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

PLANO DE AÇÃO

Depois de responder ao questionário anterior destaque:

Competências mais desenvolvidas

|  |
| --- |
| * Aprendizagem ao longo da vida * Adaptabilidade e flexibilidade * Escuta ativa |

Competências a desenvolver

|  |
| --- |
| * Comunicação escrita * Tomada de decisão * Liderança |

Para cada competência a desenvolver defina pelo menos duas ações

|  |  |
| --- | --- |
| Competência | Ações de desenvolvimento |
| Comunicação e escrita | * Ler mais, tanto como artigos cientificos, teses, etc como livros de ficção, fantasia, ação ,etc * Escrever análises sobre coisas, desde technologias a media pop |
| Tomada de decisão | - Enroll on a LinkedIn course About leadership  - Enroll on YouTube course about PMBOK from Ricardo Vargas |
| Liderança | -Enroll on a LinkedIn course About leadership |
| Criatividade e Inovação | - Ler mais assim como no primeiro ponto  - Investir mais tempo em apredizagem fora da área da informática |
|  |  |
|  |  |
|  |  |