podem compartilhar os itens comuns, mas sugerimos que o mediador não repasse essa informação até que os participantes perguntem sobre isso.

Evite intermediar as discussões entre os participantes do mesmo grupo e entre os grupos diferentes. Observe como eles resolvem suas diferenças sozinhos.

Observe como os integrantes do mesmo grupo se comunicam. Todos devem ter espaço para falar, dar ideias e sugestões.

Veja se alguém não participou, ficou só olhando e não fez nada ou fez muito pouco para ajudar sua equipe.

Análise de que forma acontece a comunicação entre diferentes grupos, verifique se a conversa é pacífica, se eles realizam acordo, ou se é algo mais enérgico. Observe como eles gerenciam os recursos escassos que são comuns entre eles (tesouro, cola e fita crepe).

Como finalizar:

Peça para que um grupo por vez se levante e apresente seu castelo. Cada participante deve se apresentar e falar como foi o processo de construção do castelo em sua opinião. Nesse momento, os facilitadores poderão fazer perguntas direcionadas.

- **Debate**

Competências avaliadas em uma dinâmica em grupo

- **Atividade 3: “12 erros do currículo”.**

Solicite que os participantes olhem o currículo presente no anexo 2 e tentem identificar os principais erros contidos nele

Hora do Conteúdo!

- **Currículo**

Documento escrito que lista as suas experiências de trabalho, sua formação, habilidades e conquistas. Seu objetivo é apresentar o perfil de um candidato a um processo seletivo. Pode ser Vitae ou Lattes



Currículo Vitae – é o registro da trajetória profissional e atuação no mercado de trabalho. Contém experiência profissional, formação, etc.

Currículo Lattes – é usado para registrar a trajetória acadêmica. Criado na plataforma Lattes. Contém o registro de artigos publicados, produção científica, etc.

DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • LinkedIn Rede social profissional. Plataforma que ajuda pessoas e empresas a anunciarem vagas, procurar empregos, alimentar a sua rede de contatos (networking), fazer parcerias, dentre outras atividades relacionadas. • Atividade 4: “Construção de currículo”. A partir do conteúdo apresentado, informe aos alunos que eles irão construir um currículo conforme o modelo presente no anexo 3. ANEXO 2 OBS: Se possível, reserve o laboratório de informática da unidade para essa ação. <p>Hora do Conteúdo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta de apresentação Serve para que você conte um pouco mais sobre a sua trajetória profissional de forma escrita. Como o próprio nome já diz, ela é uma apresentação sobre você. Então, a partir dela, a pessoa recrutadora consegue te conhecer melhor e analisar se você possui os pré-requisitos da vaga anunciada. Fonte: https://www.gupy.io/blog/carta-de-apresentacao Caso queira orientar os participantes a construírem a carta de apresentação de forma prática, sugira que construam o documento através do link: https://www.jobseeker.com/app/letters • Vídeo profissional É um conteúdo audiovisual gravado por pessoas que estão se candidatando a determinadas vagas de emprego com o objetivo de se apresentarem. • Atividade 5: “Perguntas realizadas em uma entrevista de emprego”. Apresente a turma um roteiro básico com perguntas recorrentes em processos seletivos (Anexo 4), oriente que em dupla, treinem, aplicando uma simulação de entrevista de emprego. ANEXO 3
ENCERRAMENTO	<p>Pergunta: De 0 a 10, o quanto você se sente preparado/a para participar de um processo seletivo? (Comparar com o resultado dessa pergunta ao ser realizada no início do encontro)</p>

PARA APROFUNDAR	<ul style="list-style-type: none"> • Livro “Por que fazemos o que fazemos” – Mario Sérgio Cortella Sobre motivação para o trabalho • Minissérie “A vida e a história de Madam C.J. Walker” – Netflix https://www.netflix.com/title/80202462 Sobre empreendedorismo • Podcast “#77 Futuro do Trabalho” – Lab de Tendências da Casa Firjan https://open.spotify.com/episode/0odt63trXqp1ZqY791LbJm?si=7LaEWGHPs-2aswP8dYj6UA
-----------------	---

Anexo 1:



**** CURRICULUM VITAE ****

MARIA PAULA SOARES
Brasileira, casada, 28 anos
RG: 56.895.332-8 e CPF: 562.561.451-22
Filiação: Aparecido Soares e Sueli Camargo Soares
Rua Otacilio Carvalho, 78, apto. 40, Morumbi, São Paulo-SP
Telefone: (11) 3005-2212 Celular: (11) 8855-2122
E-mail: mpaulasoa@yxy.com.br

**** QUALIDADES ****
Comprometida com o trabalho, dinâmica, pró-ativa, facilidade para trabalhar em grupo, habilidade em comunicação interpessoal, boa aparência

**** FORMAÇÃO ACADÊMICA ****
** Pós-Graduação em Gestão Estratégica de Embalagem, Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2004
** Graduação em Propaganda, Publicidade e Criação, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2001
** Inglês e Espanhol, fluência auditiva, oral e na escrita

**** EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL ****

BABY SITTER
Tempo: cinco meses
Funções: cuidar de bebês e crianças em curtos períodos.

AVON COSMÉTICOS LTDA
Tempo na empresa: 3 anos
Cargo: Assistente em análise de concorrência
Funções: Acompanhamento do desempenho das empresas concorrentes e relacionamento com agências de publicidade.

UNILEVER BRASIL LTDA
Tempo na empresa: 3 anos
Cargo: Coordenador de projetos de inovação
Funções: coordenação de projetos de inovação de estratégias de marca, relacionamento com agências de publicidade para a definição de campanhas e análise do desempenho das empresas concorrentes.

**** INFORMAÇÕES ADICIONAIS ****
Intercâmbio cultural na Austrália de outubro de 1995 a setembro de 1996
Curso de balé dos cinco aos oito anos

ANEXOS (TEXTOS DE APOIO, IMAGENS E DEMAIS INSTRUMENTOS)

Anexo 1:

ERRADO

CERTO



1

**** CURRÍCULUM VITAE **** **2**

MARIA PAULA SOARES
Brasileira, casada, 28 anos **3**
RG: 56.895.332-8 e CPF: 562.561.451-22 **4**
Filiação: Aparecido Soares e Sueli Camargo Soares
Rua Otacilio Carvalho, 78, apto. 40, Morumbi, São Paulo-SP
Telefone: (11) 3005-2212 Celular: (11) 8855-2122
E-mail: mpaulasoa@nyx.com.br

**** QUALIDADES **** **5**
Comprometida com o trabalho, dinâmica, pró-ativa, facilidade para trabalhar em grupo,
habilidade em comunicação interpessoal, boa aparência **6**

**** FORMAÇÃO ACADÊMICA ****
** Pós-Graduação em Gestão Estratégica de Embalagem, Escola Superior de
Propaganda e Marketing, São Paulo, 2004
** Graduação em Propaganda, Publicidade e Criação, Universidade Presbiteriana
Mackenzie, São Paulo, 2001
** Inglês e Espanhol, fluência auditiva, oral e na escrita **7**

**** EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL ****
BABY SITTER **8**
Tempo: cinco meses
Funções: cuidar de bebês e crianças em curtos períodos.
AVON COSMÉTICOS LTDA **9**
Tempo na empresa: 3 anos
Cargo: Assistente em análise de concorrência
Funções: Acompanhamento do desempenho das empresas concorrentes e
relacionamento com agências de publicidade.
UNILEVER BRASIL LTDA **10**
Tempo na empresa: 3 anos
Cargo: Coordenador de projetos de inovação
Funções: coordenação de projetos de inovação de estratégias de marca, relacionamento
com agências de publicidade para a definição de campanhas e análise do desempenho
das empresas concorrentes **11**

**** INFORMAÇÕES ADICIONAIS ****
Intercâmbio cultural na Austrália de outubro de 1995 a setembro de 1996
Curso de balé dos cinco aos oito anos **12**



- 1** Só mande foto se isso for solicitado por quem está fazendo a seleção.
 - 2** Não é preciso escrever que se trata de um currículo, muito menos faça isso em latim.
 - 3** Os números dos seus documentos só devem ser fornecidos quando solicitados. Normalmente isso ocorre no momento da contratação
 - 4** Os nomes dos seus pais são informações totalmente desnecessárias.
 - 5** O formato da letra e cor devem seguir o padrão básico. Prefira o preto nos tipos convencionais como Times New Roman e Arial.
 - 6** As características de sua personalidade serão cheçadas na entrevista ou em uma dinâmica de grupo. No currículo, esses termos não colaboram em nada para o conhecimento do seu perfil profissional.
 - 7** Basta dizer, de forma geral, se seu nível no idioma é básico, intermediário ou fluente.
 - 8** Retire as experiências que não estão relacionadas com sua atuação profissional.
 - 9** Coloque a data de entrada e de saída da empresa e não apenas o tempo em que permaneceu no local.
 - 10** As informações de sua experiência profissional devem estar em ordem decrescente. Ou seja, seu último emprego ou o atual devem vir no topo da lista.
 - 11** Se as funções desempenhadas em cada empresa forem semelhantes, coloque esses dados no campo de sua qualificação. Prefira destacar os resultados obtidos em cada local em que já trabalhou.
 - 12** Coloque informações sobre suas atividades extras profissionais apenas se elas forem atuais. Mesmo assim, deve-se tomar cuidado. Se você não tiver o perfil arrojado, prefira o modelo clássico.
- * Os dados presentes nos currículos são fictícios.

CLIQUE AQUI E BAIXE UM MODELO DE CURRÍCULO

Anexo 2:

NOME COMPLETO

Dados Pessoais

- Celular e whatsapp: (21)
- E-mail:
- LinkedIn:
- CNH ???
- Residente no município ????

Objetivo

- Inserir as informações da vaga.
- Exemplo: Área financeira

Escolaridade

Ensino Fundamental (completo, incompleto, em curso), Ensino Médio, Técnico, Superior ou Pós-graduação.

Ex: Cursando o 3º ano do Ensino Médio (noturno)

Experiências Profissionais

Nome da vaga

Nome da empresa

Período: Fevereiro/2013 – Atual

Atribuições: ???

Cursos

- Nome do curso: Fotografia
- Instituição: Projeto Porto do Saber
- Carga horária: 180h
- Descrição: Principais conhecimentos adquiridos

Informática

Ex: Habilidade com utilização de Microsoft Word, Excel e Power Point

Idiomas

- Inglês Básico
- Espanhol Intermediário

Informações Complementares

- Se o candidato faz trabalhos voluntários é importante descrever. O recrutador pode avaliar as habilidades através deles.
- Exemplo: Trabalho voluntário na Paróquia Santo Antônio desde março de 2009.
- Arrecadação de fundos para a paróquia, aulas de catequese, campanhas beneficentes para a comunidade.

Anexo 3:

Principais perguntas realizadas em uma entrevista:

1. Por que você gostaria de trabalhar nesta empresa?
2. Quais são as suas principais qualidades?
3. Quais são os seus principais defeitos?
4. Fale sobre você
5. Por qual motivo você saiu da empresa anterior?
6. O que você considera importante em uma empresa?
7. Por que você acha que devemos contratá-lo?
8. Como você poderá contribuir para o crescimento da empresa?
9. Você prefere trabalhar sozinho ou em equipe?
10. Fale um pouco sobre a sua última experiência profissional
11. Faça alguma pergunta para o entrevistador

Playlist Mercado Profissional:

<https://open.spotify.com/playlist/11n0w68nAUyDg0r9OubTFM?si=0N5gSZsJR1C9lAyLrH0qEA&nd=1&dlsi=2e5ea58f214d48be>

3 – Projeto de vida

Objetivo:

- Compreender o **PROJETO DE VIDA** como processo de aprendizagem que oferece ferramentas para reflexão e planejamento de suas trajetórias pessoais e perspectivas futuras

Subtemas:

- Projeto de vida pessoal e profissional
- Construção do projeto de vida profissional

Conceitos:

- Projeto de vida
- Projeto de vida pessoal
- Projeto de vida profissional
- Carreira
- Ikigai

Competência:

- Planejamento pessoal e profissional

Quantidade de oficinas propostas:

- 1 oficina

ITINERÁRIO: PROJETO DE VIDA		4ª OFICINA
SUBTEMA: Projeto de vida pessoal, profissional; Construção de projeto de vida profissional		
OBJETIVOS	Os participantes serão capazes de: Delimitar as suas prioridades pessoais e profissionais em relação ao que desejam alcançar no futuro; Reconhecer os sonhos, metas e objetivos pessoais	
CONCEITOS	<ul style="list-style-type: none"> Projeto de vida Projeto de vida pessoal Projeto de vida profissional Carreira Ikigai 	
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> Data show, computador, cartolina ou folha A4, folhas impressas, barbante 	
INTRODUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Pergunta: Imagine que você chegou ao final da vida se sentindo infeliz e frustrado/a. O que aconteceu ao longo do caminho para que se sentisse assim? Sugestão: Usar metodologia ativa 1, 2, 4 Todos e Triz (Estruturas Libertadoras) 1 – Reflexão individual (1 minuto) 2 – Duplas (2 minutos) – troca de ideias e seleção de uma única ideia 3 – Quarteto (4 minutos) – troca de ideias e seleção de uma única ideia 4 – Todos (5 minutos) – cada grupo compartilha uma ideia que surgiu (1 minuto por grupo) 	
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> Vídeo: A importância do planejamento https://www.youtube.com/watch?v=s0al-XJRBto Hora do Conteúdo! Conceito de Projeto de vida Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel. Nele podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar os nossos sonhos e, assim, alcançar nossos objetivos. Para isso, precisamos saber claramente o que queremos e sempre ter em mente quais são os nossos valores, pois eles nos ajudarão a decidir o que realmente nos vale, o que importa e apontarão os melhores caminhos para as nossas vidas. Saulo Nagamori Fong (adaptado) Fonte: https://www.neca.org.br/wp-content/uploads/2022/02/Meu-Futuro-e-o-Meu-Projeto-de-Vida.-Guia-Pratico-para-a-Construcao-de-um-Projeto-de-Vida.pdf Projeto de vida pessoal É um plano construído pela própria pessoa que envolve seus sonhos, metas e propósitos em diferentes áreas da vida. Um dos principais pontos a serem trabalhados é o autoconhecimento, a fim de que possa contribuir para a tomada de decisões e escolhas ao longo da vida. Projeto de vida profissional O projeto de vida profissional tem como objetivo despertar o interesse para busca de sua futura profissão, não porque seja só um meio de estabilidade econômica, mas também uma fonte de desenvolvimento pessoal e contribuição para a sociedade. (adaptado) Waléria Maria Menezes Donizetti Fonte: https://planejadordeaulas.org.br/plano/projeto-de-vida-profissional/ 	

- **Carreira**

É o percurso profissional feito ao longo da vida, compreendendo diferentes empregos, cargos e experiências. E esses elementos ajudam no desenvolvimento e no crescimento profissional. Priscila Souza (2024)

Fonte: <https://conceito.de/carreira#:~:text=Carreira%20%C3%A9%20o%20percurso%20profissional%20feito%20ao%20longo,elementos%20ajudam%20no%20desenvolvimento%20e%20no%20crescimento%20profissional.>

- **Atividade 1: Quadro dos sonhos**

1 – Distribuir papel ou cartolina para os alunos.

2 – Dizer que estão sendo convidados/as a fazer uma representação visual dos seus sonhos. Pode ser um desenho e/ou colagem.

Sugestão: Convidar os participantes a cortarem a cartolina em tamanho 10x15 ou 13x18 para que os possam colocar em porta retrato (se quiserem)

- **Atividade 2: Missão, visão e valores PESSOAIS**

Sugerir aos jovens que executem a sua missão, visão e valores pessoais.

Em seguida, formar grupos (4 ou 5 participantes) para que possam compartilhar entre si o resultado da atividade de cada um.

Missão - é o que te dá uma direção a seguir, mostra suas habilidades e ajuda a estabelecer os objetivos. Ex: Minha missão (propósito) é compartilhar meus conhecimentos com a maior quantidade de pessoas, através do ensino a distância, com respeito e equidade

Visão - o que espera fazer, ser ou ter em sua vida nos próximos 5 anos. Ex: Ser referência em assuntos voltados para mulheres, com confiança e contando com xx participantes até 2026

Valores – Princípios mais importante pra você. Ex: Honestidade, escuta ativa, inovação, diversidade e empatia

Fonte: <https://falamulher.com/carreira/missao-visao-e-valores-pessoais-veja-como-definir-cada-um>

Hora do Conteúdo!

- **IKIGAI**

Os japoneses inventaram uma filosofia chamada Ikigai. O ikigai vem de duas palavras japonesas “iki” que significa “vida”, “kai” que significa “razão”, que juntando é a “razão de viver”. Quer saber como usar o IKIGAI para definir seu propósito de vida?

Assista ao vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=XBO5KUc5Yk0>

- **Atividade 3: “O que desejo para o meu futuro?” + “Como irei concretizar os meus sonhos?” (Anexo 1 e 2)**

1 – Distribua as folhas do Anexo 3 aos participantes

2 – Oriente sobre o preenchimento

- **Atividade 4: Texto “Visualizando novos caminhos”**

Quando alguém pretende construir uma casa, um engenheiro é contratado para planejar tudo que será necessário fazer antes de começar as obras. A partir do projeto, ele terá uma noção do material necessário e de quantos trabalhadores serão contratados para a construção ocorrer no tempo determinado. Se não houvesse um planejamento prévio, provavelmente, os trabalhadores não saberiam como desempenhar ordenadamente suas funções. Inclusive seria muito complicado prever os recursos necessários para a obra. A casa, provavelmente, nunca seria construída ou, se fosse, com certeza, não iria satisfazer os desejos de seu dono.

Na vida, ocorre algo similar. Possuímos muitas metas e planos os quais pretendemos realizar.

DESENVOLVIMENTO	<p>Temos a opção de escolher o nosso caminho. Entretanto, inúmeras vezes escolhemos rotas que nos afastam de nosso objetivo maior ou ficamos confusos em relação ao rumo a ser seguido pela ausência de planejamento sobre o que realmente queremos.</p> <p>Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel para que possamos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para alcançar nossos objetivos. Desse modo, precisamos saber claramente quais são eles e ter em mente também quais são os nossos valores, pois são eles que nortearão nossas escolhas. Isso é fundamental para viver em harmonia com o que realmente nosso coração pede, pois, na ausência de um Projeto de Vida, corremos o risco de ficar sem direção.</p> <p>Dessa forma, conhecer-se, saber o que a vida realmente significa para você e conhecer seus valores são de fundamental importância no planejamento do seu Projeto de Vida. É através dele que você poderá se desenvolver melhor e realizar os seus sonhos.</p> <p>Lembre-se: nada é estático, e você precisa estar em constante evolução.</p> <p style="text-align: right;">ESCOLA DA ESCOLHA</p>
ENCERRAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade 5: Aplicação dos instrumentos para avaliação do projeto Pesquisa de satisfação final Autoavaliação (comparar o resultado com a primeira) • Atividade: Teia das expectativas (com rolo de barbante) 1 – Pedir que os participantes fiquem em roda 2 - Utilizar um rolo de barbante 3 – Informar aos participantes que quem estiver com o rolo de barbante nas mãos será convidado a responder a pergunta: As expectativas que você tinha ao entrar no projeto foram atendidas? 4 – Quem responder a pergunta, deve segurar uma ponta do barbante e jogar o rolo para outra pessoa, que repete o mesmo processo 5 – Após todos/as terem respondido, refletir sobre a imagem gerada com o barbante (teia) mostrando que continuarão ligados por esse fio, mesmo após o término do projeto 6 – Para enrolar novamente o barbante, cada participante (que estiver com o rolo nas mãos) deve dizer uma palavra que representa algo que deseja para o grupo
PARA APROFUNDAR	<ul style="list-style-type: none"> • Filme Soul – Disney Plus https://www.disneyplus.com/pt-br/browse/entity-02a00d44-4607-4866-862f-9d260a8dbdca?msocid=34c945661550647f2491505014016589 • Podcast: O que você sonha merece o seu tempo? – Para dar nome às coisas https://open.spotify.com/episode/5pFfEMM6pLHUL9jYr2SjCh?si=bhPJbfbGR2CLWvZuAn6dBQ&nd=1&dlsi=f75036cc15f44736

Anexo 1:

O QUE DESEJO PARA O MEU FUTURO?

MEUS PRINCIPAIS OBJETIVOS PROFISSIONAIS		
Daqui a 1 ano	Daqui a 3 anos	Daqui a 5 anos

Como irei concretizar os meus sonhos?

METAS DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL			
O QUE VOU FAZER	QUANDO VOU COMEÇAR?	COMO VOU FAZER ISSO?	QUAIS ESTRATÉGIAS VOU USAR PARA NÃO FALHAR?

Playlist PROJETO DE VIDA:

<https://open.spotify.com/playlist/2Z6DcawPrS3PRw4AQCVSz7?si=UILGocyZSbi1dEV0D7mkBg&nd=1&dlsi=840666b193d44a52>

OBJETIVOS

Faça agora uma lista de objetivos para a sua vida.

Não coloque aqui nenhuma barreira mental.

Aproveite para sonhar.

Descreva tudo o que gostaria de fazer, de ter, de conquistar, de ser, de mudar.

Faça uma relação com quantos itens desejar.

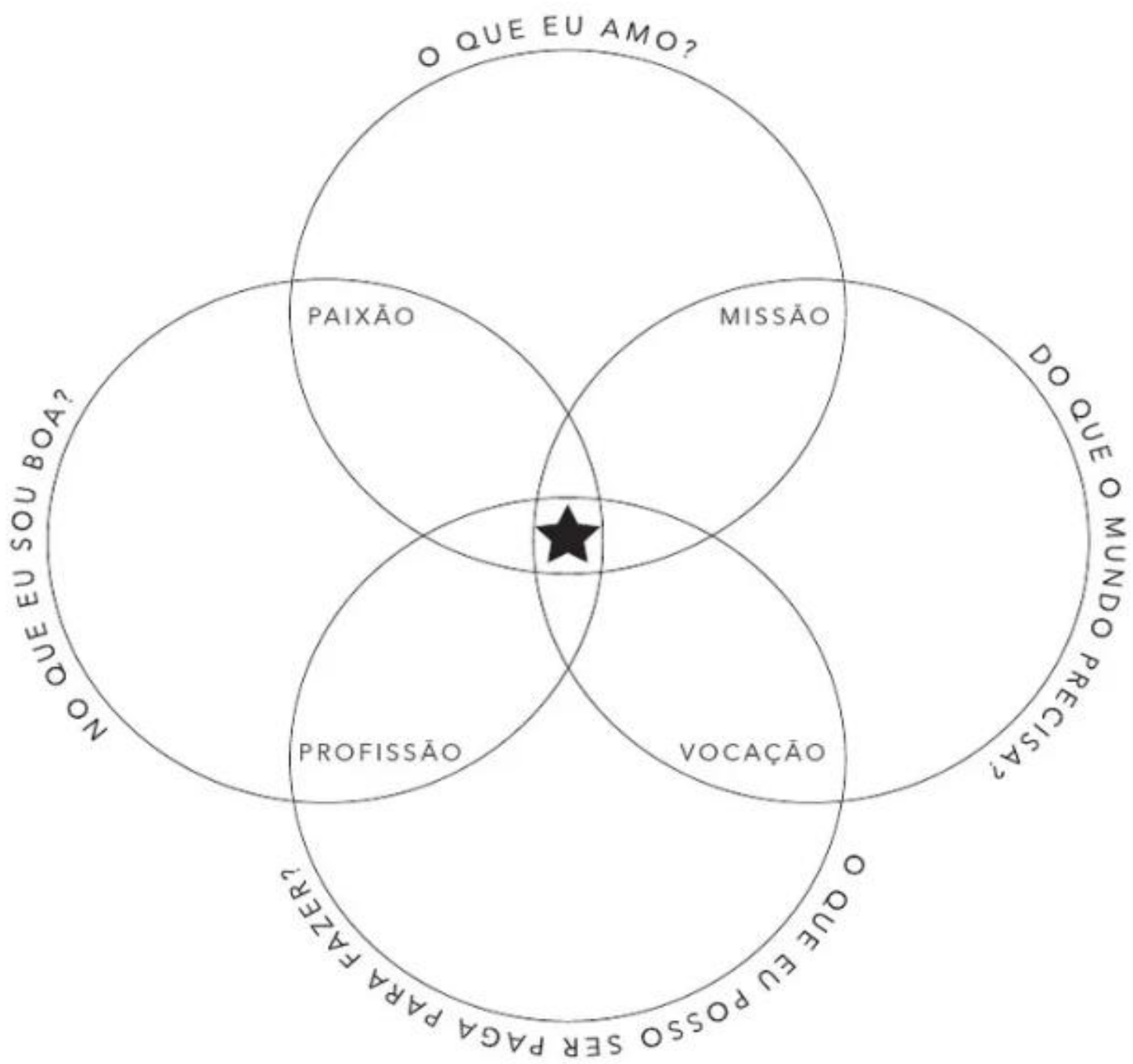
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

CLASSIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS

TER	FAZER	SER
Coloque aqui o que depende da sua condição financeira e econômica para que possa ser concretizado.	Coloque aqui o que depende do seu esforço físico e mental para que seja concretizado.	Coloque aqui o que depende da mudança de seus sentimentos e pensamentos e atitudes para que possa ser concretizado.

ENCONTRE SEU **IKIGAI**

"A RAZÃO DE SER" OU SEU PROPÓSITO



ATIVIDADES E CONTEÚDOS EXTRAS AO PLANO

IKIGAI

O que você ama

O que o mundo precisa

Aquilo que você é bom

Aquilo que você é pago para fazer

O que você ama

Aquilo que você é bom

Aquilo que você é pago para fazer

O que o mundo precisa

PAIXÃO

MISSÃO

PROFISSÃO

VOCAÇÃO

IKIGAI

SATISFAÇÃO, mas sentimento de inutilidade

PRAZER E PLENITUDE, mas sem riqueza

EXCITAÇÃO E COMPLACÊNCIA, mas senso de urgência

CONFORTÁVEL, mas sensação de vazio

PAIXÃO

MISSÃO

PROFISSÃO

VOCAÇÃO