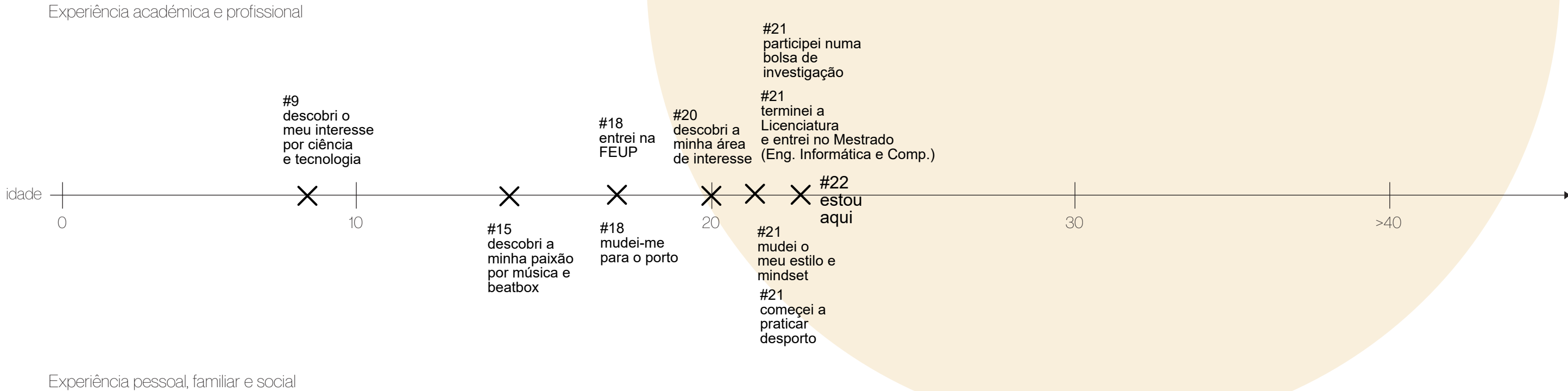


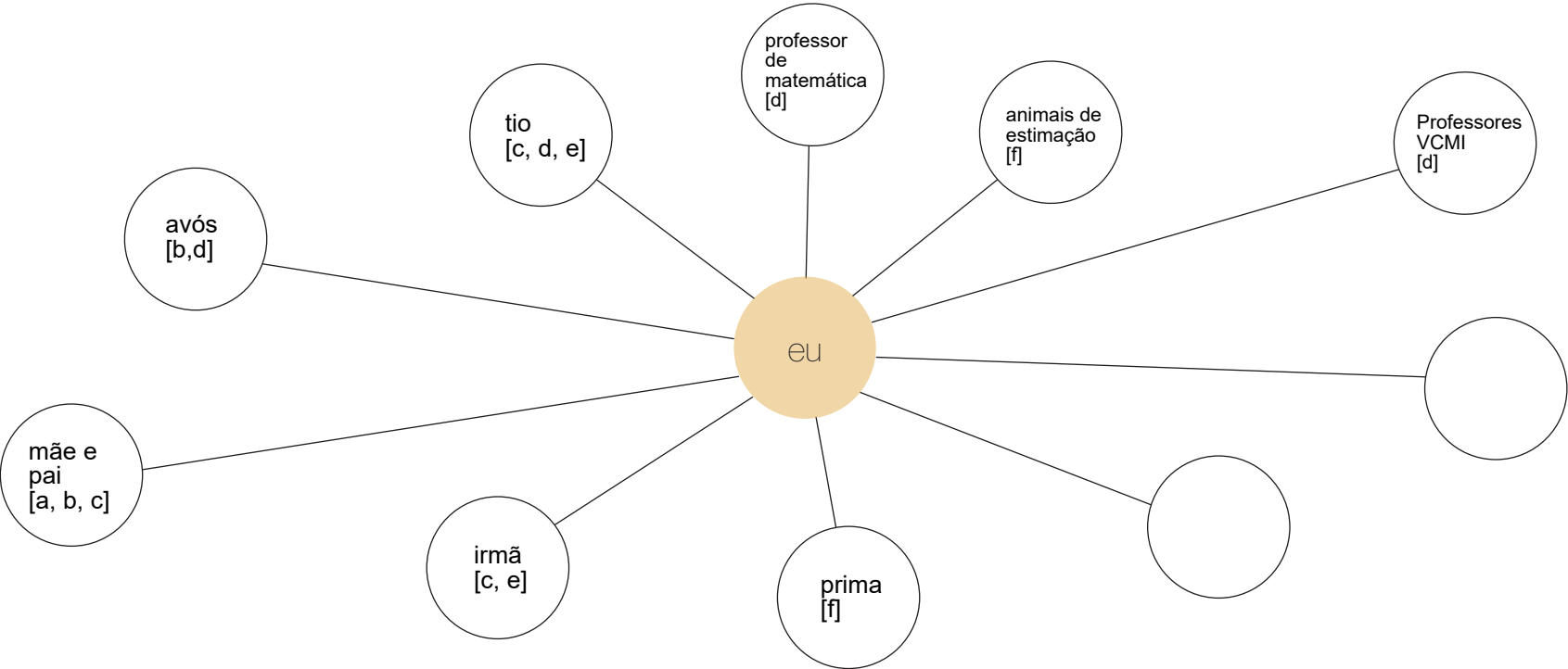
Reflete nos principais marcos/experiências académicas e profissionais e identifica-os na parte superior do friso cronológico. Faz o mesmo exercício para a tua experiência pessoal, familiar e social, destacando os marcos/experiências, desta vez, na parte inferior do friso. Começa por escrever "estou aqui" no local correspondente à tua idade atual.



Adaptado de: Pereira, Santos & Cunha (2018)

Reflete no exercício anterior e identifica as pessoas que, ao longo do tempo, mais influência tiveram no teu percurso. Sinaliza o porquê de teres considerado cada uma delas, tendo por base as opções identificadas.

- a. Contribuiu para que prosseguisse os estudos
- b. Suportou/suporta financeiramente a minha formação superior
- c. Alguém com quem converso sobre o meu futuro profissional
- d. Alguém que influenciou as minhas escolhas
- e. Alguém que admiro pelo trabalho que realiza
- f. Outro motivo



Adaptado de: Ibarra (2015)