

# Educação Profissional Paulista

Técnico em  
**Desenvolvimento  
de Sistemas**

# **Autoconhecimento e Orientação Profissional**

## **Autoconhecimento e autoavaliação**

**Aula 2: Tipologias, simbologias e Teste de 16 personalidades**

**Código da aula: [SIS]ANO1CCMB1S1A2**

# Exposição



## Objetivos da Aula

- Conhecer o Teste de 16 personalidades usado para apoiar o autoconhecimento; compreender que nós somos as pessoas que temos mais elementos para nos conhecer; identificar alguns testes mais usados pelas empresas para avaliação dos candidatos.



## 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

- Recurso de áudio: Podcast Autoconhecimento e Autoavaliação;
- Computadores ou tablets (para realização de teste de personalidade). Eventualmente, pode-se usar o celular com acesso à internet.



## Duração da Aula

50 minutos

## Exposição

### Na aula anterior desta unidade curricular:

- ✓ Importância do autoconhecimento;
- ✓ Princípios do autoconhecimento;
- ✓ Valorização da nossa história.



# Exposição



Aquele que conhece os outros é  
sábio; aquele que conhece a si  
próprio é iluminado.



Atribuído a Lao-Tsé (604-517 a.C.).

## Teste de personalidade

- Não existe personalidade melhor ou pior nem certa ou errada. Existem personalidades diferentes.
- Conhecer a sua personalidade ajuda no processo de autoconhecimento, autoavaliação e orientação profissional.
- Nenhum teste é capaz de conhecer você tão bem quanto você mesmo. Portanto, busquem continuamente refletir, questionar-se e pedir *feedbacks* regulares.





# Autoconhecimento, autoavaliação e testes de personalidade

Vídeo – Parte I – com Sumaia Thomas, consultora organizacional, sobre autoconhecimento, autoavaliação, testes de personalidade e carreira.



Exposição

© Getty Images



Elaborado especialmente para o curso. Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uABO4GnDvXI>

Vamos  
fazer uma  
**atividade**

## Teste de personalidade

Esta atividade deverá ser  
realizada individualmente.

 **35 min**



**1**

Para ajudar no processo de autoconhecimento, façam agora um teste de personalidade – 16 personalidades (MBTI).

Acessem o link: <https://www.16personalities.com/br/teste-de-personalidade>. Acesso em: 13 jan. 2024.



**2**

Façam o teste com calma e, de preferência, em silêncio.



**3**

Anotem o resultado no “Livro dos Caminhos Profissionais e Carreira” (“Livro de Carreira”).



**4**

Escrevam um pequeno texto sobre seu olhar a respeito do resultado encontrado. Quais foram suas impressões? Alguma descoberta? E emoções? Algum ponto de discordância? Qual? Por quê? Enviem esse texto para o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) ou por outro meio que o professor indicar.





# Autoconhecimento, autoavaliação e testes de personalidade

Vídeo – Parte II – com Sumaia Thomas, consultora organizacional – sobre autoconhecimento, autoavaliação, testes de personalidade e carreira.



Exposição

© Getty Images



Elaborado especialmente para o curso. Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=fwWG4Blmkz4>



## Esse recapitulando vai com um texto sobre o SEU valor:

“Era uma vez um rapaz que procurou um sábio em busca de ajuda.

— Venho até aqui, Mestre, porque me sinto muito mal que não tenho vontade de fazer nada. Dizem-me que não presto, que não faço nada bem, que sou lento e estúpido. Como posso melhorar? Que posso fazer para que as pessoas me valorizem mais?

O Mestre, sem olhar para ele, disse:

— Lamento muito, rapaz, mas não posso ajudar-te. Primeiro, tenho de resolver o meu próprio problema. Talvez depois... — E, fazendo uma pausa, acrescentou: — Se tu me quiseres ajudar, eu poderia resolver este assunto mais depressa e talvez depois te possa ajudar.

— Com todo o prazer, Mestre — gaguejou o rapaz, sentindo novamente que estava a ser desvalorizado e que as suas necessidades eram adiadas.

— Bom — continuou o Mestre, tirando um anel que trazia no dedo mindinho da mão esquerda. Dando-o ao rapaz, acrescentou: — Pega no cavalo que está lá fora e vai ao mercado. Tenho de vender este anel porque preciso de pagar uma dívida. Tens de obter por ele a maior quantia possível e não aceites menos do que uma moeda de ouro. Vai e volta com a moeda o mais depressa que puderes.

O jovem pegou no anel e partiu. Assim que chegou ao mercado, começou a oferecer o anel aos comerciantes, que o fitavam com interesse até o jovem dizer quanto queria por ele.

Sempre que o rapaz mencionava a moeda de ouro, alguns riam-se, outros viravam-lhe a cara e só um velhinho foi suficientemente amável e se deu ao trabalho de lhe explicar que uma moeda de ouro era demasiado valiosa para ser trocada por um mero anel. Alguém, desejoso de ajudar, ofereceu-lhe uma moeda de prata e um recipiente de cobre, mas o jovem tinha ordens para não aceitar menos do que uma moeda de ouro e, como tal, rejeitou a oferta.

Depois de oferecer a joia a todas as pessoas que se cruzaram com ele no mercado, que foram mais de cem, e abatido pelo seu fracasso, o rapaz montou no cavalo e regressou para junto do sábio.

Ele ansiava por uma moeda de ouro para entregar ao Mestre e libertá-lo da sua preocupação, de modo a poder receber finalmente o seu conselho e ajuda.

Entrou no quarto do sábio.

O que nós  
**aprendemos  
hoje?**

© Getty Images



## Esse recapitulando vai com um texto sobre o SEU valor:

- Mestre — disse — lamento muito. Não é possível fazer o que me pedes. Talvez tivesse conseguido arranjar-te duas ou três moedas de prata, mas não creio conseguir enganar as pessoas quanto ao verdadeiro valor do anel.
- O que disseste é muito importante, meu jovem amigo, respondeu o Mestre, sorridente. — Primeiro, temos de conhecer o verdadeiro valor do anel. Torna a montar no teu cavalo e vai ao ourives. Quem melhor do que ele para nos dizer o valor? Diz-lhe que gostavas de vender a joia e pergunta-lhe quanto te dá por ela. Mas não importa o que ele te ofereça: não lho vendas. Volta com o meu anel.

O jovem tornou a cavalgar.

O ourives inspecionou o anel à luz da candeia, observou-o à lupa, pesou-o e respondeu ao rapaz:

- Diz ao Mestre, rapaz, que, se o quiser vender agora mesmo, não lhe posso dar mais do que cinquenta e oito moedas de ouro pelo seu anel.
- Cinquenta e oito moedas?! — exclamou o jovem.
- Sim — replicou o ourives. — Eu sei que, com tempo, poderíamos obter por ele cerca de setenta moedas, mas se a venda é urgente...

O jovem correu, emocionado, para casa do mestre, ansioso por lhe contar a novidade.

Se você conta uma história sua, que você viveu e que muito te impressionou, você a conta com o coração, com o corpo, ela sai pelos seus poros, você sente o cheiro do momento. Você a conta com brilho nos olhos. Alguns dizem que não é você contando, que você incorporou uma entidade, que você é “um arquétipo”.

- Senta-te — disse o Mestre depois de o ouvir. — Tu és como esse anel: uma joia valiosa e única. E, como tal, só podes ser avaliado por um verdadeiro perito. Por que é que vives à espera de que qualquer pessoa descubra o teu verdadeiro valor?

E, dito isto, tornou a pôr o anel no dedo mindinho da sua mão esquerda.”

(BUCOY, 2010)

O que nós  
**aprendemos  
hoje?**

© Getty Images





# Saiba mais

1. Nesse site, você encontra muita informação e conhecimento sobre a tipologia junguiana, suas relações e diferenças com o tipo do MBTI. Quer conhecer mais sobre?

DDC. Seu tipo psicológico aprofundado. Disponível em: <https://tipologias.com.br>. Acesso em: 14 jan. 2024.

2. Gostou do teste de 16 personalidades? Quer conhecer mais? Aqui tem o link para o teste Big 5:

BIG FIVE TEST. Teste de Personalidade Big Five. Disponível em: <https://bigfive-test.com/pt>. Acesso em: 14 jan. 2024.

3. Que tal conhecer-se mais? Esses testes são muito usados pelas empresas e podem ajudar também no seu processo de autoconhecimento:

Testes em pdf que podem ser acessados no AVA.

4. Olha que legal este podcast, que mostra a importância do autoconhecimento para o mercado de trabalho:

CIA DE TALENTOS. CT Cast #16 – Pitch pessoal: como fazer o seu. Disponível em: [https://youtu.be/7tzVgNrEw\\_M?si=pYDIKYewKPWQaRBg](https://youtu.be/7tzVgNrEw_M?si=pYDIKYewKPWQaRBg). Acesso em: 14 jan. 2024.

5. Este vídeo traz uma relação interessante da importância do autoconhecimento em processos seletivos:

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: 14 jan. 2024.

## Glossário

Você já conhecia?



### Tipologia junguiana

“ [...] tipologia junguiana tem como objetivo estudar o indivíduo em suas particularidades, entendendo e elaborando as oposições psíquicas contidas nele mesmo, a fim de ajudar esse mesmo indivíduo a atingir um grau maior de equilíbrio: a individuação.”

(DDC, [s.d.])



## Glossário

Você já conhecia?



### MBTI

MBTI – Myers-Briggs Typology Indicator (Indicador de Tipologia de Myers-Briggs): um sistema de tipologia de 16 personalidades inspirado na tipologia junguiana (do psicólogo Carl Jung). Foi criado por Isabel Briggs Myers e Katherine Cook Briggs e usa dicotomias frequentemente usadas no ambiente organizacional.

É importante ressaltar que, embora tenham pontos de influência e semelhança, o MBTI e a tipologia junguiana, assim como outros sistemas que vocês podem encontrar, como o QUATI®, são diferentes entre si.



# Referências da aula

BIG FIVE TEST. Teste de Personalidade Big Five. Disponível em: <https://bigfive-test.com/pt>. Acesso em: 14 jan. 2024.

16 PERSONALITIES. Teste de personalidade gratuito. Disponível em: <https://www.16personalities.com/br/teste-de-personalidade>. Acesso em: 14 jan. 2024.

DDC. O que é MBTI e Tipologia Junguiana? Disponível em: <https://tipologias.com.br/mbti-tipologiajanguiana/>. Acesso em: 14 jan. 2024.

BUCOY, J. Deixa-me que te conte – Os contos que me ensinaram a viver. Cascais: Pergaminho, 2010.

FRAZÃO, D. Lao Tsé – filósofo da China Antiga. Ebiografia, [s.d.]. Disponível em: [https://www.ebiografia.com/lao\\_tse/](https://www.ebiografia.com/lao_tse/). Acesso em: 14 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-%20aprendendo%20a%20SER%20e%20a%20ESCOLHER.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2024.

Identidade visual: imagens © Getty Images.

# Educação Profissional Paulista

Técnico em  
**Desenvolvimento  
de Sistemas**