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

PLANO DE AÇÃO

Depois de responder ao questionário anterior destaque:

Competências mais desenvolvidas

|  |
| --- |
|  |

Competências a desenvolver

|  |
| --- |
|  |

Para cada competência a desenvolver defina pelo menos duas ações

|  |  |
| --- | --- |
| Competência | Ações de desenvolvimento |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |