

onde está o título?

Instituto Superior Técnico

Portfólio Pessoal A

Voluntário numa IPSS

Gui Balsemão Pereira

(Relatório de Aprendizagem)

Resumo— Este relatório tem como objetivo apresentar uma análise autocrítica, sobre as competências pessoais que obtive durante a minha atividade de voluntariado, ~~descrita no relatório de atividades~~. Pretende-se demonstrar, segundo o meu ponto de vista, a pessoa que era antes e depois de ter realizado a atividade, detalhar as competências adquiridas durante o voluntariado, bem como refletir se essas novas competências podem contribuir para uma carreira profissional com maior probabilidade de sucesso.

Palavras Chave—competências, autocrítica, autoestima, ideias, ouvir.

QUANDO entramos no mundo universitário e vamos realizando as cadeiras propostas para a licenciatura, acabamos por nos distanciar um pouco da realidade. Consta-se que a maioria dos alunos têm os conhecimentos técnicos necessários para obter uma entrevista para um emprego, mas ignoram muitas vezes a necessidade de ter a capacidade de olhar para um espelho e avaliar todas as competências pessoais que levam consigo, essenciais para uma boa prestação em qualquer emprego que possa surgir. A cadeira de Portfólio Pessoal mostra-nos que, não nos podemos esquecer das nossas atitudes e competências pessoais perante os outros. Esta cadeira fornece-nos um espelho com o qual devemos fazer, antes de mais, uma análise autocrítica sobre aspetos tais como:

- Como reajo perante a presença de outros?
- Tenho capacidades para prever prazos?
- Consigo através dos meus conhecimentos técnicos ter boas ideias?
- Consigo convencer os outros que tenho uma ideia interessante?

Provavelmente, muitos destes aspetos com-

- Gui Balsemão Pereira, n.º. 63564,
E-mail: guibalsemao@hotmail.com

Relatório entregue em 30 de Maio de 2014.

portamentais não existiam na nossa maneira de estar com os outros, o que é perfeitamente natural uma vez que nunca foram devidamente exercitados. Falando no meu caso e referindo a minha atividade de voluntariado, esta iniciou-se ainda antes da cadeira de Portfólio, mas foi apenas quando comecei esta cadeira que tive a oportunidade de interessar-me sobre estas competências que até então nunca haviam sido referidas. Comecei por fazer uma análise autocrítica, onde listei todas as soft-skills que eventualmente poderia adquirir nesta atividade específica, quais é que já tinha adquirido e quais é que poderia ainda, durante o semestre, adquirir ou melhorar. Nas próximas secções deste relatório irei detalhar as competências que esperei adquirir, as que já tinha, as que de facto sinto terem sido adquiridas, bem como as consequências que estas eventualmente terão durante a minha carreira profissional.

1 COMPETÊNCIAS PESSOAIS E ATITUDES

1.1 Antes da atividade

De que forma posso avaliar-me quanto às competências pessoais que tenho, se nunca tive oportunidade para pensar sobre esse assunto? Este foi um dos maiores problemas que tive

	LEARNING					DOCUMENT						
	CONTEXT x2	SKILLS x1	REFLECT x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Orthogr. x0.25	Gramm. x0.25	Format x0.25	Title x0.5	Filename x0.5	SCORE
(1.0) Excelent												
(0.8) Very Good												
(0.6) Good												
(0.4) Fair												
(0.2) Weak												
	1.8	0.9	3.6	0.8	7.1	0.23	0.23	0.23	0.18	0.5	0.5	1.87

falta info!

para fazer uma autoavaliação inicial. As competências pessoais e atitudes são muito vastas sendo mais fácil que alguém, faça uma avaliação sobre o nosso perfil. A autoavaliação pode ser difícil em pessoas que tenham falta de autoestima, uma vez que tenderão sempre a desvalorizar as suas competências pessoais, ao passo que pessoas com grande autoestima farão precisamente o contrário. O próprio conceito de autoestima constitui uma soft-skill. Desconhecendo até que ponto, a minha opinião sobre mim, poderia influenciar a minha autoavaliação, comecei por traçar um perfil perguntando aos colaboradores com quem efetuei atividades, qual a avaliação que faziam sobre mim em relação aos seguintes aspetos: cumprimento de prazos, trabalho em equipa, relação interpessoal, pensamento crítico, saber ouvir e capacidade de ensinar e transmitir conhecimentos. Não referi outras soft-skills, uma vez que estas acima apresentadas seriam aquelas que seriam mais prováveis de adquirir, tendo em conta o tipo de atividades associadas ao meu trabalho de voluntariado. Das avaliações realizadas por parte dos colaboradores, descobri que havia aspetos a melhorar na minha pessoa destacando-se os seguintes:

- necessidade de ouvir os outros até ao fim, sendo que tinha a tendência de interromper a meio;
- incapacidade para transmitir aos outros ideias eventualmente boas;
- baixa autoestima.

Outros aspetos tais como ensinar, cumprir prazos, planear um projeto (como ocorreu durante a montagem do sistema informático na *Casa do Penedo*) correspondem a soft-skills que foram adquiridas durante a minha atividade como voluntário nos primeiros anos, pelo que obtive uma avaliação positiva por parte dos colaboradores, que participaram como avaliadores. Feitas as devidas avaliações, refiz um plano de atividade e passei a ir com mais frequência à Associação dos Idosos e Deficientes do Penedo, local onde tenho exercido a minha atividade descrita no relatório de atividade.

1.2 Durante a atividade

A partir do momento em que recomecei a minha atividade este semestre, criou-se uma grande diferença, uma vez que agora estava a ser não só útil para o local onde trabalhava, como tinha de criar oportunidades para exercitar as soft-skills, que considerava serem possíveis de adquirir neste tipo de atividade.

1.2.1 O saber ouvir

Sempre que tive necessidade de ouvir informações prestadas por parte dos colaboradores, tive o cuidado de lembrar-me de parar e deixar os outros falar até ao fim. Rapidamente entendi que, como é natural, não só obtive muito mais informações do que em situações anteriores, como isso levou a que realizasse as tarefas propostas com um grau muito maior de sucesso. Muitos problemas que os computadores apresentavam, foram resolvidos com maior rapidez, tendo apenas o cuidado de registar com muita atenção todos os passos, que levaram ao problema. Apesar de já ter capacidades razoáveis para ensinar, o saber ouvir melhorou em muito a resposta a dúvidas, que surgiam por parte das pessoas a quem prestei formações. Observou-se portanto que, as minhas capacidades de ensinar, aliadas a uma melhor perceção das dúvidas dos colaboradores, melhoraram consideravelmente.

1.2.2 Transmitir ideias

Um dos problemas mais frequentes que tem surgido na minha atividade desde o início consistiu, na necessidade de mudanças ocasionais no sistema, tais como adição de novo software ou substituição de computadores. Sendo eu o responsável pela área de informática, era da minha responsabilidade manter o sistema a funcionar em condições. Os meus conhecimentos técnicos sobre o assunto, sempre foram suficientes para saber o que era necessário para manter o sistema informático em ordem, o que implicava também saber demonstrar esse facto aos elementos da direção. Quando surge a necessidade de efetuar alterações nos equipamentos e tais envolvam gastos, é fulcral transmitir essas informações à direção da Instituição e

Diário

chegar a um entendimento. Durante este semestre surgiu a oportunidade, uma vez que existiam dois computadores com necessidade de serem substituídos. A situação que vigorava no início deste ano, traduzia-se na existência de equipamento informático adquirido em 2006, havendo necessidade de renovar os dois computadores referidos. Sabendo da gestão rigorosa desta Instituição, desloquei-me com um discurso previamente preparado apresentando já os valores envolvidos na mudança, tendo o especial cuidado de afirmar que tinha respeitado as necessidades de contenção de custos. Um dos aspetos mais importantes que aprendi nesta fase, consistiu na importância de conhecer bem as pessoas a quem vamos apresentar um plano, bem como as políticas que vigoram numa empresa. Esses pormenores foram determinantes na aprovação da minha sugestão.

1.2.3 Autoestima

A autoestima é um dos conceitos mais curiosos. Afeta bastante as outras competências pessoais, mas considero, tendo em conta a minha experiência, que só se constrói uma boa autoestima não só com conhecimentos técnicos, mas especialmente com competências pessoais e atitudes. Desde que entrei na universidade, a minha autoestima não tem subido tanto ao nível do sucesso das cadeiras, mas sim da oportunidade de realizar projetos em conjunto com outros, de descobrir soluções para projetos que no fundo, são experiências que em alguns aspetos se assemelham a fazer uma atividade fora da universidade. A existência de uma boa autoestima é essencial para termos confiança em nós próprios, para arriscar novas experiências que permitam-nos evoluir enquanto pessoa. No que se refere à minha atividade, foi possível verificar que as minhas soft-skills foram evoluindo e tornaram-se norma na minha maneira de ser, bem como as minhas avaliações, que foram crescendo no sentido positivo. Todas estas evoluções contribuíram, para uma melhoria na opinião sobre mim, o que se traduziu num aumento de autoestima.

2 CONCLUSÃO

O meu trabalho de voluntariado irá continuar, uma vez que tenho todo o gosto em man-

ter a minha colaboração com a Associação dos Idosos e Deficientes do Penedo. É interessante observar os aspetos que melhorei e quais poderiam ter melhorado, no que se refere à obtenção de novas competências pessoais. As competências que eu adquiri não só permitiram melhorar a minha maneira de ser, como forneceram um valor acrescentado ao meu perfil. Para além disto, abriu-me a consciência para a importância das soft-skills e, sem dúvida, terei muito mais atenção a todas as oportunidades que possa ter para melhorá-las. A realização da minha atividade teve como maior consequência, um aumento substancial da minha autoestima, o que irá ajudar no futuro a ter a confiança necessária para adquirir tantas outras novas soft-skills, para as quais até aqui não acreditava ter a personalidade adequada para obtê-las. A verdade é que, as empresas não têm interesse em saber se consigo ou não ter os requisitos que pretendem. O que realmente importa é, termos a obrigação de apresentar-nos numa entrevista com um perfil que seja adequado, tanto para o nível das soft-skills como para o nível das hard-skills. Existem, evidentemente, muitas outras soft-skills a adquirir e, agora que tenho essa noção, espero vir a adquirir muitas mais e expô-las, eventualmente, numa próxima cadeira de Portfólio.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Rui Santos Cruz, responsável pela cadeira de PPA, especialmente pela sessão temática que deu sobre Soft-Skills, que forneceu-me uma nova perspetiva sobre o meu sentido de autocrítica.

Aos colaboradores, que trabalham em equipamentos informáticos da Associação dos Idosos e Deficientes do Penedo, que se disponibilizaram para avaliar as minhas competências, antes e depois deste período da atividade durante este semestre.

REFERÊNCIAS

- [1] Associação dos Idosos e Deficientes do Penedo
<http://acasadopenedo.webnode.pt/>

Referência não citada no texto!

Neste tipo de documento (Técnico) a CONCLUSÃO deve começar com um resumo do assunto abordado e depois deve realçar os resultados