

About Me

JOÃO FLORES MAY 20, 2020 08:50PM

JOÃO FLORES MAY 24, 2020 03:58PM

Sobre Mim

O meu nome é João Flores, tenho 20 anos e sou natural da Póvoa de Varzim. Sou aluno finalista (3ºAno) do curso Licenciatura em Engenharia Informática (LEI) do Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP).

Escolhi este curso para poder ajudar as pessoas e facilitar as suas vidas, através das tecnologias.

Gosto de praticar desporto, ouvir música, passar, sair com amigos, fazer compras e gosto de aprender coisas novas. Para além da área da Informática, tenho interesse na área financeira, nomeadamente nos mercados financeiros.



JOÃO FLORES MAY 24, 2020 03:58PM

1-Competências



JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Como Fonte de apoio para a realização do nosso Auto-diagnóstico de competências, foram-nos disponibilizado dois quiz:

- diagnostico 16 Personalities

<https://www.16personalities.com>

- ficheiro word com certas competências onde teremos que atribuir um grau de importância e uma auto avaliação

Para completar também este diagnostico será também feita uma reflexão individual e pessoal onde deste modo, juntando os quiz e a minha reflexão conseguimos ter uma ideia mais correta das minhas competências, fraquezas e pontes fortes.

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Diagnóstico Competências

Este diagnóstico foi disponibilizado pela docente das aulas práticas de CORGA (Comportamento Organizacional) do curso Licenciatura em Engenharia Informática(LEI) do Instituto Superior de Engenharia do Porto(ISEP).

COMPETÊNCIAS	Importância	Auto-avaliação
Análise e resolução de problemas	5	3
Aprendizagem ao longo da vida	5	5
Trabalho em equipa	5	5
Motivação para a excelência	5	4
Capacidade para lidar com a diversidade e multiculturalidade	5	5
Ética e responsabilidade social	5	5
Domínio de línguas estrangeiras	5	4
Competências técnicas da área específica de conhecimento	4	3
Tomada de decisão	5	4
Gestão do tempo	5	4
Capacidade para assumir riscos	4	4
Comunicação oral	5	3
Comunicação escrita	3	5
Falar em público	3	1
Escuta ativa	4	5
Relacionamento interpessoal	4	4
Liderança	5	4
Criatividade e inovação	5	3
Adaptação e flexibilidade	5	5
Pensamento crítico	5	3
Planeamento e organização	5	5
Gestão das emoções	5	3
Negociação	4	3
Empatia	4	4
Networking	4	4
Assertividade	5	5
Gestão do stress	5	3
Proactividade	5	3

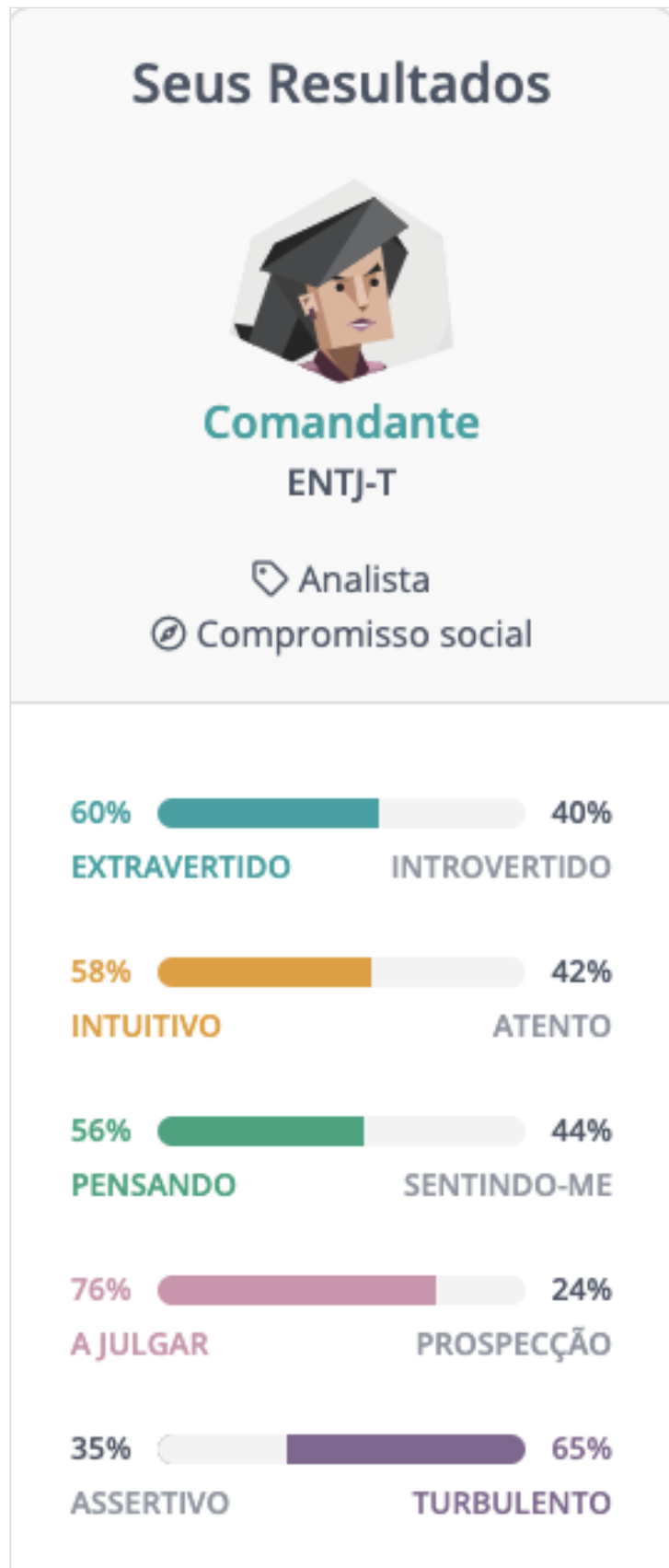
AUTODiagnostico_competencias.docx

Word document

PADLET DRIVE

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Breve resumo das minhas competencias, no post seguinte estão divididas em forças e fraquezas, sendo abordas com mais pormenor



JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Competências

Nesta seção, serão apresentados os meus pontos fortes e fraquezas. Estas características tem por base os resultados obtidos no quiz "16 Personalities"

Competências

Análise derivada do resultado do Quiz 16 Personalities

PADLET



JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Reflexão Individual sobre as minhas competências

Efetivamente considero-me uma pessoa super competente e responsável no que faço, sou super organizado, gosto de ter o meu planeamento todo organizado a fim de não haver falhas e dando espaço para alterações a quando de imprevistos. Sou motivado e interessado em aprender mais e mais. sou ambicioso e persistente, não estando satisfeito com o que tenho, tentando sempre alcançar novos objetivos e metas. Considero-me também bom amigo, sempre pronto para ajudar, simpático, sociável. Tenho uma boa gestão de tempo, derivado também ao fator organização. Sou sincero e humilde, sendo que sei admitir quando não sei algo ou cometo erros.

Em contrapartida, considero-me um pouco teimoso, ou seja, procuro sempre mostrar o meu ponto de vista mesmo que possa estar errado, sou também reservado, não conto tudo o que se passa na minha vida a qualquer um, estando também relacionado com o facto de ser teimoso, tento resolver todos os problemas por mim. Em momentos de stress elevado, tem vezes que perco o foco total face a pressão e isso pode levar a falhar no trabalho.

Derivado ao facto de ser metódico e crítico, às vezes penso de mais no problema antes de passar para a resolução do mesmo, podendo mesmo ser tempo perdido em vão para analisar o problema ao pormenor podendo não ser necessário.



JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Resultado do Diagnóstico disponibilizado pela docente

Feito o diagnóstico, sou uma pessoa metódica, organizada, responsável, assertiva. Tenho espírito de equipa e uma boa relação entre os colegas de trabalho. Sei assumir falhas e riscos e sei gerir muito bem o meu tempo e tenho a capacidade de me adaptar a qualquer circunstância. Sou uma pessoa motivada e com vontade de aprender mais.

Tenho espírito crítico e para uma boa análise e resolução de problemas.

Porém, tenho alguma dificuldade na gestão do stress, em circunstâncias onde o nível de stress é elevado. Tenho um certo receio/ vergonha em falar em grandes públicos, não possuo todas as competências técnicas da área específica (Informática) mas como a aquisição de conhecimento é algo contínuo e ao longo da carreira vamos aprendendo, penso que não seja bem um problema.

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

De acordo com a imagem anterior, podemos concluir que sou uma pessoa extrovertida e divertida, com uma boa capacidade de intuição, metódica e pensativa e cética.

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 07:58AM

3-Competências a melhorar/alcançar



JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

2-Objetivos De Carreira



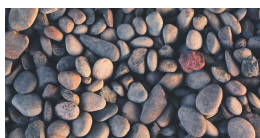
JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:33AM

Objetivos de Carreira a Longo Prazo

Objetivos de Carreira a Longo Prazo

Made with Padlet

PADLET



JOÃO FLORES MAY 26, 2020 07:59PM

Competências Linguísticas

Para alcançar o sucesso no mundo tecnológico, é fundamental dominarmos várias linguas, principalmente o Inglês.

Melhorar a minha Postura face a situações de muito stress

Para ser bem sucedido, tenho que saber aprender a controlar o foco e a motivação, e sobre tudo a calma em ambientes e situações de muito stress. Sabendo controlar as emoções é meio caminho andado para o sucesso.

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 07:57AM

Aprofundar conhecimentos a nível de programação e a nível de mercados financeiros

Como para além do meu trabalho dito normal, pretendo ter uma fonte de rendimento extra através dos mercados financeiros, é necessário aprofundar conhecimentos relativos a programação e a mercados financeiros para poder construir o bot que me auxiliará nos investimentos.

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 07:56AM

Melhoria no processamento de informação e não pensar de mais

Às vezes pensar de mais pode não dar em nada, resultado em perda de tempo. Deste modo quero melhorar a forma como penso e melhorar a forma como processo a informação de modo a evitar o over-thinking

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 07:56AM

Melhorias a nível de diálogo

O diálogo é fundamental nos dias de hoje, quer para vendermos algo quer simplesmente para dar opinião ou dizermos o que sentimos. Deste modo pretendo melhorar as minhas capacidades de discurso para poder comunicar de forma eficaz para com a equipa quer com plateias.

JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:29AM

4-Plano de Desenvolvimento



JOÃO FLORES MAY 28, 2020 05:39PM

Estudo Contínuo

A fim de ter um bom trabalho e de poder alcançar novos cargos na empresa, o estudo deve ser contínuo, e devido ao facto de estarmos num mundo em constante avanços e mudanças, as tecnologias também vão melhorando e cada vez vão surgindo outras novas, e desta forma convém manter-me atualizado e a par das tendências

Entenda a importância do estudo para a conquista do sucesso profissional - Faculdade Censupeg

A concorrência no mercado de trabalho está em constante crescimento.

Empresas buscam por pessoas qualificadas e com atributos diferenciados para preencher vagas específicas. Ser especializado em uma área, amparado de bons conhecimentos e aperfeiçoamentos é um grande passo para conquistar ...

FACULDADE CENSUPEG

JOÃO FLORES MAY 28, 2020 03:21PM

Ler mais Livros/Desenvolvimento Pessoal

O ato de ler tem um enorme impacto nas nossas vidas. Para além de enriquecermos o nosso vocabulário, melhora também a nossa maneira de pensar de ver as coisas, isto através de livro de desenvolvimento pessoal e de empreendedorismo.

Desenvolvimento Pessoal: o que é, importância e como alcançar

Escrito por SBCCoaching Está pensando em investir no seu desenvolvimento pessoal? Saiba que esse processo pode ajudar você a ser uma pessoa mais positiva, plenamente realizada e feliz. Trata-se de uma maneira de encontrar o seu potencial máximo como indivíduo. Mas essa é uma jornada que demanda tempo e dedicação.

BLOG SBCCOACHING



JOÃO FLORES MAY 28, 2020 05:35PM

Tirar um curso de mercados Financeiros

A fim de obter os meus rendimentos extras, é preciso primeiro estudar tudo o que houver para estudar relativamente a mercados financeiros e investimentos. Deste modo, nos meus tempos livres pretendo dedicar-me a aprender

Learn About Trading FX with This Beginner's Guide to Forex Trading

Forex is a portmanteau of foreign currency and exchange. Foreign exchange is the process of changing one currency into another currency for a variety of reasons, usually for commerce, trading, or tourism.

INVESTOPEDIA



JOÃO FLORES MAY 28, 2020 05:37PM

Meditação

A fim de aprender a controlar as emoções em situações de stress, esvaziar a mente e conseguir desconectar-me de todos os pensamentos, pretendo começar a meditar

A importância da meditação: alcance equilíbrio e bem-estar com técnicas simples no seu dia a dia

Às vezes, com tanto stress e agitação no dia a dia, queremos apenas chegar em casa, fechar os olhos e desligar completamente de tudo lá fora. Isso pode ser alcançado com a meditação. Feita da maneira correta ela traz diversos benefícios, como cita a professora de Yoga Lya Torres.

SORRISOLOGIA.COM.BR



JOÃO FLORES MAY 28, 2020 05:37PM

Continuar com os treinos

A prática de exercício físico não só é excelente para a saúde como também para a mente. Ao treinarmos conseguimos desconectar do mundo e por os pensamentos de lado, ajudando de certa forma a aliviar o stress diário permitindo pensar melhor.

A importância da atividade física para a saúde do corpo e da mente - Viva Porto

Qual a diferença entre atividade física e desporto?Uma atividade física corresponde "a qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos, responsáveis por um aumento dos gastos energéticos (OMS). Por outras palavras, mexer-se é uma atividade física: andar, subir escadas, limpar, andar de bicicleta...Por exemplo: jogar à bola num jardim é uma atividade física.

VIVA PORTO



JOÃO FLORES MAY 28, 2020 05:36PM

Journaling/planear

Sempre ouvi dizer que se o um bom planeamento e organização é meio caminho andado para o sucesso Deste modo pretendo continuar com o planeamento das tarefas que tenho em cada dia pretendo começar a reportar o meu dia como por exemplo o que correu bem, o que correu mal, o que fiz durante o dia, basicamente escrever um diário a fim de poder consoante os pontos negativos de cada dia melhorar a minha pessoa ou as falhas existentes

Ter uma agenda faz bem para a sua saúde mental

Nos últimos meses, uma técnica chamada " bullet journaling" ficou extremamente popular na internet. Trata-se de um sistema de organização de agendas criado pelo designer Ryder Carroll, no qual, por meio de várias etapas, as pessoas conseguem "acompanhar o passado, organizar o presente e planejar o futuro".

REVISTA GALILEU



JOÃO FLORES MAY 27, 2020 08:32AM

The END ! ! ! !