

GABINETE DE PSICOLOGIA

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E DE CARREIRA



**DIFERENTES FASES DA VIDA = NOVOS DESAFIOS,
NOVAS DECISÕES, QUAL O MELHOR CAMINHO?**

Boletim nº 8

TODOS nós em determinada fase da nossa vida, pessoal, escolar e/ou profissional deparamo-nos com situações de indecisão quanto ao caminho a seguir.

Estas situações surgem, p. ex., em jovens como TU, estudante no final do 3º Ciclo de Escolaridade (9º ano) ou do Secundário (12º ano)...



ESTAS ETAPAS REPRESENTAM DOIS MOMENTOS DE DECISÃO IMPORTANTES PARA O TEU FUTURO, PARA A TUA VIDA!

NESTA FASE É NORMAL:

- Que não saibas muito bem o que queres fazer no futuro;
- Não teres projetos traçados e questionares quais os objetivos a alcançar;
- Receares não ser capaz de realizar os teus sonhos;
- Teres medo de fazer escolhas - pois estas, poderão afetar negativamente a tua vida;
- Achares que existem demasiadas opções e decisões a tomar.

ESCOLHER

- Implica optares por uma coisa em vez de outra.
- E independentemente da decisão que tomes, ficas sempre com a sensação de estar a perder algo...

(Exemplo 1- exercício sobre um dilema)

NÃO TE PRECIPITES!

Cofinanciado por:

GABINETE DE PSICOLOGIA

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E DE CARREIRA



**DIFERENTES FASES DA VIDA = NOVOS DESAFIOS,
NOVAS DECISÕES, QUAL O MELHOR CAMINHO?**

Boletim nº 8

**PARA FAZERES UMA ESCOLHA, É ESSENCIAL QUE SAIBAS O QUE QUERES!
FAZ UM BALANÇO:**

- ⇒ Recorda e avalia tudo o que fizeste, até ao momento;
- ⇒ Reflete sobre o que gostas de fazer;
- ⇒ Pensa sobre o que sabes fazer bem;
- ⇒ Identifica o que é mais importante para ti,;
- ⇒ Foca no que tens mais facilidade em aprender;
- ⇒ Incide nas atividades que executas com mais interesse.



A tomada de decisão resulta da influência de fatores internos e externos (por vezes incontroláveis e imprevisíveis).

Escolhes e tomas uma decisão, por norma, condicionado(a) pelo contexto em que estás inserido(a), pela informação que tens e pela forma como interpretas a realidade.



INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA, COMUNIDADE ESCOLAR E/OU AMIGOS

- À tua volta existem várias expectativas que podem influenciar a tua decisão, como também, o rumo dos teus projetos;
- Por vezes, acabas por fazer a vontade aos pais ou a outros agentes educativos, optas por um caminho inverso ao que desejas e quando não te identificas com a decisão, esta revela-se uma escolha negativa - a curto/médio prazo surge uma alteração de planos;
- Com a alteração de planos surgem outras questões a ponderar como, o custo e o local do estudo e as oportunidade no mercado de trabalho atual;
- Os laços criados com os(as) colegas ao longo da formação e do desenvolvimento da tua identidade, podem de igual forma orientar-te para uma opção que não seja do teu agrado.

GABINETE DE PSICOLOGIA

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E DE CARREIRA



**DIFERENTES FASES DA VIDA = NOVOS DESAFIOS,
NOVAS DECISÕES, QUAL O MELHOR CAMINHO?**

Boletim nº 8

PERANTE UMA TOMADA DE DECISÃO...



- ⇒ É normal sentires-te inseguro(a);
- ⇒ Podem surgir crises de ansiedade - uma vez que estás exposto(a) à pressão de teres de fazer uma escolha, que pode ser irreversível;
- ⇒ Fazes a escolha de forma a valorizar o futuro em termos profissionais e socioeconómicos e não pensas no teu bem-estar;
- ⇒ Importa sentires-te realizado(a) em termos pessoais e não só a nível profissional;

NOTA:

Se fizeres algo que gostes, sentir-te-ás bem contigo próprio(a), terás sucesso e otimizarás as experiências!

NESTA FASE IMPORTA:

1. Seres capaz de refletir e ponderar - sobre o passado, o presente e o futuro; (Exemplo 2 - ficha para realizares um balanço ao teus interesses e competências)
2. Executares atividades, exercícios, jogos de autoconhecimento - para que te conheças melhor (quais as tuas motivações, capacidades, habilidades/competências, os teus interesses e gostos); (Exemplo 3 - ficha para trabalhares o autoconhecimento)
3. Adotares técnicas de pesquisa e exploração de informação - sobre o prosseguimento de estudos e/ou atividades profissionais;
4. Analisares a informação recolhida / esclareceres dúvidas - esta é uma etapa importante para fazeres uma escolha assertiva.

O autoconhecimento e a capacidade para explorares as possibilidades que tens à tua volta, permitir-te-ão que estabeleças objetivos a atingir, elabores um plano e tomes uma decisão.



GABINETE DE PSICOLOGIA

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E DE CARREIRA

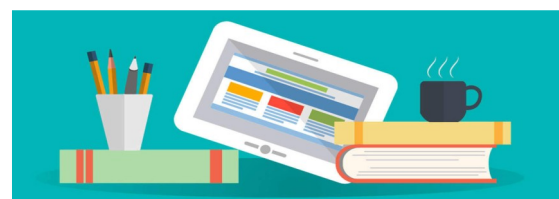


**DIFERENTES FASES DA VIDA = NOVOS DESAFIOS,
NOVAS DECISÕES, QUAL O MELHOR CAMINHO?**

Boletim nº 8

FONTES DE INFORMAÇÃO

- Pais
- Outros familiares
- Amigos
- Professores
- Psicólogos
- Gabinete de Ensino Superior (<https://www.madeira.gov.pt/gsre/Estrutura/Ensino-Superior/ctl/Read/mid/3391/InformacaoId/55402/UnidadeOrganicaId/19>)
- Gabinete de Apoio ao Estudante da UMA (<https://www.uma.pt/>)
- ISAL - (<https://www.isal.pt/>)
- Ok Estudante (<https://www.okestudante.pt/>) e Information Planet (<http://www.informationplanet.pt/>) - caso pretendam estudar no estrangeiro;
- Polos de Emprego do IEM (<https://www.iem.madeira.gov.pt/candidatos-emprego/polos-de-emprego/>)
- Internet (p. ex. <https://forum.pt/>; <https://estudanteemisolamento.pt/guia-do-estudante-em-isolamento>)
- Revistas, folhetos, entre outros.



- É importante durante o teu planeamento de carreira e as tuas escolhas, que manifestes uma atitude exploratória.
- Explorar permite-te obter mais informação.
- Deves ter em consideração todas as necessidades, os interesses, as capacidades, os valores e as oportunidades.
- Se desenvolveres uma atitude exploratória adequada na aquisição de informação, evitas os erros e as más decisões.

(Exemplo 4 - ficha sobre como delineaes o teu [percurso](#))

NADA É DEFINITIVO:

Por vezes, experimentas uma opção e percebes que afinal não é a que te faz sentir realizado(a).

Neste caso tens de rever o projeto inicialmente traçado!

GABINETE DE PSICOLOGIA

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E DE CARREIRA



**DIFERENTES FASES DA VIDA = NOVOS DESAFIOS,
NOVAS DECISÕES, QUAL O MELHOR CAMINHO?**

Boletim nº 8

No âmbito da Orientação Vocacional e de Carreira, quando recorres ao Psicólogo podem ser aplicados testes psicotécnicos



São uma ferramenta que te ajuda a teres mais autoconhecimento e consciência quanto ao mercado de trabalho, a formações e respetivas áreas profissionais.

Os testes são um complemento do processo de desenvolvimento vocacional, só por si não são suficientes para encontrares o caminho, mas ajudam a orienta-te de forma a que tomes uma decisão mais informada e desta forma, construas o teu caminho!

PARA REFLETIRES E EXPLORARES

- ⇒ Pensa sobre os teus sonhos - no mundo ideal, como seria o teu local de trabalho?; há alguma coisa que sempre quiseste mas tiveste sempre medo de experimentar?; alguma vez olhaste para alguém e pensaste “isto é o meu emprego de sonho!”?;
- ⇒ Conversa com pessoas que conheças que desempenhem profissões que te agradam e questiona-as quanto o seu percurso até terem alcançado essa profissão, pela sua rotina, pelas condições de trabalho, dificuldades e atividades. Podes, inclusive, solicitar se possível uma visita ao seu local de trabalho, de forma a que observes e conheças como é um dia de trabalho nessa área em particular;
- ⇒ Imagina-te daqui a 10 anos em várias profissões e analisa as vantagens e desvantagens de cada uma.

NÃO ESQUECER:

Planeares a tua carreira, implica envolveres-te num processo dinâmico e duradouro.

Há sempre hipótese de voltares atrás e escolheres outra opção a seguir, podes mudar os teus planos e enveredar por outro caminho...O teu projeto de vida está em permanente construção e pode ser reformulado!

**A Psicóloga
Cátia Moreira**