



# Lifelong Employability

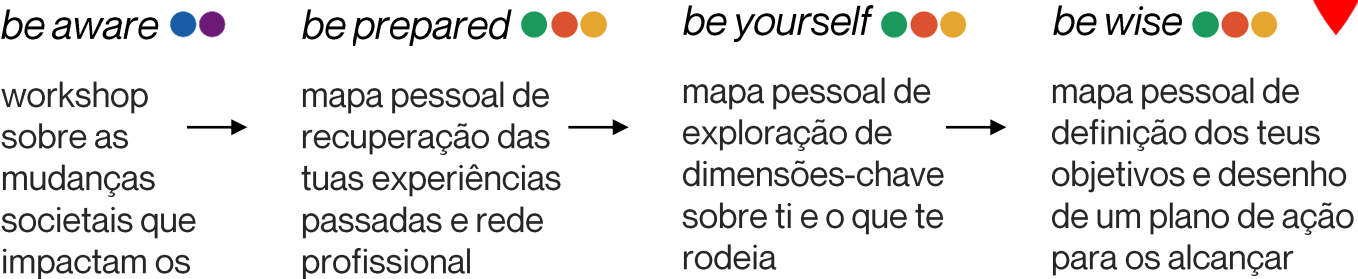
*DISCLAIMER: este documento representa uma versão resumida dos slides de suporte utilizados na sessão síncrona de fecho da Etapa 1*

# ● agenda

- **Etapa 1: aprofundar grandes temas e mensagens-chave**
- **Etapa 1: colocar dúvidas e recolher *feedback***
- **Etapa 2: próximos passos**

# LIFELONG EMPLOYABILITY

## Etapa 1 [mandatória]



## Etapa 2 [mandatória]

- employability toolkit* ●●●●●
- conjunto de cinco módulos de formação para te apoiar a dominar conteúdos relevantes para a tua empregabilidade:
- Look into the labour market
  - (Re)create your CV
  - Write your Cover Letter
  - Manage your digital footprint and network
  - Prepare yourself for an interview

## Etapa 3 [flexível]



# ● grandes temas e mensagens-chave Etapa 1

- as **mudanças no mundo, no trabalho e nas pessoas** implicam a reconfiguração do paradigma do desenvolvimento vocacional/profissional e de carreira
- todos nos vamos deparar com **mais turning points** ao longo da vida – é importante estarmos preparados/as e sabermos como (re)desenhar os nossos percursos
- o **talento** tem uma **forte componente desenvolvimental**
- **não devemos delegar** a tarefa de construir o nosso percurso **nas mãos de outros/as ou no acaso**
- **a diversidade e singularidade** de cada um/a **é um superpoder**: não existem práticas ou iniciativas “*one fits all*”
- **não se gosta daquilo que não se conhece**

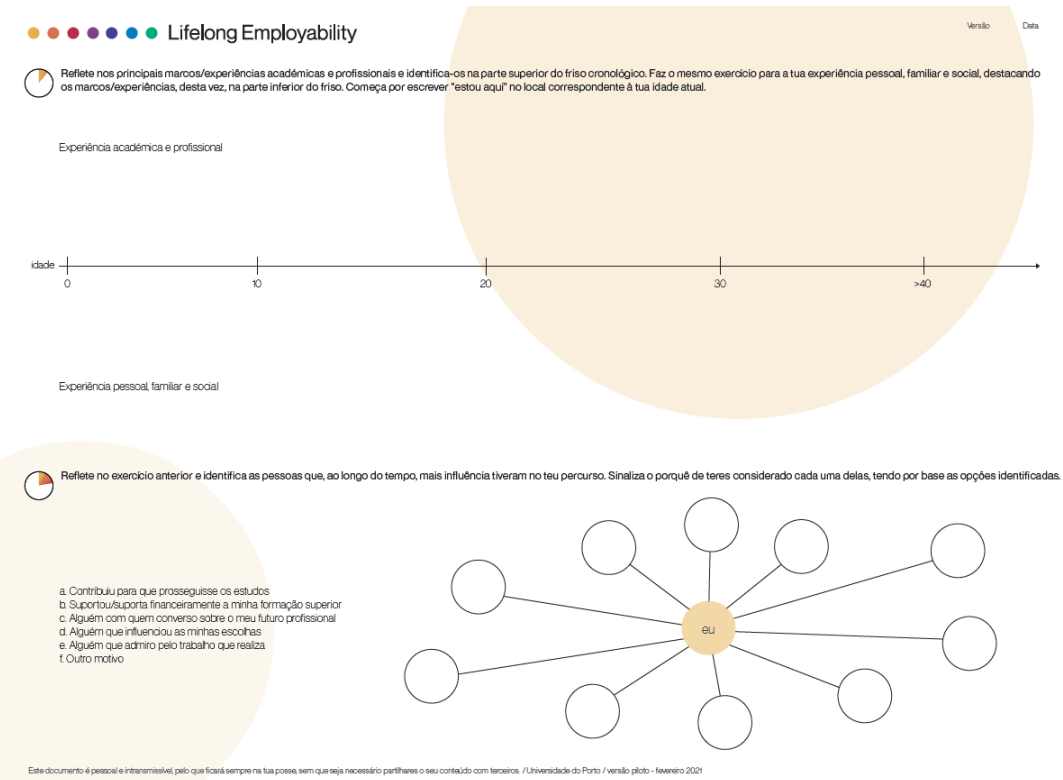
## ● Tim Cook – Apple CEO – planeamento de carreira

Clica [AQUI](#), para visualizares este vídeo



# ● grandes temas e mensagens-chave Etapa 1

- todos temos um **espólio pessoal** que deve ser considerado: **as nossas experiências passadas**
- **sistematizar** as nossas experiências ajuda-nos a **considerá-las na nossa proposta de valor**
- **as experiências pessoais, familiares e sociais também contam!**
- é importante ter consciência de quem é a nossa **rede de contactos e de influência**



# grandes temas e mensagens-chave Etapa 1

## LOOK INSIDE Lifelong Employability

### O QUE SEI?

Tendo em conta as experiências que mapeaste, é agora importante perceberes que resultados conseguiste alcançar e em que medida cada uma delas te permitiu desenvolver competências. Identifica quais.

Experiências Resultados Competências

•  
•  
•  
•  
•

### O QUE VALORIZO?

Volta ao teu friso e sinaliza as experiências que mais gostaste e que te marcaram mais positivamente, para identificares o que mais valorizas na tabela abaixo.

O que valorizo? Porque? Qual a evidência?

•  
•  
•  
•  
•  
Que propósito gostava de concretizar através do trabalho?

### O QUE ME LIMITA?

Sinaliza agora os aspetos que consideras poderem limitar as tuas escolhas e identifica-os abaixo.

O que não posso? O que não quero?

Como contornar? Do que vou prescindir?  
O que não sei?  
Como posso vir a saber?

### O QUE ME ATRAI NO MERCADO DE TRABALHO?

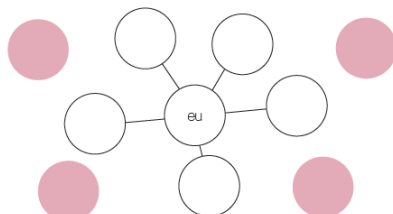
Reflete no que é que já sabes acerca do mercado de trabalho e identifica o que é que gostarias de experimentar.

Que geografias? Que área(s) e/ou setor(es) de atividade? Que empresas/instituições? Que funções?

Em que países/cidades gostava de trabalhar? Porque?  
Em que área(s) e/ou setor(es) gostava de trabalhar? Porque? O que se sobre elas?  
Que empresas/instituições me atraem mais? Porque?  
Que funções me atraem mais? Porque? Conheço alguma dessas funções?

### QUE PESSOAS GOSTAVA DE TER NA MINHA REDE?

Recupera as pessoas que identificaste no mapa anterior e, destas, sinaliza as que consideras que te podem ajudar a conhecer melhor o mercado de trabalho.



Por fim, sinaliza nos círculos coloridos as pessoas que seria interessante acrescentar à tua rede e identifica como poderias (ou quem te poderia ajudar) a chegar até elas.

Este documento é pessoal e intransferível, pelo que ficará sempre na tua posse, sem que seja necessário partilhá-lo o seu conteúdo com terceiros. / Universidade do Porto / versão piloto - fevereiro 2021

- **é na/pela experiência que adquirimos competências** (devemos contextualizá-las)
- devemos procurar construir **o nosso próprio propósito**
- para fazer planos realistas, é importante **reconhecer as nossas limitações/constrangimentos**
- é fundamental **conhecer o mercado de trabalho** e saber como **expandir a rede profissional**

# ● grandes temas e mensagens-chave Etapa 1

- **não podemos chegar onde queremos, se não sabemos onde queremos ir:** é importante definir objetivos e traçar um plano para os atingir
- **não obstante, os nossos objetivos são dinâmicos:** deves revisitá-los e reconsiderá-los em recorrência, face a novas informações que tenhas sobre ti ou sobre o contexto
- para poderes descobrir aquilo que gostas, deves colocar uma boa dose de experimentação na tua jornada!

Lifelong Employability

Versão: Data:

### QUE OBJETIVOS CONCRETIZAR?

Partindo dos exercícios anteriores, que objetivos académicos e profissionais gostarias de concretizar durante o próximo ano? Regista-os abaixo no formato que te parecer mais eficaz (escrever, desenhar, entre outros).

mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### COMO POSSO LÁ CHEGAR?

A concretização das etapas anteriores é condição necessária para poderes agora definir os teus próximos passos. Quanto mais concreto/a fores na definição das ações, mais facilidade terás na sua implementação. Preenche a tabela abaixo, fazendo corresponder a cada ação um ou os vários objetivos que esta te vai permitir atingir.

Ações a desenvolver (O que fazer?)	Recursos necessários (Quem envolver?)	Posíveis dificuldades (O que antecipar?)	Como contornar as dificuldades? (Que trajeto alternativo?)	Grau de concretização (Para avaliar mais tarde)
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•

Este documento é pessoal e intransferível, pelo que ficará sempre na tua posse, sem que seja necessário partilhá-lo ou o seu conteúdo com terceiros. / Universidade do Porto / versão piloto - fevereiro 2021



**312**

Fazer pesquisa sobre potenciais empresas para estágio de verão e/ ou curricular/realizar estágio de verão e/ou curricular

**287**

Criar/desenvolver Currículo/Carta de Motivação e gerir a pegada digital (ex: LinkedIn)

**258**

Analisar/pesquisar sobre o mercado de trabalho/setores de atividade e empresas

**246**

Investir no desenvolvimento de competências técnicas (ex. Python, LaTeX, AutoCAD, Scrum, etc.)

**241**

Estudar/melhorar média /concluir o curso / escolher mestrado

**221**

Melhorar/certificar domínio de línguas estrangeiras/aprender nova língua

**195**

Participar/explorar atividades promovidas pela faculdade/ instituições/ núcleos de estudantes

**168**

Participar em atividades extracurriculares /Associativismo/ Voluntariado

**142**

Realizar Erasmus / intercâmbios internacionais

**306**

Criar/melhorar perfil de LinkedIn

**267**

Procurar/contactar/visitar empresas para realização de estágio curricular

**254**

Explorar bolsa de emprego da FEUP/Participar em iniciativas da FEUP e/ou Núcleos

**237**

Falar com colegas/ex-colegas/profissionais/professores/empresas sobre funções em que tenho interesse/curiosidade/dúvidas

**206**

Criar/melhorar Currículo

**142**

Fazer formação complementar (competências técnicas e transversais)

**124**

Pesquisar/identificar setores de atividade/empresas de interesse

**107**

Criar estratégias para concluir o curso com sucesso

**31**

Utilizar recursos da UC para preparação de processos de recrutamento/seleção

Desenhar uma carreira é **co-construir**

Todas as pessoas que conheces, com quem prototipas conversas e experiências ao longo da vida fazem parte da **tua comunidade de “*career design*”**.

(Burnett & Evans, 2016)

# ● agenda

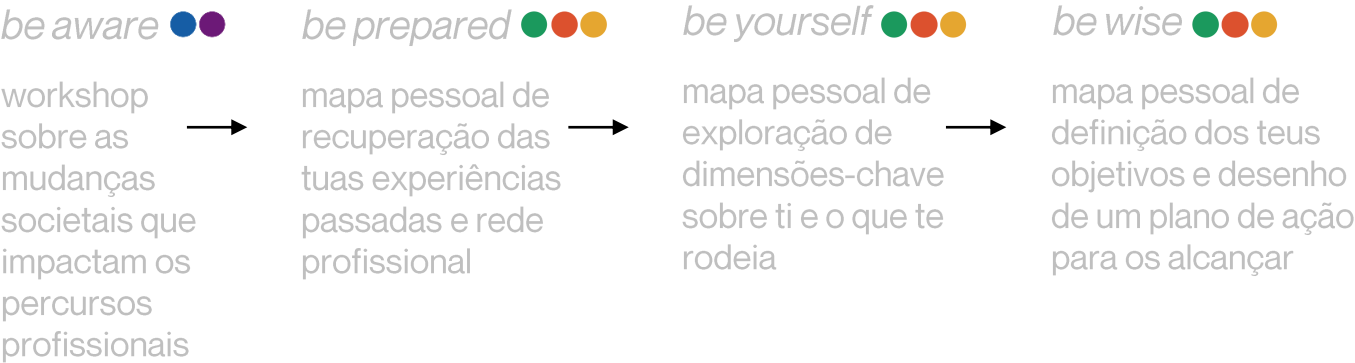
● Etapa 1: aprofundar grandes temas e mensagens-chave

● Etapa 1: colocar dúvidas e recolher de *feedback*


● **Etapa 2: próximos passos**

# LIFELONG EMPLOYABILITY

## Etapa 1 [mandatória]



## Etapa 2 [mandatória]



*employability toolkit* ●●●●●

conjunto de cinco módulos de formação para te apoiar a dominar conteúdos relevantes para a tua empregabilidade:

- Look into the labour market
- (Re)create your CV
- Write your Cover Letter
- Manage your digital footprint and network
- Prepare yourself for an interview

## Etapa 3 [flexível]

*career sharing podcast* ●●● programa de podcasts para te dar a conhecer diferentes percursos e experiências profissionais

*ongoing initiatives* ●●●●● listagem de iniciativas da comunidade de comprovada qualidade dos quais poderás beneficiar

*get to know initiatives* ●● visitas a empresas para conheceres os contextos reais de trabalho

# ● estrutura dos módulos


## Obrigatório:




- **DECIDE /** dilema que implica tomada de decisão sobre o tema (sem componente avaliativa)
- **PREPARE YOURSELF /** leitura/visualização de recursos antes da exploração aprofundada de conteúdos; implica validação através da resposta a 3 questões (não conta para avaliação sumativa, mas deve ser encarado como autoavaliação diagnóstica)
- **LEARN /** exploração aprofundada de conteúdos, via micro-learning (assíncrono, #3) ou sessões síncronas (#2); visualização dos micro-learning na totalidade é obrigatória
- **APPLY /** avaliação de conhecimentos, via ferramenta “Teste” do Moodle (10 questões fechadas, 15 minutos)

## Opcional:

- **DEEPEN /** partilha de recursos complementares sobre as temáticas exploradas nos módulos (ex. plataformas, artigos, vídeos, etc.)
- **ASK FOR FEEDBACK\*** / ferramenta de *peer-review* para recolha de *feedback* estruturado por pares sobre os *outputs* concretizados nos módulos 2, 3 e 4.

\* considerado no âmbito das *Ongoing Initiatives*


Painel do utilizador As minhas unidades curriculares ▾



CD ▾
Modo de edição 

×

▾ [2] LOOK INTO THE LAB...

DECIDE

PREPARE YOURSELF

Validação de leitura/visual...

LEARN

APPLY

DEEPEN

Firmografia Portugal 2022

ILOSTAT

Plataforma Brighter Future

Plataforma Porto. for Talent

▾ [2] (RE)CREATE YOUR CV

DECIDE

PREPARE YOURSELF

Validação de leitura/visual...

Sessão Síncrona (RE)GREAT...

APPLY

DEEPEN

What Makes a Great Resu...

▾ [2] LOOK INTO THE LABOUR MARKET ✎

REFERENDO

DECIDE ✎

Responder

⋮

PÁGINA

PREPARE YOURSELF ✎

Visualizar

⋮

TESTE

Validação de leitura/visualização ✎

Visualizar

⋮

Obter uma nota

Ser-te-ão, nesta fase, colocadas 3 questões para garantir que compreendeste o conteúdo de preparação do módulo. Nota que esta tarefa não é de carácter avaliativo.

LIÇÃO

LEARN ✎

Visualizar

⋮

Visualizar a atividade até ao fim

TESTE

APPLY ✎

Visualizar

⋮

Obter uma nota

É altura de testares os conhecimentos adquiridos neste módulo. Nota que esta atividade conta para a tua avaliação final da disciplina e deverás realizá-la até às 23h59 do dia 24.03.

PASTA DE FICHEIROS

DEEPEN ✎

Visualizar

⋮

HIPERLIGAÇÃO

Firmografia Portugal 2022 ✎

⋮

2023/2024

Sessão síncrona de fecho da Etapa 1

## Etapa 1

- Garantir a **entrega do mapa “Be Wise”** no Moodle até ao final da presente semana **(6f, 13.10 até às 23h59)**
  - entregas posteriores sofrerão desconto na avaliação final (consultar FAQ's)
  - entregas com +2 dias de atraso não serão aceites

## Etapa 2

Até à próxima sessão síncrona (25.10 e 26.10):

- Realizar autonomamente Módulo #1 - *Look into the Labour Market*
- Completar o “*Decide*” e “*Prepare yourself*” do Módulo #2 - *(Re)create your CV*
- Os conteúdos vão estar disponíveis no Moodle **a partir de 16.10 às 09h00.**



## ● próximos passos

- Participar na sessão síncrona do Módulo #2 - *(Re)create your CV*
  - Turma 1: 25.10 (4ª f) – 15h00 - 16h00
  - Turma 2: 25.10 (4ª f) – 16h30 - 17h30
  - Turma 3: 25.10 (4ª f) – 18h00 - 19h00
  - Turma 4: 26.10 (5ª f) – 15h00 - 16h00
  - Turma 5: 26.10 (5ª f) – 16h30 - 17h30

### **CONSIDERAR TURMAS DA SESSÃO DE HOJE**

- Acompanhar Calendário da UC, para assegurar realização das atividades nas datas previstas
- Começar a tirar partido da Etapa 3 - *Ongoing Initiatives e Career Sharing Podcast*

## ● recurso adicional: identify your skills

Clica [AQUI](#), para visualizares este vídeo





# Lifelong Employability