

ROTEIRO DE BALANÇO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

ETAPA I - COMPETENCIAS PESSOAIS E PROFISSIONAIS



O Balanço de Competências aqui proposto deve ser visto como um exercício dinâmico que possibilita o auto-conhecimento em matérias de capacidades e de potencialidades, sejam elas pessoais, profissionais, individuais e colectivas. Assenta na auto-análise e auto-reflexão e pressupõe a identificação, por parte do utente, de:

- a) Potencialidades e respectivas formas de melhoria;
- b) Lacunas e respectivas formas de superação.

A metodologia de Balanço de Competências, orientada sob os princípios do Ciclo de Aprendizagem Vivencial que orientam este Roteiro, centra todo o seu processo nas mais-valias e capital de cada pessoa na construção da sua aprendizagem.

Toda a aprendizagem parte do participante e é construída por ele. Cabe ao facilitador:

- a) Assegurar a orientação e facilitar a discussão e reflexão;
- b) Utilizar uma linguagem e um discurso centrados na crítica construtiva e na valorização de cada participante e reforçar positivamente as opiniões expressas;
- c) Garantir a utilização, pelo grupo, de linguagem e discursos centrados na valorização das opiniões de todos os participantes;
- d) Trazer para a discussão, em plenário, os participantes menos ativos.

- e) Garantir, em cada sessão, a reflexão sobre as diferentes culturas, religiões, etnias e géneros, contrariando os estereótipos vinculados. Ex.: funcionário bancário de estrangeiro; mulher enquanto comissário de bordo.
- f) Assegurar a preparação atempada das sessões.

O QUE SE ENTENDE POR COMPETÊNCIA?

O termo competência tem sido alvo de várias definições, nem sempre unânimes. No entanto, hoje em dia, sabe-se que a competência:

- Implica a mobilização em acto, pelo sujeito, de saberes, capacidades e recursos, de natureza cognitiva, emocional e afectiva, que constrói e integra nos vários contextos da sua vida;
- É indissociável da acção e da pessoa que a produz. Para a produção em acto de determinada competência, cada sujeito mobiliza, de forma integrada, “o que sabe, o que é e o que tem”. Mais que um “saber agir”, as competências revelam um “poder agir” e um “querer agir” numa determinada situação;
- Integra uma teia complexa de aspectos determinantes para a sua produção, tais como a imagem que cada pessoa tem de si, a auto-confiança, o sentido que a situação representa para cada sujeito e as condições de comunicabilidade e de relação deste com as outras pessoas.

A competência é, portanto, a capacidade que cada sujeito tem para operacionalizar um conjunto de conhecimentos, atitudes e habilidades numa situação concreta, de modo a ser bem-sucedido. Sendo a competência a capacidade de responder com êxito a uma actividade ou tarefa, é essa actividade ou tarefa que define a sua estrutura, incluindo as atitudes, valores, conhecimentos e destrezas que – de forma inter-relacionada – tornam possível a acção. Não pode, de modo algum, reduzir-se à componente do saber cognitivo.

TEMAS/MÓDULOS	DURAÇÃO	OBJETIVOS	SUGESTÕES DE ATIVIDADE/MATERIAIS
APRESENTAÇÃO	2h00	<ul style="list-style-type: none">– Apresentar o Grupo e facilitar o 1º contato;– Promover um clima de confiança;– Análise de expectativas Discussão dos objetivos da actividade;	Dinâmicas de Apresentação Contrato de participação. Exercício de reflexão sobre as competências e recursos do Grupo.

TEMAS/MÓDULOS	DURAÇÃO	OBJETIVOS	SUGESTÕES DE ATIVIDADE/MATERIAIS
1. IDENTIFICAÇÃO PESSOAL E COLETIVA	4 h	<ul style="list-style-type: none"> – Promover o autoconhecimento do indivíduo e a sua interação com o grupo; – Reconhecer o potencial individual; – Desenvolver o conceito de grupo e das Condições necessárias para o trabalho de grupo; – Desenvolver atitudes de relacionamento interpessoal e de interação positiva; – Desenvolver competências comunicacionais e relacionais. 	<p>Dinâmicas para o autoconhecimento;</p> <p>Questionários e/ou inventários de autoconhecimento;</p> <p>Janela de Johari;</p> <p>Lista de competências comunicacionais e relacionais_Anexo_1.</p>

TEMAS/MÓDULOS	DURAÇÃO	OBJETIVOS	SUGESTÕES DE ATIVIDADE/MATERIAIS
2. O PERCURSO PESSOAL E PROFISSIONAL	6 h	<ul style="list-style-type: none"> – Identificar experiências profissionais e extraprofissionais; – Identificar experiências de vida e fazer emergir competências; – Reconhecer competências relacionadas com as experiencias profissionais e experiencias extraprofissionais; – Reconhecer competências relacionadas com as experiencias profissionais e experiencias extraprofissionais; – Identificar pontos fortes nas experiências vivenciadas; – Consciencializar para a necessidade de se proceder à exploração do potencial existentes; – Capacitar para a importância dos valores do trabalho na concretização dos projectos pessoais e profissionais; – Identificar as diferentes dimensões dos valores associados ao trabalho; – Compatibilizar valores do trabalho e pistas profissionais. 	<p>Quadro cronológico das minhas experiencias – Anexo_2.</p> <p>Quadro síntese – as minhas competências – Anexo_3,</p> <p>O FACILITADOR fomenta a confiança do grupo e apoia cada um dos participantes na partilha das suas experiências de vida com os restantes membros do grupo.</p>

TEMAS/MÓDULOS	DURAÇÃO	OBJETIVOS	SUGESTÕES DE ATIVIDADE/MATERIAIS
3. TRABALHO E REDES RELACIONAIS;	4h	<ul style="list-style-type: none"> – Capacitar para a importância desenvolver e ou reforçar a rede de contactos ; – Identificar atitudes e comportamentos necessários para mobilizar redes de contatos; – Sensibilizar para importância da rede de contatos como fonte de relações utilizando-a no apoio à (re)inserção profissional; – Potenciar e explorar as competências relacionais e comunicacionais nas relações sociais. 	<p>Simulações.</p> <p>Mapa de Empatia.</p>

TEMAS/MÓDULOS	DURAÇÃO	OBJETIVOS	SUGESTÕES DE ATIVIDADE/MATERIAIS
4. PROJEÇÃO NO FUTURO	4h	<ul style="list-style-type: none"> – Promover a reflexão sobre o trabalho realizado ao longo do Balanço; – Consolidar as aprendizagens e o potencial de competências; – Identificar as competências e as pistas profissionais adquiridas e registadas; – Definir a relevância de se ter um projeto profissional; – Demonstrar a sua importância no atual contexto de mudança do mercado de trabalho; – Proporcionar o debate acerca do projeto profissional; – Equacionar o projeto profissional. 	<p>Identificação de competências adquiridas ao longo do balanço.</p> <p>GUIAO DO PROJECTO PROFISSIONAL – Anexo_3.</p> <p>A MINHA BANDEIRA – Anexo_4.</p>

ANEXO_1

LISTA DE COMPETÊNCIAS COMUNICACIONAIS E RELACIONAIS

1) Saber escutar, dar atenção aos outros.
2) Esforçar-se por perceber o ponto de vista do outro.
3) Saber exprimir opiniões, sem contradizer, nem criticar.
4) Ser capaz de mudar o seu ponto de vista.
5) Ter abertura de espírito, para ultrapassar imagens feitas ou falsas (estereótipos e preconceitos) em relação aos outros.
6) Ser solidário, interessar-se pelas causas dos outros.
7) Ser capaz de estabelecer a confiança e a cooperação entre as pessoas.
8) Ser capaz de dinamizar grupos de pessoas.
9) Ser capaz de organizar esforços colectivos de forma eficaz.

ANEXO_2

Exercício

QUADRO CRONOLOGICO DAS MINHAS EXPERIENCIAS					
ANO	DURAÇÃO	LUGAR DA EXPERIENCIA	NATUREZA DAS EXPERIÊNCIAS		
			PROFISSIONAIS	EXTRA PROFISSIONAIS (sociais, familiares, tempos livres)	FORMAÇÃO (escolar e profissional)

- ANO: as experiencias que tiveram lugar numa data precisa;
- DURAÇÃO: quanto tempo duraram as experiencias (anos, meses, ...). Refira se se trata de tempo completo, ou a tempo parcial, etc., no caso das experiencias profissionais;
- LUGAR DAS EXPERIENCIAS: em que local se desenvolveram as experiências;
- NATUREZA DAS EXPERIÊNCIAS: experiências de vária ordem: pessoal, familiar, social, etc.
- EXEMPLO: participação numa associação, atividades realizadas, cargos que desempenhou, etc. (A3)

ANEXO_3

Exercício

		QUADRO SÍNTESE – AS MINHAS COMPETÊNCIAS		
		EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS	EXPERIÊNCIAS EXTRA- PROFISSIONAIS (pessoais, familiares, sociais)	FORMAÇÃO (Escolar e Profissional)
Competências	Adquiridas			
	Potenciais (que gostaria de desenvolver)			

Nota: preencha o quadro com 1 ou 2 experiências (profissionais, extra-profissionais e de formação), retiradas do quadro anterior, que considere mais positivas e identifique as competências respectivas.

ANEXO_4

GUIAO DO PROJECTO PROFISSIONAL

Questões que devo colocar-me com o objectivo de fazer o ponto da situação antes de iniciar a concretização do meu projecto profissional.

I. Formação

1. Estou interessado em continuar os meus estudos?
2. Que cursos de formação frequentei e porque? Voltaria a fazê-lo?
3. Considerando a actividade profissional em que estou interessado, qual é o curso de formação profissional que eu penso que devo frequentar?

II. Experiência Profissional

4. Qual foi a minha última actividade profissional/ o meu último emprego?
5. Porque é que deixei o meu último emprego?
6. De todas as experiências que tive, quais foram as que eu mais gostei? Porque?
7. Porque tenho ou tive esta profissão?
8. Quais são as minhas competências para aspirar à(s) actividades(s) profissional(ais) que me interessa(m)?
9. O que é que eu posso melhorar para poder vir a trabalhar na profissão que me interessa?
10. O que é que me distingue das outras pessoas (os meus talentos, aquilo que eu sou capaz de fazer bem)?
11. O que é que me interessa nesta actividade profissional?
12. Conheço bem as funções exigidas para exercer essa actividade profissional?
13. Qual(is) o(s) contributo(s) que eu posso trazer para a entidade empregadora?
14. Quais são as minhas expectativas e necessidade em termos salariais?
15. É o factor económico o mais importante na minha decisão de procurar emprego?

III. Factores Pessoais

16. Conheço-me bem?
17. Posso experiência e competência para aspirar a actividade profissional que me interessa?

IV. Atitude Face Ao Trabalho

18. Tenho disponibilidade para trabalhar?
19. Estou preparado para integrar os novos ambientes/condições de trabalho e a nova organização de trabalho?

Exemplos:

- Como prefiro trabalhar: sozinho ou em equipa?
- O que é para mim um bom ambiente de trabalho?

- Gosto de novos desafios?
- Tenho experiência de planeamento do trabalho?
- Gosto de lidar com muitas tarefas ao mesmo tempo/polivalência?
- Entro em “stress” facilmente?

V. Condições Pessoais

20. Tenho atividades extraprofissional (sindical, cultural, desportiva, artística, etc.) que me interessam?
21. Como ocupo o meu tempo livre?
22. Tenho muitos ou poucos amigos?
23. Quais são as minhas melhores qualidades pessoais?
24. Se tiver que tomar uma decisão, sou impulsivo ou reflexivo?
25. A minha vida privada (familiar) tem ou não influencia, positiva ou negativa, na minha situação profissional?
26. Que pensa minha família da minha participação nesta formação?
27. Quais são os meus objectivos a curto e médio prazos?

