



Para conhecer outros materiais como este, acesse o Programa Mentoria para a Educação Profissional, em <https://avamec.mec.gov.br/#/instituicao/pmpe>

## O QUE FAÇO? O QUE ME FAZ FELIZ?

Se não tenho certeza sobre quem sou, como posso saber o que me torna único(a)? Como posso descobrir qual trabalho e profissão "tem a ver" comigo? Para encontrar respostas, pense sobre as questões a seguir e anote suas conclusões.

**Quem sou?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**O que gosto de fazer  
(e sei fazer bem feito!)?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**De que forma posso  
ser útil à sociedade?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Por que e como  
posso trabalhar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Que tipo de trabalho  
me deixaria feliz?**

---

---

---

---

---

---

---

---

### CURIOSIDADE



Esta atividade é baseada no método Ikigai, oriundo da Ilha de Okinawa/Japão, é uma ferramenta para ajudar as pessoas a encontrar sua razão de viver. E como nossas preferências e aptidões se transformam ao longo da vida, ela pode ser feita por pessoas de todas as idades e estágios de carreira.

Atividade baseada no livro didático "Les parcours de l'orientation" (Paris, 2019), adaptada por Profa Ana Beatriz Bahia e Prof. Olivier Allain para o contexto do ensino brasileiro.