

Ficha Técnica para Mentores(as)



5. COLEÇÃO DE CAPACIDADES

Fase de Mentoreção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	Autoconsciência	20	2-5
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir nas experiências passadas - Avaliar as próprias limitações - Entender as próprias motivações - Identificar os próprios interesses - Avaliar os próprios interesses 		
Tags	Capacidades, forças, auto-reflexão, competências, aspirações		

Objetivo da Atividade

Esta atividade irá ajudar as aprendentes a conhecer e afirmar as suas competências e capacidades a fim de apoiar os seus objetivos de aprendizagem. Além disso, ajudará as aprendentes a ligar as suas competências às capacidades que são frequentemente procuradas no mercado de trabalho e/ou às tarefas do seu trabalho atual. Isto também pode ajudar a tornar o mercado de trabalho menos assustador, onde qualquer aprendente pode encontrar algo que valorize as suas aptidões e capacidades.

Preparação

Imprimir a ferramenta de atividade
Fornecer canetas/lápis
Siga as instruções da secção de aplicação

Aplicação

Ao completar esta atividade, a aprendente terá uma visão mais clara das suas competências e capacidades. Terá capacidade de ligar as competências comuns ao que é procurado no mercado de trabalho.

As aprendentes serão guiadas através da atividade pelo(a) mentor(a).

Leia e explique a ficha de atividade e responda a quaisquer perguntas, caso estas surjam.

As aprendentes devem escrever o que podem fazer e o que fazem na sua situação atual (incluindo trabalhos anteriores), e tudo aquilo que gostam de fazer e em que são boas. As participantes devem incluir tudo o que lhes vier à mente.

No passo seguinte, peça às aprendentes que façam um círculo à volta das coisas de que mais gostam e em que são muito boas, a partir da lista que produziram.

Este exercício deve ajudar as aprendentes a refletir e avaliar as tarefas e trabalhos em que tenham participado, e de modo a ligarem o que gostam de fazer e o que vêem como as suas competências melhores e mais relevantes capacidades.



Link para plataforma

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/>



Ferramenta da Atividade

COMPETÊNCIAS

Descreva as suas capacidades com as suas próprias palavras

Este exercício é sobre o seu trabalho atual e/ou passado.

Escreva tudo que pode e tudo o que faz na sua posição atual. Separe os detalhes.

Inclua também o que já fez em trabalhos anteriores. Em que área(s) estudou?

De que disciplinas gostou e em que disciplinas era boa?

Está ou esteve envolvida numa associação ou voluntariado? A que nível? Se sim, o que fazia e como isso a desafiou, e às suas competências? Como lida com desafios?

Tem algum interesse específico?

Escreva o máximo que puder, seja específica e sem medos!

Descreva as suas capacidades

Circule as coisas que mais lhe agradam e em que é realmente boa.

É muito provável que seja boa nas coisas que gosta mais.

Exemplos de capacidades e atribuições de trabalho:

Negociar, tomar decisões, orientar, informar, escrever, criar confiança, comunicar, vender, motivar, cozinhar, analisar, resolver problemas, ser empática, criar resultados, fazer orçamentos, improvisação, competências técnicas (descreva-as), educação, formação, matemática, planeamento, organizar, chegar às pessoas, lidar com animais, música, pintura, inspiradora... entre outros

