

Ficha para mapear as minhas Soft Skills

Com esta ficha vou aprender a conhecer-me melhor. Vou detetar situações da vida em que as minhas Soft Skills foram evidenciadas. Isto permite-me ter capacidade para apresentar-me melhor quando estiver a candidatar-me a um emprego, estágio ou outro programa/currículo de formação.

Introdução: Eu tenho competências e pontos fortes!

Perguntas para conhecer-me melhor em geral (por favor, preenche as partes em branco):

1) Algo em que trabalho muito. Sinto que consegui atingir alguma coisa:

2) Estas são tarefas que gosto de fazer quando estou com os meus amigos:

3) É isto que considero particularmente excelente num determinado trabalho:

4) Não dou pelo tempo passar quando faço estas atividades:

5) As outras pessoas perguntam pelos meus conselhos para:

6) Estas qualidades são facilmente observáveis pelos meus amigos, colegas de escola ou antigos colegas de estágio:



Cada vez mais próximo: Áreas importantes da minha vida!

Estas são áreas relevantes da minha vida (seleciona as áreas que fazem parte da tua vida e, se necessário, adiciona mais algumas que não estejam identificadas):

- Escola/Educação
- Formação
- Emprego
- Voluntariado
- Estágio
- Família
- Amigos
- Finanças
- Saúde
- Passatempos/Atividades de tempos livres:
- Música
- Desporto
- _____
- Outros: _____



Estas são as 10 melhores Soft Skills que eu acho que tenho (por favor, seleciona 10 competências 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 lá: Como as Soft Skills se destacam na minha vida!



Olha com mais detalhe para as áreas da tua vida individualmente.

Escreve exemplos das tuas Soft Skills especificamente para cada área.

Podes escolher entre as 9 competências interpessoais por área e explica como as tuas competências se destacaram em situações ou atividades específicas.

(Autoconsciência, adaptabilidade, iniciativa, curiosidade, criatividade, atribuir significado, pensamento holístico, comunicação, colaboração)

Soft Skills	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

“Começar com o objetivo final em mente” (Stephen Covey) - pensar nos meus objetivos vai motivar-me e ajudar-me a encontrar o caminho certo para conseguir apresentar-me melhor: (por favor, descreve resumidamente os teus objetivos para a tua vida profissional)

1) Estes são os meus objetivos a curto-prazo (1-2 anos):

2) Estes são os meus objetivos a longo-prazo (5 anos):

3) Este é o meu próximo objetivo vocacional:

4) Isto é o que eu vou fazer para atingir o meu objetivo vocacional:

5) Estas Soft Skills vão ajudar-me a alcançar esse objetivo:



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.

