



Mentoria para a Educação Profissional

Unidade Curricular 03: Processos de orientação educacional e profissional
Tópico 03 - Os interesses profissionais: Por que gostamos do que gostamos?

Faço e Gosto

Para compreendermos porque gostamos do que gostamos, vamos começar com um pequeno exercício que utilizamos muito nas oficinas de orientação profissional. Estão prontos? Chama-se Faço e Gosto e é muito simples. Primeiro, pegue uma folha de papel e a divida em quatro quadrantes.

Agora escreva no quadrante do lado esquerdo no alto da folha "Faço e Gosto" e preencha este espaço com todas as atividades cotidianas que você realiza e gosta, nas mais variadas áreas. Tente ser o mais abrangente nos tipos de atividades que descreve.

Depois, no quadrante do lado direito escreva "Faço e Não gosto", e descreva ali todas as atividades que você realiza e que não considera interessantes, motivadoras, mas que são obrigatórias. No quadrante abaixo, à esquerda, escreva "Não faço e Gosto" e descreva ali as coisas que você já não faz mais ou nunca fez mas que gostaria de retomar, começar, aprender e, no último quadrante, abaixo à direita, escreva "Não faço e Não gosto", e descreva ali as atividades que você nunca realizou ou já fez alguma vez, mas não tem vontade, interesse em retomar ou começar/aprender.

Gostou da atividade? Esse exercício nos ajuda a mapear alguns interesses e permite iniciar um processo de exploração de possibilidades, ao pensarmos que algumas destas atividades podem ser, além de interesses gerais, também interesses profissionais.