

# Educação Profissional Paulista

Técnico em  
**Desenvolvimento  
de Sistemas**

# **Autoconhecimento e Orientação Profissional**

## **Autoconhecimento e Autoavaliação**

### **Aula 1: Autoconhecimento**

**Código da aula: [SIS]ANO1CCMB1S1A1**

## Exposição



### Objetivos da Aula

- Discutir a importância do autoconhecimento; conhecer aspectos importantes para o autoconhecimento e o autodesenvolvimento; conhecer os princípios do autoconhecimento e a Linha do Tempo como ferramenta de autoavaliação.



### Competências da Unidade (Técnicas e Socioemocionais)

- Aplicar diferentes ferramentas de autoconhecimento e ferramentas para contar e valorizar a própria história;
- Saber ouvir ativamente, expressar-se de forma clara e assertiva, e construir relacionamentos sólidos;
- Reconhecer e gerenciar emoções próprias e de outras pessoas, mantendo o equilíbrio emocional em situações desafiadoras.



### Recursos Didáticos

- Folhas em branco, de preferência A3, ou caderno de desenho, para a construção do “Livro dos Caminhos Profissionais e Carreira”;
- Lápis preto e branco ou lapiseira;
- Lápis de colorir e/ou canetinhas coloridas.



### Duração da Aula

50 minutos



## Exposição Dinâmica

### É falsa ou verdadeira?

Abra o papel que recebeu e, respeitando a sua vez, leia o que está escrito e diga se a afirmação é **verdadeira** ou **falsa** em relação a você mesmo(a).

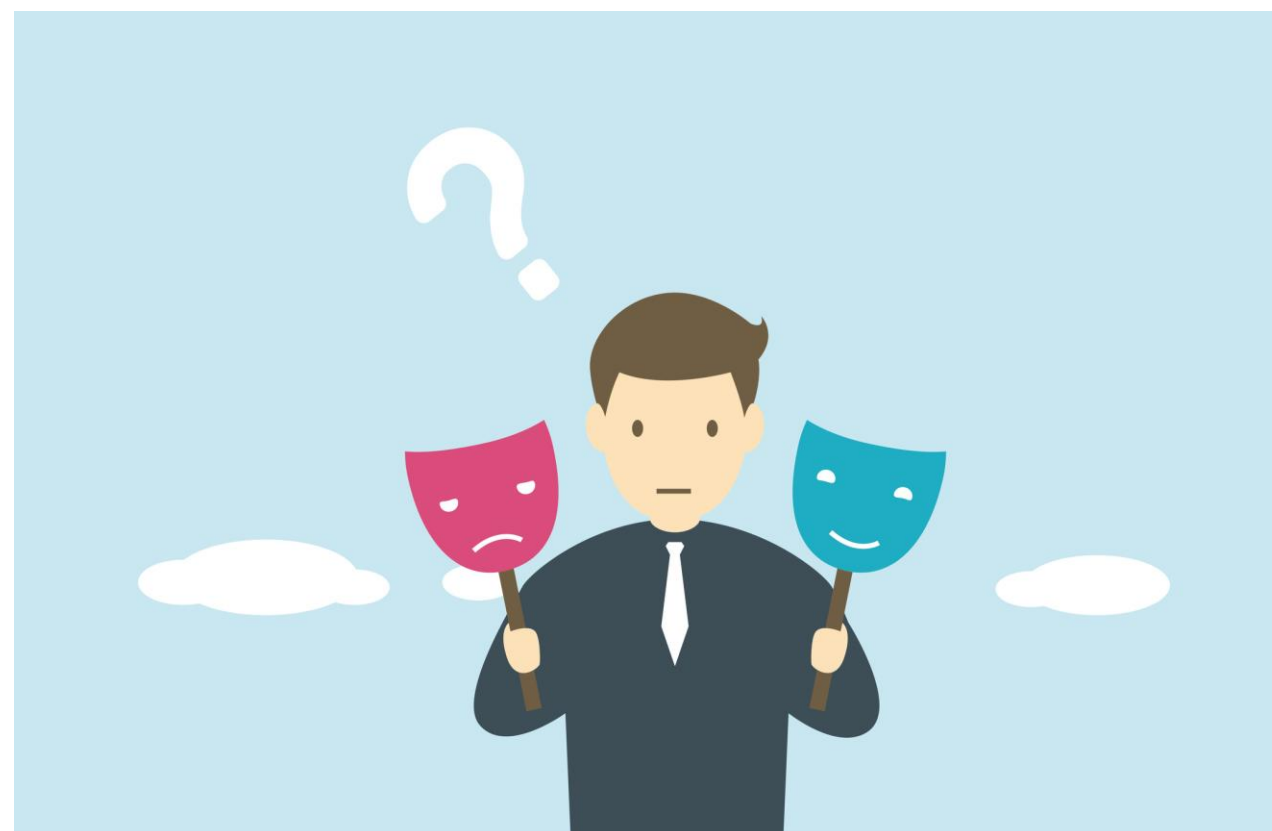
Vamos lá?



© Getty Images

Exposição

**Boas-vindas!**



© Getty Images



### **Atenção!**

Na atividade “Verdadeiro ou Falso”, as frases são reflexões que surgem no momento em que contamos a nossa história ou participamos de uma entrevista de emprego.



## Exposição



# Importância do autoconhecimento

O **autoconhecimento** faz com que nós nos conheçamos e possamos **entender os outros** e, como consequência, tenhamos **consciência do que se passa conosco**, e **como fatos, acontecimentos, relações e emoções afetam nossa vida**.



### Tome nota

Quando se toma consciência dos nossos pensamentos e hábitos, pode-se trabalhar para que eles sejam mais ou menos intensos e/ou frequentes. Quando nos entendemos mais, podemos usar esse conhecimento para nos desenvolver e sermos pessoas melhores a cada dia – em nossa vida pessoal e profissional.





© Getty Images

## Processo de autoavaliação e autoconhecimento

Uma forma de praticar a autoavaliação é fazer um diário e nele registrar seu dia a dia e suas metas.

Suas metas maiores podem ser quebradas em metas menores. Ao final do dia, reflita:



- Quais metas conseguiu cumprir?



- O que você podia ter feito diferente?



- Nesse diário, você pode também escrever as coisas boas que fez ou que conquistou, e quais ações não foram tão legais assim.

# Processo de autoavaliação e autoconhecimento

Lembre-se de anotar nele – todo dia – uma coisa boa que aconteceu. Isso vai ajudar a ver você e o mundo de forma positiva, e avançar nesse processo de autoavaliação e autoconhecimento.



## Você sabia?

Conforme afirmado pelo psicólogo Shawn Achor, é possível “reprogramar” seu cérebro ao escrever experiência positiva diariamente ao longo de 21 dias, para nos tornarmos mais positivos e assim adquirirmos uma vantagem competitiva em nossa carreira.

Fonte: ACHOR, 2023.



## Processo de autoavaliação e autoconhecimento

A linguagem corporal envolve gestos, postura, expressões faciais e outros sinais não verbais, e é uma forma de comunicação poderosa. Ela também pode transmitir emoções, intenções e informações.



© Getty Images



### Tome nota

Você já ouviu a expressão “o corpo fala”? Uma forma de criar consciência da sua linguagem corporal é usar a técnica de dialogar para o espelho, amplamente empregada na psicologia. Essa abordagem também funciona ao gravar-se no celular, fazendo apresentações. Avalie suas expressões faciais, a postura, o olhar, o tom de voz e os gestos com as mãos.



# Exposição



Conhece-se a ti mesmo.



Frase atribuída a Sócrates  
(470 a.C-399 a.C).



## Exposição

# Princípios do autoconhecimento

De forma geral, você pode se conhecer ao analisar seis grandes tópicos.

**Quais foram as suas principais conquistas até aqui?**

**Quais foram as suas principais realizações?**

## Principais realizações

Exemplos: algum momento marcante do qual você sente orgulho; premiação na escola; algum concurso que ganhou etc.

**Quais são as suas paixões?**

## Paixões

O que faz você se levantar energizado num domingo, às 6 horas de manhã, e faz você feliz; o que você ama fazer; o que você faz sem perceber que o tempo passou.

**Quais são as suas forças?**

## Força

O que você faz muito bem; uma atividade em que você seja referência.

Se você não souber responder, pergunte para as pessoas o que você faz bem; o que essas pessoas fariam sobre você, sobre suas habilidades.



## Exposição

# Princípios do autoconhecimento

De forma geral, você pode se conhecer ao analisar seis grandes tópicos.

**Qual é o seu repertório?**

**Qual é a sua história de vida?**

**O que trouxe você até aqui**

**Quais são as suas referências inspiradoras e desafiadoras?**

**Deve-se avaliar as três dimensões do propósito: o eu, o outro e uma causa**

## Repertório

Pessoas que foram importantes ao longo da sua trajetória; frases que você ouviu e que foram super-relevantes para você chegar até aqui; momentos que foram marcantes.

Lembrem-se da Linha do Tempo que vocês fizeram!

## Referências

Quais pessoas nos inspiram? Quais características dessas pessoas me fazem sentir motivado?

Quais pessoas são desafiadoras? Quais características dessas pessoas me impulsionam a aprender outras formas de agir?

## Propósito

Relacionado ao eu: o que quero para mim nesse momento. Ex.: mais reconhecimento, mais prestígio, mais liberdade.

Relacionado ao outro: o que quero para o outro nesse momento. Ex.: ajudar mais minha mãe, apoiar mais o meu amigo.

Relação com uma causa pode ser: ajudar uma ONG, cuidar do meio ambiente.



## Exposição

# Linha do Tempo

Antes de pensarmos nos possíveis caminhos no mercado de trabalho, é preciso **nos conhecer bem** e **saber contar a nossa história**.

A construção da **Linha do Tempo** é o início de um processo de **Autoconhecimento e Autoavaliação**.

Estão prontos para uma atividade que usa essa ferramenta?

Sigam atentamente as orientações a seguir.



© Getty Images



# Linha do Tempo

Em uma folha de papel ou no seu Livro de Carreira (ou caderno digital), responda às perguntas a seguir:

1. Quem é você? Quais foram as suas principais realizações?
2. Quais foram os acontecimentos marcantes da sua vida, desde a infância? Quais foram os projetos em que você se envolveu na escola até aqui?
3. Quais atividades fora da escola contribuíram mais para você ser quem é? Qual é o seu repertório?
4. Quais foram suas principais conquistas?
5. Quais são suas referências? Quais são suas forças? Quais são as suas paixões? Qual é o seu propósito?

**O slide a seguir apresenta o passo a passo da atividade “Linha do Tempo”.**



© Pexels

Momento  
de **reflexão**



Vamos  
fazer uma  
**atividade**

## Linha do Tempo

Material necessário:  
Papel A3 ou A4 branco, ou o  
“Livro de Carreira”.

**1**

Em uma folha de papel ou em seu “Livro de Carreira”: a. construam uma linha de aproximadamente 20 cm; b. construam um retângulo contendo os quatro itens seguintes: uma referência, uma força, uma paixão, um propósito (conforme modelo nos próximos slides) – 2 min.

**2**

Com base nas reflexões feitas, a partir das perguntas de 1 a 4 do slide anterior, enumerem esses momentos (os principais marcos) em ordem cronológica – 2 min.

**3**

Na linha que vocês construíram, escrevam os principais acontecimentos (marcos) de suas vidas. Não se esqueçam de incluir os marcos do Ensino Fundamental I e do Ensino Fundamental II – 3 min.

**4**

No retângulo que contém os quatro itens, escrevam uma referência, uma força, uma paixão e um propósito baseados nas reflexões da pergunta 5 do slide anterior e nas reflexões trabalhadas na aula – 2 min.

**5**

Apresentem, em primeira pessoa, brevemente suas linhas do tempo (e suas respostas do item 4 desta atividade (pergunta 5 do slide anterior) para toda a turma (30s/estudante).

## Exposição

# Exemplo de Linha do Tempo

**2006**

Eu sou a Anna Lisboa e nasci em Botucatu, interior de São Paulo.

- Uma referência: minha mãe;
- Uma força: resolução de problemas;
- Uma paixão: leitura;
- Um propósito relacionado a uma causa: ajudar pessoas em situação de rua.

**2012**

Mudei-me para Campinas com a minha família.

**2015**

Desenvolvi um projeto que via como era o crescimento de plantas com diferentes tipos de música na Feira de Ciências da escola.

**2020**

Na pandemia, comecei a ajudar minha família com a venda de salgados caseiros na vizinhança.

**2022**

Mudei de escola e, mais uma vez, na Feira de Ciências, fiz um projeto de empreendedorismo, usando muito do que eu aprendi com a venda de salgados caseiros na pandemia.

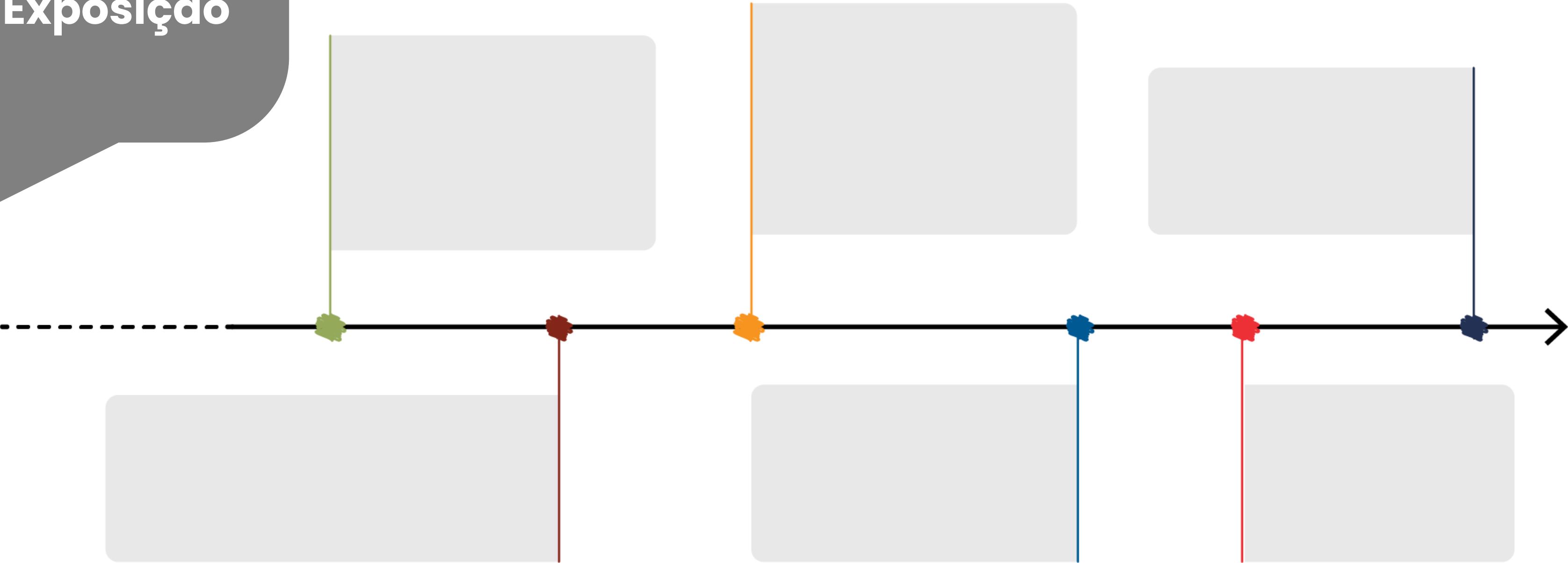
**2024**

Iniciei meu curso técnico para ajudar ainda mais o negócio da minha família.

Linha do tempo fictícia elaborada especialmente para o curso.



# Exposição



Uma referência: \_\_\_\_\_  
Uma força: \_\_\_\_\_

Uma paixão: \_\_\_\_\_  
Um propósito: \_\_\_\_\_

## Para refletir sobre a Linha do Tempo

1. Como foi a experiência de construir a Linha do Tempo?
2. Identificou padrões ou temas recorrentes em sua trajetória até aqui?
3. Houve algum momento em que se identificou com as histórias dos colegas?



### Importante

Neste ano, serão abordadas várias ferramentas valiosas na sua preparação para as mais diversas oportunidades no mercado de trabalho. Saber contar suas histórias será fundamental.





O que nós  
**aprendemos**  
**hoje?**

## Hoje desenvolvemos:

- 1** Linha do Tempo: conhecendo a minha história.
- 2** O que é inteligência emocional.
- 3** O processo de autoavaliação e autoconhecimento.

© Getty Images





# Saiba mais

1. Quer saber mais sobre autoconhecimento e escolhas profissionais? Ouça este podcast em um blog voltado para o ENEM:

CURSO ENEM GRATUITO. Episódio 1: Quem sou eu? | Podcast E agora?

Orientação profissional e autoconhecimento. Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?v=Wmo\\_ljH01CY](https://www.youtube.com/watch?v=Wmo_ljH01CY). Acesso em: 13

jan. 2024.

2. O material a seguir tem muitas dinâmicas interessantes para o autoconhecimento. Que tal dar uma olhada?

BATISTA, E. A.; OLIVEIRA, A. R. de. Orientação profissional: aprendendo a ser e a escolher. Manual para orientadores. Ouro Branco: PROFEPT, 2021.

Disponível em:

<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/644256/2/ORIENTA%C3%87%C3%83O%20PROFISSIONAL%20%20-%20aprendendo%20a%20SER%20e%20a%20ESCOLHER.pdf>. Acesso em: 13

jan. 2024.

3. Este vídeo traz uma relação interessante entre a importância do autoconhecimento e os processos seletivos. Achou interessante?

TEM JOGO. Cia de Talentos & Tem Jogo | Autoconhecimento. Disponível em: [https://youtu.be/u\\_9qBKfNBdA?si=kDi6cNwKrXi-hCvC](https://youtu.be/u_9qBKfNBdA?si=kDi6cNwKrXi-hCvC). Acesso em: 13

jan. 2024.

4. Os 15 melhores livros sobre autoconhecimento.

PENSER. Os 15 melhores livros sobre autoconhecimento. Disponível em:

<https://penser.com.br/os-melhores-livros-sobre-autoconhecimento/>.

Acesso em: 13 jan. 2024.





# Saiba mais

```
void _decode_(char cbuff **buff)
{
    if (step == AES_LOC_PASS) {
        src = cbuff->load();
        dest = getattr(&ptr, &mod,
            if (mod != NULL) as dest)
        dest = buffer->TABLE[mod]
        if (check & sig_kernel) {
            return _error_
        }
    }
}
```



## Melhore sua autofala

Comemore seus sucessos e, quando errar, perdoe-se e aprenda com os erros.



## Seja responsável por suas falhas

Evolução só acontece quando você reconhece uma falha.

Fonte: PENSER, [s.d].

Imagens: © Getty Images



## Diga "não" a você mesmo

Diga não para você agora para ganhar algo maior lá na frente.



## Peça feedbacks

Peça ajuda para enxergar seus pontos cegos.



# Referências da aula

ESPÍRITO SANTO, R. C. do. **Autoconhecimento e consciência**. Interdisciplinaridade, v. 1, n. 0, out. 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interdisciplinaridade/article/view/16150/12183>. Acesso em: 13 jan. 2024.

PENSER. **Autoconhecimento: o que é e 15 exercícios para praticar** [s.d.]. Disponível em: <https://penser.com.br/autoconhecimento>. Acesso em: 13 jan. 2024.

12 MIN. **Desenvolvendo o autoconhecimento com 27 exercícios** [s.d.]. Disponível em: <https://blog.12min.com/br/autoconhecimento-exercicios/?print=print>. Acesso em: 13 jan. 2024.

ACHOR, S. **O jeito Harvard de ser feliz**. São Paulo: Benvirá, 2023.

WILLIAMS, M. **Atenção plena – Mindfulness – Resenha crítica**. 12 Min, [s.d.]. Disponível em: <https://12min.com/br/atencao-plena-mindfulness-resumo>. Acesso em: 13 jan. 2024.

JORNADA STONE. **Educação | Inteligência emocional – Autoconhecimento**, 2021. Disponível em: <https://youtu.be/g1Lu6BlvnLM?si=QOUFkgJ6OyH2VmxQ>. Acesso em: 13 jan. 2024.

ENCICLOPÉDIA SIGNIFICADOS. **Feedback**, [s.d.]. Disponível em: <https://www.significados.com.br/feedback/>. Acesso em: 13 jan. 2024.

BATISTA, E. A.; OLIVEIRA, A. R. de. **Orientação profissional: aprendendo a ser e a escolher**. Manual para orientadores.. Ouro Branco: PROFEPT, 2021. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/644256/2/ORIENTA%C3%87%C3%83O%20PROFISSIONAL%20%20-%20aprendendo%20a%20SER%20e%20a%20ESCOLHER.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2024.

Identidade visual: imagens © Getty Images.



## Glossário

Você já conhecia?



### *Feedback*

*Feedback* é uma palavra inglesa que significa realimentar ou dar resposta a um determinado pedido ou acontecimento (*feed* = alimentar e *back* = de volta). Está presente tanto no meio empresarial como nas relações humanas. Basicamente, o *feedback* consiste em alguém entregar algo (trabalho, serviço, produto e até mesmo atitudes ou conversas) e receber uma resposta quanto a isso.

(ENCICLOPÉDIA SIGNIFICADOS, [s.d.])

# Educação Profissional Paulista

Técnico em  
**Desenvolvimento  
de Sistemas**