

INSTITUTO PROA APRESENTA:

E-BOOK

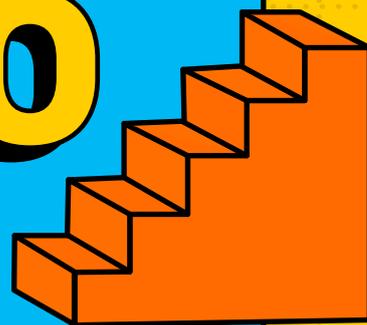
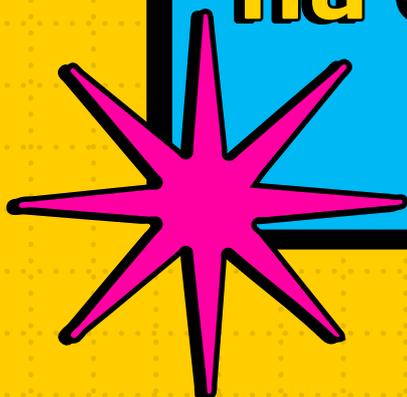
autoco

-nheci

mento

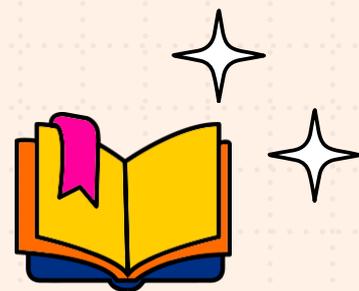
na escolha

profissional



PROA

Bem-vindo ao nosso e-book!



 clique nos botões para ir até as páginas

1

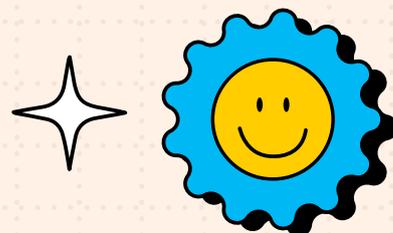
Introdução

2

Carreira x Profissão

3

Objetivo e Planejamento



4

Habilidades e Competências

5

Exemplos

6

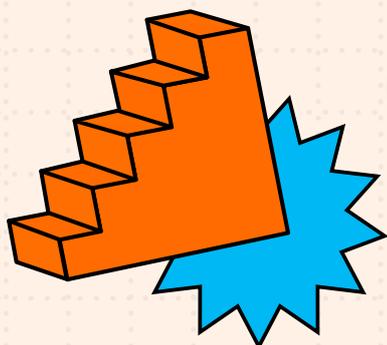
Desenvolvimento

7

Mãos na Massa

8

Listinha



9

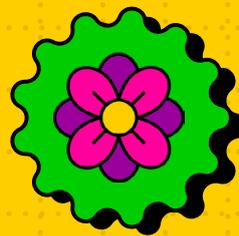
Conclusão



1

Introdução

Futuro, lá vamos nós!



Com o fim do Ensino Médio, começa o desafio de fazer a **escolha profissional**: essa etapa da vida, cheia de **descobertas, incertezas e preocupação**, tira o sono de muitos estudantes. Não temos certeza de quem somos ou do que queremos. Mas é **normal** sentir essa confusão! Afinal, decisões nunca são **simples e rápidas**.

Neste e-book, vamos mostrar que esse momento em que você se encontra, **repleto de possibilidades**, não precisa ser algo pesado. Antes de embarcar na **primeira oportunidade**, é importante ter em mente algumas questões que farão a **diferença** na sua vida a longo prazo.

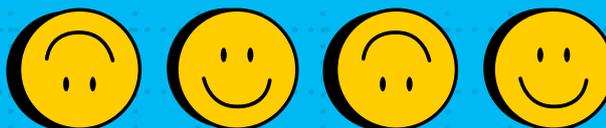
VAMOS COMEÇAR?



clique nos botões
verdes para
navegar entre as
páginas

2

Carreira x Profissão



Por onde começar?

Quando chega o momento da escolha profissional, muitas vezes, não se fala corretamente sobre **carreira**. Todo o foco fica na **escolha da profissão**, o **primeiro emprego** ou o que **cursar na faculdade**. **Mas as coisas não se resumem a isso.**

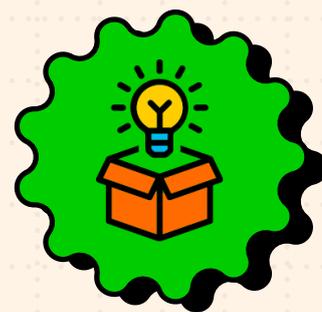
A **carreira** é o **caminho trilhado como um todo**, composto a partir de **experiências e vivências**. Escolher um emprego, um curso na faculdade, são **partes da carreira**. Você pode escolher uma profissão e ter caminhos de carreira **completamente diferentes** do que tinha imaginado.

.....
Aquele seu **hobby**, aquela **viagem** que você fez ou **pessoa** que conheceu, podem influenciar tanto sua carreira quanto um **curso de graduação**. **A carreira se mistura com a vida e é um processo em constante construção.**



3

Objetivo e Planejamento



Mas, pera aí...



QUER DIZER QUE A CARREIRA É ALGO FLUTUANTE, FORA DO NOSSO CONTROLE?

- Não precisa ser bem assim. Você pode guiar essa maré tendo uma **meta, um objetivo claro e definido** de aonde quer chegar. Quando você decide isso, consegue traçar um mapa com o caminho, o que faz toda a **diferença para alcançar o sucesso.**



Não se preocupe se você ainda não tem o mapa **completo.** Tendo um rascunho do caminho e em qual ponto você se encontra, você já evita de se deixar levar pelas circunstâncias, como se estivesse à deriva. Além disso, **não gaste energia com ações que não te conduzem pela rota planejada.**



Feito isso, a próxima etapa é **avaliar** quais pontos serão necessários desenvolver para **avançar mais alguns passos nessa eterna trilha.**



4

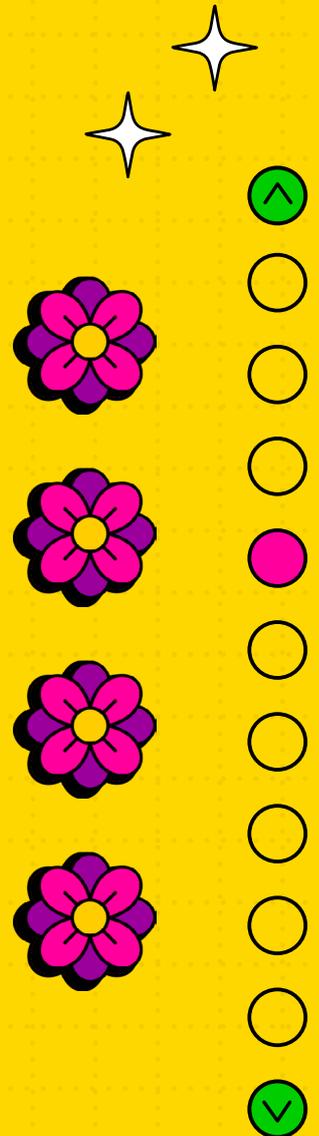
Habilidades e Competências

TENDO O MAPA TRAÇADO, É HORA DE ENTENDER QUEM VOCÊ É.

Uma das formas de identificar seu **perfil profissional** é através do **autoconhecimento**.

- Quais são seus gostos e valores?
- Sabe o que não suportaria de jeito nenhum?
- Em quais situações se sente confortável?
- Quais são suas habilidades e competências?

As **habilidades** são as suas características, qualidades e aptidões, para realizar uma atividade específica. Já as **competências** são um conjunto dessas habilidades e conhecimentos, que podem ser desenvolvidos ou aprimorados (nenhuma habilidade é inata, tudo pode ser aprendido!)



LEMBRE-SE DA SALA DE AULA DA ESCOLA:

	Quais as matérias que você mais gosta?
<input type="radio"/>	Você é do tipo que fica bem na frente da sala, ou mais no fundão ?
	Tem dificuldade para prestar atenção ?
	Faz amigos facilmente e conversa com todos da turma, ou é mais na sua, com um círculo íntimo de amigos?
<input type="radio"/>	Curte trabalhar em grupo ?
	Apresenta o trabalho sozinho na frente da classe toda de boa?

5

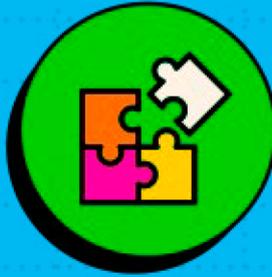
Exemplos

Habilidades



Boa Comunicação

ter um **bom relacionamento** com os colegas, saber **falar em público**, dominar a **escrita**, prender a **atenção** das pessoas enquanto expõe ideias.



Resolver Problemas

ser **proativo** e ver problemas com naturalidade, analisando as **causas** e **consequências** para encontrar **soluções**.



Trabalhar em Equipe

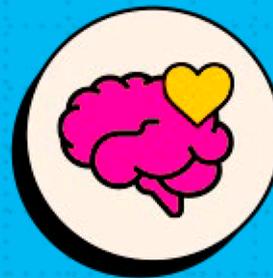
ser **cooperativo**, desenvolver **parcerias** e **dividir** tarefas.

Competências



Liderança

o **somatório** das habilidades citadas acima podem indicar que você é um **bom líder** e pode facilmente **inspirar** outras pessoas.



Inteligência Emocional

quem consegue **gerenciar as emoções** para que elas não atrapalhem no dia a dia, chega em um **objetivo** de forma mais **rápida** e **racional**.



6

Desenvolvimento



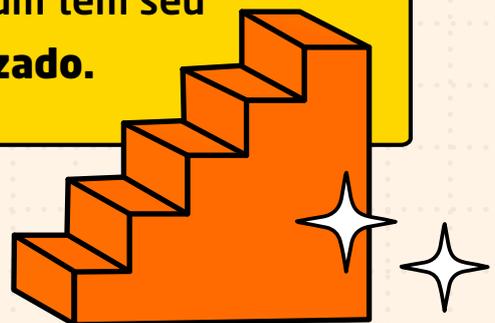
Pesquise **quais são as habilidades existentes**, faça uma reflexão de quais você já identifica em si (como o **exemplo na página 6 sobre situações de sala de aula!**) e defina sua situação atual.

- EM QUE ESTÁGIO VOCÊ ESTÁ EM CADA HABILIDADE?
- QUAIS HABILIDADES VOCÊ JÁ POSSUI?
- QUAIS AINDA SÃO NECESSÁRIAS DESENVOLVER?

Planeje o que você vai fazer para o seu desenvolvimento. **Assistir palestras, fazer cursos e ler sobre o assunto** são boas opções, mas as vezes você só precisa **se sentar mais perto daquele colega** que tem mais **domínio da característica** que você quer aprender.

LEMBRETE

Não esqueça de ter paciência. Cada um tem seu processo e o seu **tempo de aprendizado**.



7

Mãos na Massa

Agora vai!

Sabendo quem você é e aonde quer chegar, as coisas ficam mais claras e começamos a **desconstruir** o mito da escolha profissional.

POR EXEMPLO:

Liste quais são as **atividades** que você teria prazer em fazer.

Pesquise sobre **outras pessoas** que são referência na área que você pretende seguir.

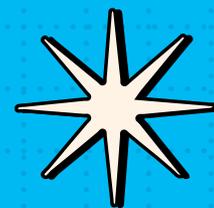
Pergunte sobre qual **caminho** que elas percorreram e entenda se este caminho faz **sentido** para você.

Quando estiver mais **seguro do seu próprio caminho**, **experimente, vivencie, pratique atividades** relacionadas a ele. Assim, você vai **saber na prática** se era isso mesmo que você queria, confirmando sua meta. E então você está pronto para começar a **construir uma trajetória de carreira nessa direção**.

NÃO EXISTEM FÓRMULAS PRONTAS, JÁ QUE CADA PESSOA TEM SUAS CARACTERÍSTICAS, HABILIDADES, INTERESSES E OBJETIVOS.

8

Listinha



Resumo para refletir



<input type="checkbox"/>	Compreender e identificar seus valores pessoais ;
<input type="checkbox"/>	Listar suas competências e habilidades ;
<input type="checkbox"/>	Autorrefletir e fazer perguntas a si mesmo (<i>prefiro tomar uma posição de liderança ou sou mais introspectivo?</i>);
<input type="checkbox"/>	Listar cursos e possíveis áreas de interesse ;
<input type="checkbox"/>	Conectar hobbies com o mercado de trabalho;
<input type="checkbox"/>	Fazer testes vocacionais e de perfil comportamental ;



9

Conclusão

Por fim...



ENTÃO É OFICIAL: AGORA VOCÊ JÁ SABE QUE A ESCOLHA PROFISSIONAL NÃO PRECISA SER MOTIVO DE SOFRIMENTO!

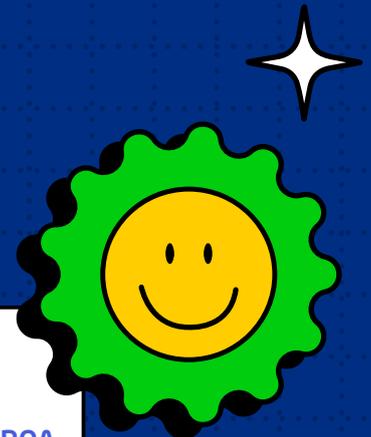
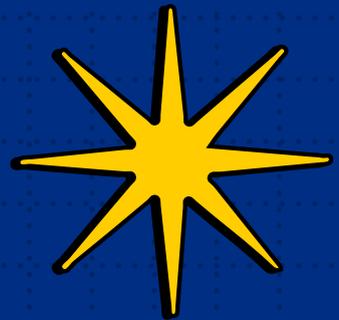
Lembre-se de quem você é e do mapa que você traçou para si. E ainda assim, tenha em mente sempre: **nada é definitivo**. A profissão não precisa ter esse peso de ser algo para a vida toda, ela tem mais a ver com quem você é hoje, sua realidade e seus objetivos.

Ser jovem é mudar de ideia, crescer, amadurecer e transformar aspectos dentro de nós mesmos. Então mantenha-se sempre **atento** ao que você sente.

O autoconhecimento sempre será a sua **bússola** sobre qual direção seguir. Não importa se o mapa mudar de direção em alguma parte do caminho.

O IMPORTANTE É VOCÊ SE MANTER FIEL A VOCÊ MESMO E AO QUE TE FAZ BEM. ESSE É O VERDADEIRO SEGREDO DO **SUCESSO E DA FELICIDADE** NA ESCOLHA PROFISSIONAL.





 [Instagram](#)  [Facebook](#)  proa.org.br

 [LinkedIn](#)  [TikTok](#)  [Plataforma PROA](#)

