



Mentoria para a Educação Profissional

Unidade Curricular 04: Ações de Orientação Educacional e Profissional Tópico 01: Minha escolha: ser professor!

Atividade Linha da Vida

Para esta atividade, você vai precisar apenas de uma folha de papel e caneta. Pedimos que faça uma linha reta horizontal ao longo da folha (em modo paisagem). Nesta linha, você vai indicar os pontos assinalados com traços em que houve decisões, eventos de vida/carreira que marcaram a sua trajetória pessoal e profissional.

Por exemplo, pode ter sido uma mudança de cidade, o primeiro vestibular, o primeiro emprego, uma demissão, o nascimento de um filho, aqueles momentos, eventos que definiram algo em sua trajetória de carreira. Tente se lembrar de coisas que tenham acontecido há bastante tempo, e também das coisas mais recentes.

Essa atividade pode ser completada de várias formas, como a marcação com cores diferentes para os eventos que dependeram da sua decisão e para aqueles que aconteceram sem você ter controle ou com a identificação de que impactos cada evento produziu nas suas reflexões de carreira a partir daquele momento. Por exemplo, a partir dali vc desistiu de uma certa carreira, ou desde o momento X você se identificou com o profissional de uma dada área.

Aqui você pode olhar para a sua linha da vida e tentar atribuir uma interpretação, contar uma história acerca desta sequência de acontecimentos no sentido de compreender melhor a relação entre os diferentes momentos.

Esse é um ótimo exercício autorreflexivo, e pode auxiliar na identificação de características marcantes da sua trajetória.

Está pronto para começar a contar a sua história?