



# *Guia Raio-X do Autoconhecimento*



# Guia Raio-X do Autoconhecimento

## Indicado para Quem



**INDICADO PARA** pessoas que querem buscar uma vaga de estágio ou trainee e almejam seguir carreira promissora no mercado de trabalho.

## Serve para Que?



**SERVE PARA** orientar um melhor conhecimento a respeito de si mesmo e como isso pode ajudar a conhecer os melhores caminhos do mercado.

## Porque é Útil



**É ÚTIL PORQUE** oferece informações para que você reflita sobre sua personalidade e suas competências e saiba utilizá-las no seu desenvolvimento profissional, incluindo sócios, colaboradores, clientes e parceiros.

## Sobre a



## Ferramenta



○ **Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)** é considerado o tipo de avaliação de personalidade mais amplamente usado no mundo. Surgiu a partir dos trabalhos de Carl Jung, que elaborou a teoria dos tipos psicológicos em 1921.

Anos mais tarde, Isabel Myers e Katherine Briggs desenvolveram uma abordagem em que as pessoas poderiam descobrir por si próprias, quais eram seus traços psicológicos e, a partir desse conhecimento, saber, por exemplo, seus pontos fortes e fracos e suas interações com outras pessoas.

Este tipo de conhecimento pode ser importante para entender mais sobre si mesmo e como reagir diante de situações típicas do mercado de trabalho, como identificação de oportunidades, planejamento, relação com riscos e incertezas, além de sua relação com outras pessoas, incluindo sócios, colaboradores, clientes e parceiros.

# Como Usar a Ferramenta

## 2º Passo



**2º Passo:** Depois de descobrir seu perfil e avaliar a sua personalidade através do método MBTI é hora de fazer uma auto avaliação e descobrir quais são as suas habilidades que mais se encaixam no mercado de trabalho. Para isso confira a tabela de competências e descubra quais são os seus diferenciais.

## 1º Passo



**1º Passo:** Avaliação da personalidade do candidato pelo método do MBTI e reflexão do resultado encontrado. Este passo é feito por meio do uso de ferramentas online já disponibilizadas por outros especialistas. É possível encontrar vários na internet, buscando por "Teste MBTI". Sugestão de ferramenta: <http://migre.me/xuhj>. Ao definir qual é o seu perfil psicológico, será preciso entender os pontos fortes e fracos de sua categoria e refletir se eles realmente fazem sentido. Se for o caso, refaça o teste tentando ser mais preciso nas respostas.

## 3º Passo



**3º Passo:** Você sabe o que significa Curriculum Vitae? Significa história de vida. Ou seja, tudo que fez e faz parte da sua vida e que contribuíram de alguma forma para o seu crescimento como pessoa e profissional. Por isso é preciso conhecer quais pontos da sua história são importantes destacar na hora de você se apresentar em um processo seletivo.

## 4º Passo



**4º Passo:** Compare aquilo que você já sabia sobre você e o que validou no teste MBTI com as 10 principais competências profissionais e a sua história. Distribua os itens da lista de competências em uma análise SWOT. O primeiro passo da lista, por exemplo, é "Busca de Oportunidade e Iniciativa". Esta característica é um ponto forte ou fraco do seu perfil. Se for um ponto forte, quais são as oportunidades para você se tornar ainda melhor nisso? Se for um ponto fraco, quais são as ameaças de você não ter isso desenvolvido e o que pode ser feito para resolver este ponto fraco.

# Raio-X do Autoconhecimento



## TESTE DE PERSONALIDADE

QUAL O SEU PERFIL?

CARACTERÍSTICAS DO SEU PERFIL

SEUS PONTOS FORTES

SEUS PONTOS FRACOS

## Competências

## Atributos

	1	2	3	4	5
APRESENTAÇÃO	descuidado	descontraído	correto	cuidadoso	refinado
PRESENÇA	arrogante	apagado	discreto	seguro	afirmativo
CAPACIDADE DE CONTATO	alheado	reservado	extrovertido	caloroso	empático
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL	contrariador	aprovador	crítico	conciliador	cooperante
INTELIGÊNCIA SOCIAL	inflexível	inábil	direto	sutil	perspicaz
INTERAÇÃO EM EQUIPE	isolado	integrado	participativo	dinâmico	catalisador
RELAÇÃO COM HIERARQUIA	rebelde	contrariador	submisso	obediente	respeitador
COMUNICAÇÃO VERBAL	confuso	linear	claro	fluyente	vivo
CAPACIDADE DE PERSUAÇÃO	silencioso	manipulável	atabalhado	ouvinte	convicente
AUTONOMIA	dependente	seguidor	apoiado	independente	ousado
AUTOCONFIANÇA	ansioso	inseguro	seguro	ambicioso	audacioso
CONTROLE EMOCIONAL	agressivo	reativo	equilibrado	calmo	estável
PONDERAÇÃO	irrefletido	descuidado	consciente	prudente	precavido
DETERMINAÇÃO	estático	indeciso	firme	persistente	obstinado
OTIMISMO	pessimista	desconfiado	espontâneo	confiante	alegre
ADAPTAÇÃO À MUDANÇA	relutante	conservador	prudente	aberto	inovador
SENTIDO DE ORGANIZAÇÃO	desordenado	minucioso	perfeccionista	coerente	cuidadoso

FONTE: Adaptado do livro do À conquista do emprego. Cardoso, Adelino (2000). Lidel-Edições

Escrevendo a



sua História

Aproveite este momento de **autoconhecimento** e escreva sua **história profissional**, ou melhor, escreva as histórias que você terá que contar daqui pra frente na hora de preparar um **currículo** e durante as **entrevistas**.

### OBJETIVO

(O que você queria realizar)

### OBSTÁCULOS

(Que desafios, limites, dificuldades e barreiras você precisou superar para alcançar o objetivo desejado?)

### AÇÕES

(Descreva, passo a passo, tudo o que você fez para alcançar o objetivo)

### RESULTADO

(Descreva o resultado finalmente alcançado)

### MEDIDAS

(Apresente números - dados ou fatos - que comprovem o resultado)

Matriz



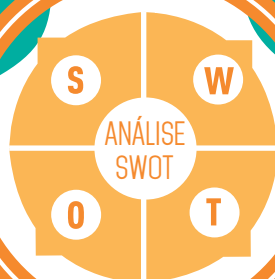
Swot

FORÇAS

FRAQUEZAS

OPORTUNIDADES

AMEAÇAS



QUER SE PREPARAR DO **JEITO CERTO** PARA CONSEGUIR  
SEU PRIMEIRO **ESTÁCIO, EMPREGO OU TRAINEE?**

**EM BREVE  
MAIS INFORMAÇÕES**

## MAIS CONTEÚDO AQUI

{ inspiração, alta performance, dicas e ação



<http://migre.me/toAy4>



[www.estagiarea.com.br](http://www.estagiarea.com.br)

{ matérias, dicas e conteúdos exclusivos

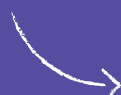


[goo.gl/bwKAZs](https://www.instagram.com/goo.gl/bwKAZs)



[goo.gl/m5j50](https://www.linkedin.com/company/goo.gl/m5j50)

{ como eu vejo o mundo e inspiro os jovens



{ Insights e conteúdo de selecionado e selecionado



## SERGIO RIBS

CEO do **Universitário Ativo** e do **EstagiÁrea**, empreendedor e MBA em Marketing Digital e idealizador deste projeto.

“Eu amo o **público universitário!**

E muito mais do que apenas fazer vídeos de humor, eu quero impactar radicalmente as várias áreas da sua vida e a vida de milhares de brasileiros”.

## PROJETOS



### Universidade Capenga

+ 240 MIL de inscritos

+ 11,2 MILHÕES de views



### Universitário Ativo

+ 21 MIL curtidas na fanpage

+ 34 MIL acessos no blog/mês



### EstagiÁrea

+ 11 MIL curtidas na fanpage

+ 100 MIL pessoas alcançadas