

# Ficha de trabalho - Feedback

A seguinte secção aborda a pessoa que dá feedback: Com esta ficha de trabalho agradeço o seu feedback sobre mim e as minhas soft skills. Há uma ficha de trabalho semelhante disponível para mim em que posso usar para o meu processo de autorreflexão. As suas respostas ajudar-me-ão a conhecer-me melhor, comparando o que escrevi anteriormente. Obrigado!

## Introdução: Eu tenho competências e pontos fortes!

Perguntas sobre como eu me vejo em geral (por favor, preenche as partes em branco):

1) Em que situações me viste a fazer alguma coisa com paixão? Quando aconteceram?:

---

2) Estas são as tarefas que gosto de executar quando fazemos coisas juntos:

---

3) Quais são os 5 traços de personalidade que associas a mim? Por favor, dá alguns exemplos de situações em que observaste esses traços:

---

---

---

---

---

4) Em que situações ou assuntos pedir-me-ias conselhos?:

---

5) O que aprecias em mim?:

---



## Vamos lá: As 10 melhores Soft Skills!



Estas são as 10 melhores competências que achas que tens (por favor, seleciona 10 da seguinte lista):

### Autoconsciência:

- Autoreflexão  Autocontrolo  Ética

### Adaptabilidade:

- Reflexão Crítica  Resiliência  Flexibilidade

### Iniciativa:

- Coragem  Acreditar em ti mesmo  Resolução de problemas

### Curiosidade:

- Observação  Questionar  Procurar informação

### Criatividade:

- Imaginação  Originalidade  Gerar ideias

### Atribuir significado:

- Reconhecimento de padrões  Analisar  
 Reconhecimento de oportunidades

### Pensamento holístico:

- Pensamento estratégico  Pensamento lógico  Julgamento

### Comunicação:

- Narrar histórias  Motivar os outros  Ouvir

### Colaboração:

- Trabalho em equipa  Empatia  Gerir conflitos



## Estamos quase: Como as Soft Skills apareceram na minha vida!

Olha com mais detalhe para a tua vida pessoal e profissional. Por favor, seleciona, pelo menos, 5 das 9 soft skills. Descobre um exemplo da minha soft skill e explica como se tornou visível em determinada situação ou atividade.



(Lista das 9 soft skills a escolher: autoconsciência, adaptabilidade, iniciativa, curiosidade, criatividade, atribuir significado, pensamento holístico, comunicação, colaboração)

Soft Skill	O que é que eu fiz e onde (situação ou atividade)?	Como é que as minhas Soft Skills se destacaram nesta situação ou atividade?
Exemplos: Pensamento abrangente	Voluntariado nos bombeiros	Os bombeiros requerem muito conhecimento que foi necessário aplicar em cada contexto novo, dependendo da situação.



### Por fim: os meus objetivos pessoais



Perguntas sobre os meus objetivos profissionais:

- 1) O que é que desejas para os próximos 5 anos da minha vida?:  

---
- 2) O que é eu costume falar sempre mas que nunca coloquei em prática?:  

---
- 3) Este é provavelmente o meu próximo objetivo vocacional:  

---
- 4) Estes poderiam ser os meus próximos passos a alcançar no meu próximo objetivo vocacional:  

---
- 5) Estas competências podem ser úteis para alcançar o meu próximo objetivo vocacional:  

---



**Licenciamento:** Se não estiver indicado de outra forma, este documento pode ser usado livremente sob a licença Creative Commons Attribution-ShareAlike: distribuição de publicações derivadas apenas ao abrigo de uma licença idêntica ("não mais restritiva") à licença que rege o trabalho original (CC BY-SA 4.0). Para aceder uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Os logotipos estão excluídos do licenciamento gratuito.



Este projeto foi realizado com o apoio financeiro da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula apenas o autor, e a Comissão não se responsabiliza por qualquer utilização da informação aqui contida. Projeto número: 2019-1-DE02-KA202-006119.

