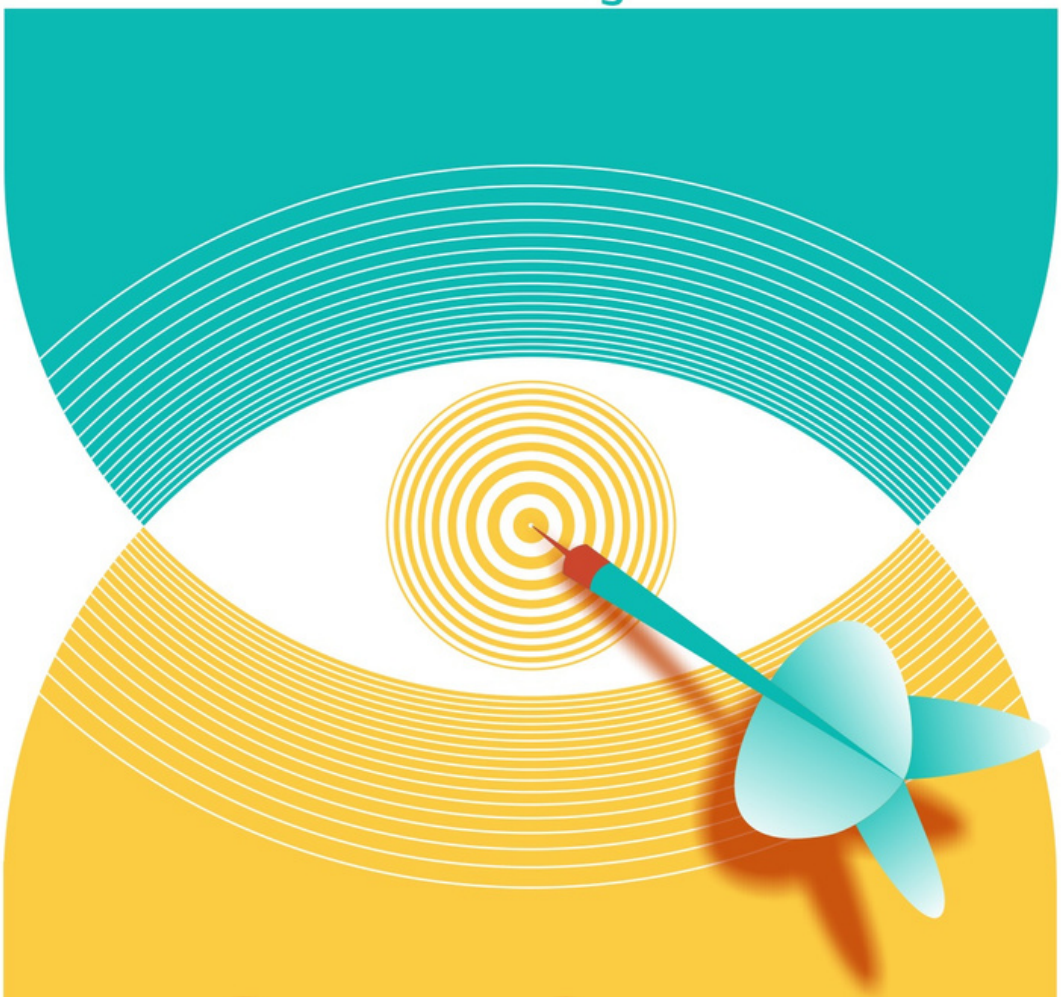
manual de orientação vocacional



descubra a sua profissão

Orientação Vocacional e Coaching

Índice

Introdução.....1
Método Orienta 2
Técnica das Frases para Completar.....5
Realização de Testes Vocacionais.....7
Autoavaliação dos Testes Vocacionais 8
Exploração de Valores 9
Sucesso Profissional na Família.....11
Conversa Informal com a Família.....12
Autoconhecimento 13
Questionário das Profissões 14
Recolha de Informação.....15
Guião de Entrevista.....16
Relatórios das Entrevistas 18
Resultados Escolares - Portugal.....19
Resultados Escolares - Brasil.....20
Resultados Escolares – Angola 21
Resultados Escolares – Moçambique.....22
Análise dos Resultados Escolares 23
História de Vida 24
Entrevista de Coaching.....26
Escolha da Profissão.....27
Plano de Ação.....28
Avaliação do Programa de Orientação Vocacional.....29
Bibliografia.....30

Introdução

Na vida estamos constantemente a tomar decisões. Algumas delas são difíceis mas importantes. A escolha da profissão é, com certeza, uma das mais importantes com consequências nas nossas vidas. Este método simples, prático, inovador e eficaz destina-se a todas as pessoas que pretendem uma orientação vocacional/profissional em qualquer fase das suas vidas.

Método Orienta

Objetivo:

Encontrar a profissão futura a partir do 9º ano de escolaridade (normalmente estudantes a partir dos 14 anos).

Pressupostos:

1. Os Testes Vocacionais não devem ser utilizados unicamente no processo de Orientação Vocacional.
2. O Orientando é que deve fazer a escolha da sua profissão futura e não ser imposta pelo Orientador.

Este método assenta em 5 pilares:

1. Conhecimento de si próprio (autoconhecimento).
2. Conhecimento do mundo exterior.
3. Influência familiar.
4. Entrevista psicológica.
5. Técnica de *coaching*.

A orientação vocacional é um processo de aprendizagem de tomada de decisões para a construção de um projeto de vida, tendo em conta os conhecimentos não só de si próprio (autoconhecimento) como o conhecimento do mundo exterior. Este método permite ajudar o orientando a conhecer-se a si próprio (autoconhecimento), mas também a levá-lo ao aumento do conhecimento do mundo exterior nomeadamente da informação escolar e profissional e informação sobre o mercado de trabalho. Neste método, também usamos a técnica de *coaching* na entrevista com o orientador e na definição de um plano de ação para atingir o objetivo profissional, a entrevista psicológica bem como a influência familiar.

Resumidamente este método caracteriza-se pelas seguintes 18 etapas:

1. Realização da técnica das frases para completar.
2. Realização de testes vocacionais.
3. Autoavaliação dos testes vocacionais.
4. Exploração de valores.
5. Sucesso profissional na família.
6. Conversa informal com a família.
7. Autoconhecimento.
8. Realização do questionário das profissões.
9. Recolha de informação escolar e profissional da lista de profissões resultante do autoconhecimento.

10. Entrevistas com os profissionais sobre o mundo do trabalho da lista de profissões resultante do autoconhecimento.
11. Relatórios das entrevistas.
12. Resultados escolares.
13. Análise dos resultados escolares.
14. História de vida.
15. Entrevista de *coaching*.
16. Escolha da profissão final.
17. Realização de um plano de ação.
18. Avaliação do programa de orientação vocacional.

Em suma, este manual tem como objetivo ajudar o orientando a tomar a decisão de escolher uma **profissão e, consequentemente, o seu percurso escolar/formativo.**

Técnica das Frases para Completar

Essa técnica foi apresentada originalmente por Rodolfo Bohoslavsky no seu livro Orientação Vocacional – a estratégica clínica. Neste método, usamos 22 frases que poderão ser acrescentadas pelo orientador.

Esta técnica ajudará o orientando a conhecer-se melhor e a pensar nas coisas que fazem parte do seu mundo. Por isso, é importante que seja sincero e espontâneo ao realizá-la.

1. Eu sempre gostei de…
2. Me sinto bem quando…
3. Se estudasse…
4. Às vezes, acho melhor…
5. Os meus pais gostariam de que eu…
6. Me imagino no futuro fazendo…
7. No segundo grau, sempre…
8. Quando criança, eu queria…
9. Meus professores pensam que eu…
10. No mundo em que vivemos, vale mais a pena…
11. Prefiro…
12. Comecei a pensar no futuro…
13. Não consigo me ver fazendo…
14. Quando penso na universidade…
15. A minha família…
16. Escolher sempre me fez…
17. Uma pessoa que admiro muito é… por…
18. Minha capacidade…
19. Meus colegas pensam que eu…
20. Estou certo de que…
21. Sempre quis… mas nunca poderei fazer…

22. Se eu fosse… poderia...

23. Quanto ao mercado de trabalho…

24. O mais importante na vida…

25. Tenho mais habilidades para… do que…

26. Quando criança, os meus pais queriam…

27. Acho que poderei ser feliz se…

28. Eu…

Realização de Testes Vocacionais

Nesta etapa, o orientando deverá realizar testes vocacionais.

Poderá fazer o nosso Teste CIP *On-line* em: http://www.orientacao-vocacional-teste.com ou através do nosso *site* em: http://www.orientacao-vocacional.com.

Autoavaliação dos Testes Vocacionais

Quais as profissões com que se identifica resultante dos testes vocacionais?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Exploração de Valores

Aceitação	Fraternidade
Agir	Gratidão
Amizade	Honestidade
Amor	Humildade
Audácia	Humor
Autoestima	Igualdade
Beleza	Independência
Bem-estar	Inteligência
Colaboração	Justiça
Confiança	Lealdade
Compaixão	Liberdade
Competência	Liderança
Compromisso	Mérito
Comunidade	Motivação
Conquista	Organização
Cooperação	Paciência
Crescimento pessoal	Paz
Criatividade	Peso ideal
Cultura	Perfeccionismo
Cumplicidade	Poder
Dedicação	Prazer
Desporto	Perseverança
Dinamismo	Prestígio
Diversão	Progresso
Energia	Realização
Entendimento	Renovação
Entrega	Respeito
Entusiasmo	Responsabilidade
Equilíbrio	Riqueza
Esperança	Sabedoria
Estabilidade	Saúde
Ética	Segurança
Espiritualidade	Solidariedade
Excelência	Sucesso
Família	Tolerância
Felicidade	Verdade

Liste 10 valores com os quais mais se identifica:

Sucesso Profissional na Família

Solicita-se ao orientando que mencione 3 profissionais bem- sucedidos na sua família e 3 não bem-sucedidos e que explique o que é ser bem-sucedido, a partir da história profissional desses familiares.

Bem-sucedidos		Não bem-sucedidos	
Familiar	Profissão	Familiar	Profissão

Ser bem-sucedido é…

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Conversa Informal com a Família

Nesta fase, o orientando deve ter uma conversa informal com a família sobre a sua orientação vocacional.

Conclusões da conversa informal com a família:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Autoconhecimento

Segundo o seu autoconhecimento adquirido, indique de 3 (mínimo) a 5 (máximo) profissões que melhor se enquadram a si. Explique porquê.

Questionário das Profissões

1. Diga o que sabe acerca de cada uma dessas profissões?
2. Estas profissões são representadas por alguém conhecido (amigo, familiar ou outra pessoa)?
3. Diga as principais competências a serem consideradas em cada uma dessas profissões?
4. Diga as principais características pessoais a serem consideradas em cada uma dessas profissões?
5. Qual é o futuro de cada uma dessas profissões?

Recolha de Informação

O orientando poderá recolher informação sobre o mundo do trabalho através de conversas com alguns profissionais das áreas profissionais escolhidas. Os profissionais devem falar das suas experiências e das suas aspirações e expectativas assim como dos aspetos positivos e negativos das suas atividades profissionais. O estudante poderá elaborar previamente as perguntas que pretende colocar, ou seja, fazer um guião da entrevista. Assim, obterá informações sobre questões fundamentais para conhecer melhor as atividades profissionais. Ver guião de uma possível entrevista no tópico seguinte.

Se o orientando só pretender concluir o 12º ano de escolaridade, poderá recolher informação escolar, nomeadamente as ofertas curriculares dos cursos profissionais, nas escolas dos arredores da sua área residencial. Se o orientado pretender prosseguir os estudos a nível superior, poderá recolher informação escolar, nomeadamente o plano curricular dos cursos vocacionados para essas profissões, as provas de ingresso, as médias de acesso do último ano bem como os locais da realização dos cursos a nível do ensino superior. Estas informações estão disponíveis na *internet*.

Disponibilizamos ainda de recursos de recolha de informação na nossa página em:

Recursos de O. V. - ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E COACHING (orientacao-vocacional.com)

O orientando poderá também recolher a informação das profissões em livros especializados ou ainda em revistas especializadas.

O orientando poderá ainda ter acesso à informação escolar e profissional visitando as Semanas de Educação, Formação e Mundo do Trabalho a as Feiras de Orientação Escolar e Profissional.

Guião de Entrevista

Profissão: _____

1. Por que razão escolheu esta profissão?
2. Qual o curso que seguiu para esta profissão?
3. Quantos anos teve de estudar?
4. Que disciplinas gostou mais?
5. Quais disciplinas foram mais importantes para o desempenho da atual profissão?
6. Gosta desta profissão? Porquê?
7. Foi difícil arranjar emprego?
8. Foi difícil a adaptação à prática da profissão?
9. Está realizado profissionalmente?
10. Quais as principais atividades desta profissão?
11. Quais as principais competências necessárias para esta profissão?
12. Qual o seu horário de trabalho?
13. Costuma trabalhar sozinho ou em grupo?
14. O seu trabalho é normalmente feito num espaço fechado ou no exterior?
15. Tem oportunidade de viajar?
16. É autónomo no seu trabalho ou depende de superiores?
17. Qual o retorno financeiro desta profissão?
18. Quais as vantagens desta profissão?
19. E as desvantagens?
20. Como profissional que conselhos dá a alguém que queira exercer esta profissão?
21. Está realizado profissionalmente?
22. Já pensou em mudar de profissão?

Análise da Entrevista

Aspetos Positivos:	Aspetos Negativos:

Relatórios das Entrevistas

No final de cada entrevista o orientando deve fazer um relatório abordando as seguintes questões:

1. Quais são as tarefas típicas do dia a dia profissional?
2. O que me atrai nesta profissão?
3. Quais são os aspectos negativos desta profissão?
4. Quais são os aspectos positivos desta profissão?
5. Que tarefas gostaria de desempenhar nesta profissão?
6. Que características pessoais possuo que sejam uma mais-valia nesta profissão?
7. Que características pessoais preciso de desenvolver nesta profissão?
8. Que competências possuo que sejam uma mais-valia nesta profissão?
9. Que competências preciso de desenvolver nesta profissão?
10. Que tipo de investimento pessoal terei de realizar para executar esta profissão?
11. Se eu executar esta profissão, qual o estilo de vida que posso levar?
12. Porque é que serei feliz a executar esta profissão?

Resultados Escolares - Portugal

Coloque a pontuação de 0 a 5 para cada disciplina consoante o resultado escolar e por ordem crescente da sua preferência ao longo da sua escolaridade.

Disciplinas	Resultado	Preferência
Português		
Inglês		
Língua Estrangeira II		
História		
Geografia		
Matemática		
Ciências Naturais		
Físico-Química		
Educação Visual		
Educação Física		
TIC		
Oferta de Escola		

Resultados Escolares – Brasil

Coloque a pontuação de 0 a 5 para cada disciplina consoante o resultado escolar e por ordem crescente da sua preferência ao longo da sua escolaridade.

Disciplinas	Resultado	Preferência
Arte		
Ciências da Natureza		
Educação Física		
Geografia		
História		
Língua Inglesa		
Língua Portuguesa		
Matemática		

Resultados Escolares – Angola

Coloque a pontuação de 0 a 5 para cada disciplina consoante o resultado escolar e por ordem crescente da sua preferência ao longo da sua escolaridade.

Disciplinas	Resultado	Preferência
Educação Laboral		
Educação Física		
Artes		
Inglês		
Língua Portuguesa		
Química		
Matemática		
História		
Geografia		
Física		
Biologia		

Resultados Escolares – Moçambique

Coloque a pontuação de 0 a 5 para cada disciplina consoante o resultado escolar e por ordem crescente da sua preferência ao longo da sua escolaridade.

Disciplinas	Resultado	Preferência
Português		
Inglês		
Geografia		
História		
Línguas moçambicanas, Francês, Artes Cénicas (Uma disciplina no ciclo)		
Matemática		
Biologia		
Física		
Química		
Educação Física		
Educação Visual		
TICs		
Noções de Empreendedorismo		
Agro-pecuária		

Análise dos Resultados Escolares

1. Enumere três disciplinas em que obtiveste melhores resultados:

   _____

2. Enumere três disciplinas que obtiveste piores resultados:

   _____

3. Enumere três disciplinas de que mais gostaste (independentemente das classificações que obtiveste):

   _____

4. Enumere três disciplinas de que menos gostaste (independentemente das classificações que obtiveste):

   _____

5. Que disciplinas gostarias de ter nos anos escolares seguintes?

   _____

6. Que disciplinas gostarias de não ter nos anos escolares seguintes?

   _____

História de Vida

Imagine que tem 70 anos e está escrevendo uma carta para si mesmo na juventude… Respire fundo e mergulhe na sua história de vida.

Prezado(a) _____.

É com muito carinho que estou escrevendo esta carta para ti aí no meu passado, pois hoje tenho 70 anos de vida e muitas experiências. Sou um homem/mulher_____.

Sabe minha vida no geral foi _____ _____.

Levei um certo tempo para perceber que minha verdadeira felicidade estava relacionada_____.

Minha família sempre _____.

Em relação às minhas escolhas, e eu sempre reagi _____ _____em relação a atitudes deles. Hoje em dia, nesta etapa da minha vida algumas coisas parecem bem mais claras. Percebi que o mais importante na vida é _____ _____e que não adianta _____, pois em algum momento _____, o que é _____ _____. Eu estudei na ____ _____ o que me permitiu ser um profissional _____ _____.

A carreira de _____ foi muito interessante, pois me acrescentou conhecimentos valiosos sobre_____ _____. E eu consegui _____ coisas que eu queria na vida. Uma das minhas maiores conquistas foi _____.

Pensando sobre ti, "meu eu de ontem", nessa etapa tão importante da escolha profissional e elaboração do teu projecto de vida, lhe diria para _____,afinal vale

mais _____

que _____.

Eu espero que sejas sempre lembrado por _____ e com o teu trabalho ter contribuído para um mundo mais _____. Espero _____ saudável e feliz.

Entrevista de Coaching

Caso o orientando ainda esteja indeciso na escolha profissional, uma entrevista com o orientador poderá definitivamente acabar com todas as dúvidas.

O orientador colocará algumas questões ao orientando como, por exemplo: O que quer para o futuro? Como se vê daqui a 5, 10 anos? Qual o estilo de vida que quer levar? Quais as suas expectativas perante o mundo? Qual a importância que quer ter na sociedade?

Escolha da Profissão

Finalmente, o orientando deverá escolher uma profissão de entre a lista de profissões com base na recolha de informação realizada. Depois de escolhida a profissão, o orientando deverá fazer o plano de ação.

Plano de Ação

Profissão: _____

Curso(s) a frequentar: _____

Definir possíveis obstáculos:

_____
_____
_____
_____
_____

Definir estratégias para atingir os objetivos e ultrapassar os obstáculos:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fazer mais tarde uma autoavaliação através dos indicadores (ex: classificações obtidas, médias escolares, etc.).

Caso a autoavaliação não seja positiva, deve-se redefinir todo o plano ou mesmo fazer uma reorientação vocacional.

Avaliação do Programa de Orientação Vocacional

- O programa de orientação foi-te útil de forma a auxiliar a tua tomada de decisão?
- As atividades propostas no programa de orientação agradaram-te? Qual gostaste mais e qual gostaste menos e porquê?
- Durante o programa sentiste mudanças significativas relativamente às tuas dúvidas sobre os cursos e profissões? Quais?
- Como avalias o processo de orientação vocacional quanto ao funcionamento e modo como correram as sessões?
- Pensando em todo o processo de orientação pelo qual passaste, alterarias alguma coisa nele? Se sim o quê?

Bibliografia

Lia Renata Angeline Giacaglia, Livro “Orientação Vocacional por Atividades”.

Bártolo Paiva Campo, Livro “Orientação Vocacional no Unificado e Formação de Professores”.

Rodolfo Bohoslavsky, Livro “Orientação Vocacional – a Estratégica Clínica”.

Maurício Sampaio, Livros “Coaching Vocacional” e “Escolha Certa”.

Rosane S. Levenfus, Livro “Orientação Vocacional e de Carreira em Contextos Clínicos e Educativos”.

Marta Monteiro e Maria João Viegas, Livro “O Que Queres Ser? – Descobre a tua verdadeira vocação”.

Ebook - Learn Orientação Vocacional.

Ebook – Orientação Vocacional/Profissional.