

## Índice

Introdução.....	2
Método Orienta.....	3
Técnica das Frases para Completar .....	6
Realização de Testes Vocacionais.....	8
Autoavaliação dos Testes Vocacionais .....	9
Exploração de Valores.....	10
Sucesso Profissional na Família .....	11
Conversa Informal com a Família .....	12
Autoconhecimento.....	13
Questionário das Profissões.....	14
Recolha de Informação.....	15
Guião de Entrevista .....	17
Análise dos Resultados Escolares.....	20
Roda de Estudos .....	20
Entrevista Psicológica.....	21
Entrevista de <i>Coaching</i> .....	22
Escolha da Profissão .....	23
Plano de Ação .....	24
Bibliografia.....	25

## **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 15 etapas:

- 1- Realizar a 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- Realizar o questionário das profissões.
- 9- Recolha de informação escolar e profissional da lista de profissões resultante do autoconhecimento.
- 10- Entrevista com os profissionais sobre o mundo do trabalho da lista de profissões resultante do autoconhecimento.
- 11- Análise dos resultados escolares.
- 12- Entrevista psicológica.
- 13- Entrevista de *coaching*.
- 14- Escolha da profissão final.
- 15- Realização de um plano de ação.

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 21 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. Sinto-me bem quando...
3. Às vezes, acho melhor...
4. Os meus pais gostariam que eu...
5. Imagino-me no futuro fazendo...
6. Quando criança, queria...
7. Os meus professores pensam que eu...
8. No mundo em que vivemos, vale mais a pena ... do que...
9. Prefiro ... do que...
10. Comecei a pensar no futuro...
11. A minha família...
12. Escolher sempre me fez...
13. Uma pessoa que admiro muito é ... por...
14. Os meus colegas pensam que eu...
15. Estou certo de que...
16. Se eu fosse ... poderia...

17. Quanto ao mercado de trabalho...
18. O mais importante na vida...
19. Tenho mais habilidades para ... do que...
20. Quando criança, os meus pais queriam...
21. Acho que poderei ser feliz se...

## **Realização de Testes Vocacionais**

Nesta etapa, o orientando deverá realizar um teste vocacional ou vários testes vocacionais.

Poderá ter acesso ao nosso Teste CIP Online 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

Preocupação com os outros	Equilíbrio entre papéis de vida
Conforto financeiro	Desafio
Prestígio social	Influenciar os outros
Competitividade	Flexibilidade
Poder e autoridade	Manter o meu ponto de vista
Diversidade	Trabalho de equipa
Independência	Competência
Companheirismo	Aprendizagem constante
Criatividade	Liderança
Estabilidade	Curiosidade
Estimulação intelectual	Espontaneidade
Lealdade	Ambição
Simplicidade	

Nota: Lista de valores construída com base na compilação de valores humanos Positivos de Crace e Brown, 1989 in Brown e Brooks, 1991

Liste 5 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 5 profissões que melhor se enquadram a si. Explique porquê.


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Questionário das Profissões**

- Diga o que sabe acerca de cada uma das profissões.
- Estas profissões são representadas por alguém conhecido (amigo, familiar ou outra pessoa).
- Diga as principais competências a serem consideradas em cada uma dessas profissões.
- Diga o objetivo que pretende atingir com cada uma dessas profissões.
- Coloque por ordem as profissões de que julga gostar mais.

## **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 em anexo.

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 recursos de recolha de informação na nossa página em: <http://www.orientacao-vocacional.com/recursos-de-recolha-de-informaccedilatildeo.html>

O orientando poderá também recolher a informação das profissões da lista em CDs, livros especializados ou revistas especializadas.

O orientando poderá ainda ter acesso à informação escolar e profissional visitando as Semanas de Educação, Formação e Mundo do Trabalho e 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. Gosta desta profissão? Porquê?

4. Está realizado profissionalmente?

5. Quais as principais atividades desta profissão?

6. Quais os objetos com que trabalha?

7. Quais as principais competências necessárias para esta profissão?

8. Qual o retorno financeiro desta profissão?

9. Quais as vantagens desta profissão?

10. E as desvantagens?

## Análise da Entrevista

Aspetos Positivos	Aspetos Negativos

## **Análise dos Resultados Escolares**

### **Roda de Estudos**

Coloque a pontuação de 0 a 10 para cada disciplina consoante o grau de sucesso ao longo da sua escolaridade.

#### **Disciplinas:**

Português: \_

Inglês: \_\_\_\_\_

Língua Estrangeira II: \_

História: \_\_\_\_\_

Geografia: \_\_\_\_\_

Matemática: \_\_\_\_\_

Ciências Naturais: \_\_\_\_\_

Físico-Química: \_

Educação Visual: \_\_\_\_\_

Educação Física: \_\_\_\_\_

## **Entrevista Psicológica**

A entrevista psicológica na orientação vocacional tem por objetivo ajudar o orientando no processo da escolha vocacional e possibilitar a reflexão sobre o momento atual de decisão e maturidade para o processo. Neste processo o psicólogo tem o papel de esclarecer possíveis conhecimentos distorcidos, originários de várias fontes, as angústias e os conflitos que o orientando possa apresentar, podendo assim através de uma via terapêutica construir uma identidade profissional mais sólida.

## **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 escolar.

## Plano de Ação

Objetivos:

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.



## **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, Livro “Coaching Vocacional”.

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