**Minha História**

(Tempo médio para a conclusão da atividade: 30 minutos)

1. **TRACE SEUS PONTOS ALTOS E BAIXOS**

A partir do gráfico abaixo, trace seus pontos altos e baixos. Pontos altos e pontos baixos são:

* Eventos específicos, importantes em sua vida: bons ou ruins, pessoais ou profissionais – relacionados ao trabalho, vida social, amor, hobbies, meio acadêmico e outras áreas;
* Fatos dos quais se lembra e que estão associados a sentimentos fortes;
* Principais mudanças de carreira, tanto positivas quanto negativas.

O gráfico abaixo é um modelo que você utilizará para incluir os seus dados. Clique sobre ele com o botão direito do mouse e na opção “editar dados”. Uma janela à direita será exibida automaticamente. Nela você incluirá uma breve descrição de cada evento na sua Linha de Vida, como “casei com x” ou “consegui um emprego na empresa y”.

Comece pelos eventos marcantes mais antigos que você lembrar, seguindo até o mais recente- momento presente.

*Orientações de preenchimento:*

1. *Altere o nome do "Evento A" até "Evento S", informando o nome do evento que aconteceu em sua vida. Ex: Entrada na ONG x, Casamento, Promoção, Ingresso na Universidade, Falecimento de avó...*
2. *Coloque uma nota para cada evento de -10 à 10 conforme o grau de entusiasmo e prazer que esse evento representou na sua vida. Quanto mais próximo de 10, melhor foi este momento na sua vida. Quanto mais próximo de -10, mais difícil foi o momento.*
3. *O indicado é que você lembre de 15 a 20 eventos.*
4. *Caso o número de eventos seja inferior ou superior a quantidade de 20, redimensione o intervalo de dados do gráfico, arrastando o canto inferior direito do intervalo (marcado em azul).*
5. **DESCREVA OS EVENTOS**

Depois de concluir o gráfico, escreva uma ou duas frases descrevendo cada evento.

**Exemplos:**

**Integrante do Grêmio Estudantil:** trabalhei como uma parte de um grupo para desenvolver ações em prol dos alunos da escola. Aprendi a importância do trabalho em equipe e de assumir um papel de liderança, tendo confiança em mim mesmo.

**Descrição dos Eventos mais marcantes da Minha História:**

**1.Interação Social na Escola:** Durante meus primeiros anos do ensino fundamental eu tinha muitas dificuldades de comunicação com outros colegas da classe. Em parte, por não compartilhar os mesmos interesses com o resto da turma, mas principalmente por ter dificuldades de me expressar. Contanto isso não me impediu de fazer amigos.

**2.Desenhos e Criatividade:** Eu gostava muito de exercitar minha criatividade com desenhos que na maioria das vezes eram impressionantes para o resto da turma. Para mim era uma maneira de me expressar e ao mesmo tempo uma maneira de diversão.

**3.Aprender Inglês Sozinho:** Ainda no início do ensino fundamental, gostava muito de jogar videogames e como a maioria deles era em inglês, acabava exercitando a língua durante o jogo, depois enquanto lia sobre os jogos na internet e mais tarde com os amigos que fazia na internet.

**4.Bullying:** Era difícil não se misturar tanto com o resto da turma. Ao mesmo tempo era algo que me incomodava, mas que eu não me importava em não ter. Como infelizmente era comum, alguns garotos gostavam de praticar o Bullying com quem tinha menos interação social com o resto da turma.

**5.Amizades Para a Vida:** Mesmo não gostando muito de ter tanta interação social com todos na turma, ainda assim gostava de estar com alguns colegas. Estes normalmente também não tinham muita interação com o resto da turma, mas com estes eu compartilhava mais interesses em comum. Poderiam ser poucos amigos, mas estes poucos foram os melhores e os tenho até hoje como amigos para qualquer ocasião.

**6.Brincadeiras Diferentes:** É claro que eu e meus amigos não brincávamos de esconde-esconde, pega-pega, futebol e outras atividades comuns aos demais garotos da escola naquela época. Gostávamos de criar nossas próprias brincadeiras, nossos próprios jogos e nos divertíamos fazendo isso. Normalmente criávamos uma aventura narrada por um participante onde os outros interagiam representando um personagem cada um.

**7.Trabalho Desprazeroso:** Durante minha adolescência ainda não sabia com o que gostaria de trabalhar. Nessa idade comecei a trabalhar para ajudar na loja de roupas do meu avô. Achava justo ajudar com o trabalho, mas me preocupava muito por não gostar muito do trabalho. Tinha medo que não fosse capaz de arranjar um trabalho que me desse prazer e fiquei inconformado com isso.

**8.Desenvolvimento de Jogos:** Creio que meu primeiro contato com programação foi durante esse período. Havia um jogo que eu gostava muito e que jogava junto com vários amigos. Certa vez li na internet sobre como criar uma versão privada do jogo e disponibilizar o acesso para outras pessoas. Assim comecei a aprender de uma maneira bem rudimentar, ainda que sem querer, princípios básicos de programação na linguagem C e C++. Em pouco tempo já tinha criado minha própria versão do jogo e disponibilizado para meus amigos jogarem. Conforme fui aprendendo mais e mais sobre a programação do jogo, fui adicionando as minhas próprias modificações ao jogo.

**9.Romances e Traumas:** Na mesma época conheci uma garota que iria se tornar minha namorada. Como qualquer adolescente sem experiência, tudo era novo para mim. O tempo passou e nos tornamos mais íntimos, mas ainda era novo demais e cego para ver que ela estava aos poucos me proibindo de fazer coisas que gostava. Depois de 3 anos de namoro ainda estava tentando consertar o que não tinha conserto e tomei a iniciativa para terminar o relacionamento. É uma pena ter demorado tanto para tomar a iniciativa.

**10.RPG:** Existe algo chamado Role Playing Game – RPG. É um tipo de jogo onde várias pessoas se reúnem para jogar e as únicas ferramentas são alguns dados, um livro de regras e a imaginação. Um jogador narra uma história enquanto os outros interpretavam seus próprios personagens e tomavam ações. Era como uma maneira evoluída das brincadeiras que costumava ter com meus amigos no ensino fundamental, mas mais complexa e bem estruturada. Para mim era ótimo poder passar algumas noites com meus amigos e também gostava muito de exercitar a imaginação e a criatividade.

**11. Escolha Precipitada:** É difícil para qualquer adolescente decidir qual faculdade e curso estudar. Eu não estava preparado para fazer essa escolha, mas o ensino médio já se aproximava do fim e tinha que fazer uma. Acabei me deixando influenciar por outras pessoas e, ainda com o pouco autoconhecimento que tinha, escolhi um curso que parecia interessante para mim, mas que, como continuei trabalhando na loja do meu avô por muito tempo, não tive a experiência profissional para saber se era o que eu queria para minha vida.

**12. Autodidata:** Ainda durante a faculdade mantinha o interesse por alguns assuntos relacionados à programação e os jogos. Eventualmente acabava estudando por conta própria e descobrindo novas coisas sobre a área de tecnologia. Fui até o fim da faculdade que já tinha começado, mas continuava aprendendo mais sobre tecnologia enquanto isso.

**13. Aprender Música:** Sempre gostei de música, mas foi durante essa época que comecei a aprender o violão e a guitarra. Meu pai tem uma paixão grande pela música e me ajudou no começo. Aprendi um pouco observando ele e passei a estudar a música pela internet e pelos livros de teoria musical do meu pai. Aos poucos fui capaz de aprender novas músicas e modificar algumas.

**14. Saindo da Faculdade:** Curso concluído e tentando construir a minha vida, comecei a procurar por empregos na área e por especialização já que, pelo que via, a especialização faria muita diferença no momento da contratação e de negociação do salário. Sair da faculdade e arranjar um bom emprego foi um passo muito difícil, mas que me orgulho de ter conseguido, ainda mais em uma empresa renomada na área.

**15. Casamento:** Conheci uma mulher que hoje é a minha esposa. Nos apaixonamos e em alguns anos decidimos nos casar. Ela me ajudou muito a construir as nossas vidas e a me tornar uma pessoa melhor e mais madura. Quando decidimos nos casar não tínhamos quase nenhum dinheiro. Como nossos pais não poderiam nos ajudar, foi com muito sacrifício e disciplina que conseguimos arranjar o dinheiro para o casamento e a entrada em um apartamento, mas conseguimos.

**16. Lua de Mel Atrasada:** Mesmo conseguindo juntar dinheiro suficiente para o casamento e um apartamento, foi difícil sobrar algo para a lua de mel. Depois do casamento passamos apenas três dias em uma pousada no interior do mesmo estado. Foi cerca de uma no e meio depois que conseguimos juntar o suficiente para ter nossa lua de mel atrasada, durante as férias do trabalho.

**17. Aprender Francês Sozinho:** Na lua de mel decidimos ir a Paris. Através de muita pesquisa conseguimos passagens e estadias baratas, mas em uma localização boa e por um período bom de viagem. O problema foi que não tínhamos certeza se tudo iria dar certo até cerca de dois meses e meio antes da viagem. Foi somente com as passagens compradas que tínhamos certeza sobre a viagem. Foi a partir daí que comecei a estudar o que pude de francês para poder nos comunicar de maneira básica na viagem. Estudei através de um podcast em inglês e aprendi o básico-intermediário de francês em cerca de dois meses, fazendo várias aulas por dia. Foi muito difícil, mas o francês que aprendi foi suficiente para nos virarmos.

1. **CONCLUSÕES**

**A partir da descrição dos Eventos, pense sobre as várias vezes que se sentiu realizado, o que você estava fazendo? Que relação há entre o tipo de atividades que você gosta de realizar e a sua escolha profissional?**

**Exemplo:** Eu fico mais satisfeito quando sou capaz de utilizar minhas capacidades criativas e analíticas, desenvolvendo soluções. Para mim é importante criar, desenvolver, aprender, analisar, implementar, liderar, reconhecimento...

Gosto muito de criar e de participar de novas experiências, desenvolver novas soluções e exercitar minha criatividade. É importante para mim ter liberdade para aprender novas coisas e ampliar meus próprios limites.

Siga realizando as demais atividades de autoconhecimento a fim de buscar a sua identificação com o curso escolhido, bem como pensar em possíveis áreas de atuação.