**AUTO-DIAGNÓSTICO DE COMPETÊNCIAS**

Nesta secção encontra um conjunto de competências que podem ser relevantes para o desenvolvimento da sua dissertação.

Avalie de 1 a 5 o seu grau de importância para o desenvolvimento do seu trabalho de dissertação (1ª coluna) e faça um autodiagnóstico, avaliando o seu nível de desenvolvimento (2ª coluna)

Grelha: 1 – Muito baixo; 2 – Baixo; 3 – Médio; 4 – Elevado; 5 - Muito elevado

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETÊNCIAS | Importância | Auto-avaliação | Hetero-avaliação |
| Análise e resolução de problemas | 5 | 4 | 4 |
| Aprendizagem ao longo da vida | 4 | 3 | 3 |
| Trabalho em equipa e colaboração | 3 | 4 | 4 |
| Motivação para a excelência | 5 | 2 | 3 |
| Adaptabilidade e flexibilidade | 3 | 4 | 3 |
| Ética e responsabilidade social | 3 | 3 | 3 |
| Domínio de línguas estrangeiras | 2 | 4 | 2 |
| Competências técnicas da área específica de conhecimento | 5 | 4 | 4 |
| Tomada de decisão | 5 | 3 | 4 |
| Gestão do tempo | 5 | 2 | 3 |
| Capacidade para assumir riscos | 3 | 3 | 3 |
| Comunicação oral | 3 | 4 | 4 |
| Comunicação escrita | 4 | 2 | 2 |
| Resiliência | 4 | 4 | 4 |
| Escuta ativa | 2 | 4 | 3 |
| Relacionamento interpessoal | 2 | 4 | 3 |
| Liderança | 3 | 2 | 4 |
| Criatividade e inovação | 4 | 3 | 3 |
| Adaptação e flexibilidade | 3 | 4 | 3 |
| Pensamento critico | 5 | 4 | 4 |
| Planeamento e organizaçãoo | 5 | 2 | 3 |
| Gestão das emoções | 3 | 3 | 3 |
| Negociação | 3 | 3 | 3 |
| Empatia | 3 | 3 | 3 |
| Assertividade | 4 | 3 | 3 |
| Gestão do stress | 4 | 3 | 4 |
| Proactividade | 4 | 4 | 4 |

PLANO DE AÇÃO

Depois de responder ao questionário anterior destaque:

Competências mais desenvolvidas

|  |
| --- |
| Domínio de línguas estrangeiras  Análise e resolução de problemas  Competências técnicas da área específica de conhecimento |

Competências a desenvolver

|  |
| --- |
| Planeamento e organização  Gestão do tempo  Motivação para a excelência |

Para cada competência a desenvolver defina pelo menos duas ações

|  |  |
| --- | --- |
| Competência | Ações de desenvolvimento |
| Planeamento e Organização | Fazer um plano detalhado para a realização de tarefas;  Fazer análises regulares sobre o progresso das tarefas;  Adotar o uso de uma ferramenta de gestão de projetos; |
| Gestão de Tempo | Fazer um plano para as ações necessárias diariamente;  Evitar ao não completar as tarefas;  Analisar e refletir sobre os motivos pelos quais as tarefas diárias não foram completedas. |
| Motivação para a excelência | Implementar um plano de treino continuo;  Concluir um “stretch assignment”;  Adotar um mindset de perfecionista e adicionar 30 minutos extra para revisão de cada tarefa concluída; |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |