

ÍNDICE

I - O QUE QUERO SER E COMO LÁ CHEGAR?.....	2
DICAS E FERRAMENTAS DE APOIO À DEFINIÇÃO DO PERCURSO DE VIDA	2
1º MATRIZ “ A MINHA VIDA É UMA FOLHA EM BRANCO...PODE SER..... O QUE DELA FIZER”	2
2º MATRIZ “ SENTIDO DA EXISTÊNCIA”	4
3º MATRIZ “OBJETIVOS DE VIDA”.....	6
II - COMO TE POSICIONARES PERANTE UM MERCADO DE TRABALHO EM MUDANÇA?	7
DICAS E SUGESTÕES	7
DESENVOLVER COMPETÊNCIAS.....	7
PREPARAR ENTREVISTAS DE EMPREGO.....	8
FAZER O PITCH PESSOAL.....	9
AUMENTAR A REDE DE CONTATOS E DE “AMIGOS”	10
DESENVOLVER OUTRAS ATIVIDADES	10
III - QUAIS AS PRINCIPAIS MEDIDAS DE APOIO QUE ESTÃO EM CURSO?	12
Programa «Trajetos» - IPDJ	12
IV – ONDE ME POSSO DIRIGIR PARA SABER MAIS INFORMAÇÃO?/ LINKS UTEIS..	13
V – BIBLIOGRAFIA.....	13

I - O QUE QUERO SER E COMO LÁ CHEGAR?

DICAS E FERRAMENTAS DE APOIO À DEFINIÇÃO DO PERCURSO DE VIDA

É fundamental saberes identificar os talentos, os recursos, os relacionamentos e os conhecimentos que temos de modo a definir a esfera de poder e os desafios que podemos assumir. Fundamental também saber identificar e contrariar as «ideias bloqueadoras», os pensamentos e as crenças negativas.

Dica: Quando nós próprios não acreditamos que somos capazes de fazer alguma coisa, alguém vai acreditar em nós?

Se não se sabe para onde se quer ir torna-se difícil chegar a um local que agrade. Assim, é fundamental saber onde e quando se quer chegar para escolher o melhor caminho a percorrer, caso isso não acontece corre-se o risco de andar em círculos sem nunca sair do mesmo sítio.

Dica: Se queremos ser donos das nossas vidas e ter controlo, não podemos ficar dependentes da ação dos outros.

As três matrizes que se seguem, utilizadas com sucesso no âmbito de duas ações de sensibilização/motivação – metodologia de *coaching* pretendem ajudar a arrumar ideias para a definição de objetivos e de percursos de vida. De forma a clarificar o modo como poderão ser utilizadas, foram preenchidas com exemplos práticos decorrentes dessas mesmas sessões.

1º MATRIZ “ A MINHA VIDA É UMA FOLHA EM BRANCO...PODE SER..... O QUE DELA FIZER”

Para o preenchimento desta matriz deves ter em consideração que **todos temos um talento que devemos valorizar, independentemente das qualificações**. Não nos podemos fixar nas falhas e nas ideias de que não somos capazes de fazer.

Tudo é possível, passo a passo, com tempo, dedicação, um projeto, alguma criatividade e ação. Todos devemos aprender sempre e acreditar em nós. Todos temos de aprender a comunicar muito bem com os outros. Devemos manter os amigos e criar outros, de preferência, diferentes. **Com uma atitude positiva, a história de insucessos podes transformar-te numa história de sucessos. O que custa é o primeiro passo.**

Não basta ficares à espera do que está à tua volta, tem que se ter uma atitude positiva e não desistir do sonho. Nesta perspetiva, é importante definires:

1. Onde quero chegar, para quê e quem pode ajudar.

2. Acreditares no teu talento (aquilo que fazes bem) e perceber quem é que precisa do que se sabes fazer e se estás em condições de o satisfazer. Fundamental perceber quais são os recursos que tens para o conseguir (conhecimentos, qualificações, relações/redes, amigos, etc...).

Assim que tenhas uma visão que oriente o caminho que queres tomar, é mais rápido e fácil perceberes aquilo que deves fazer para obter o resultado desejado.

Exercício de Reflexão e Apoio ao Preenchimento da Matriz:

Imagina o que será a tua profissão daqui a 3 anos e começa a preparar-te, questionando:

- Que tipo de conhecimentos vou precisar?
- Que línguas vou necessitar de saber?
- O que tenho que aperfeiçoar em termos informáticos ou de técnicas de apresentação?
- Existe alguma ferramenta ou curso para o qual deva fazer uma certificação?
- Qual é o meu maior sonho? Onde quero chegar? Para quê? Com quem?

Não fiques à espera que te digam o que tens que fazer. Não desistas do teu objetivo apenas por achares que tens Baixas Qualificações ou que já é tarde para começar.

A maior de todas as limitações é a falta de crença/capacidade para acreditar!

Exemplo: O meu maior sonho é ir **trabalhar para uma empresa nos Estados Unidos** para ser um jovem bem-sucedido e vencedor. Terei que perceber quais são as qualificações e as áreas de trabalho mais requeridas, de que forma funciona o mercado de trabalho e quanto dinheiro preciso para aguentar os primeiros tempos. Deverei ver quem em Portugal me poderá ajudar, quer a nível de instituições, como de amigos e/ou conhecidos que tenham passado pela mesma experiência e de que forma a família me pode apoiar. Deverei preparar-me com as competências pessoais, sociais e profissionais para estar apto para este desafio. Se necessário deverei voltar a estudar devendo identificar qual a área de ensino formal ou profissional, que mais se adequa. Daqui a três anos quero estar nos EUA. Deverei definir um plano de tempo e de ações para concretizar este meu sonho.! Também deverei ver qual a melhor cidade e/ou Estado e conhecer um pouco da sua cultura.

O que é que faço bem? O que estou disposto a fazer? Quais os recursos que tenho e posso usar? **O que posso entregar/dar (aos outros)?**

Exemplo: Eu sou bom em informática, faço uns biscates para uma empresa e os clientes até valorizam e vêm pedir mais trabalho. O problema é que sou um autodidata, aprendi com a prática, só tenho o 9º ano e as minhas qualificações não estão certificadas. Passo recibos verdes, ou às vezes nem isso, a questão é que sem ser desta forma ninguém me contrata o serviço. Também não tenho condições para abrir uma empresa, por isso vou-me mantendo assim, aguardando que o Instituto de Emprego me arranje uma solução. Se sou tão bom e reconhecido pelos clientes, deverei avaliar porque é que quando vou às entrevistas as empresas não me contratam. Verifico que geralmente pedem no mínimo o 12ºano. Talvez deva certificar as minhas competências. Tenho que ver que cursos existem e como conciliar com eventual trabalho. Também poderei fazer trabalho voluntário nesta área de trabalho, de forma a poder evidenciar aos outros o que faço bem e, já agora, valorizar o meu Curriculum Vitae, demonstrando que me integro bem em organizações.

2º MATRIZ “ SENTIDO DA EXISTÊNCIA”

Todos os sectores de nossa vida precisam da devida atenção para que possamos viver em equilíbrio.

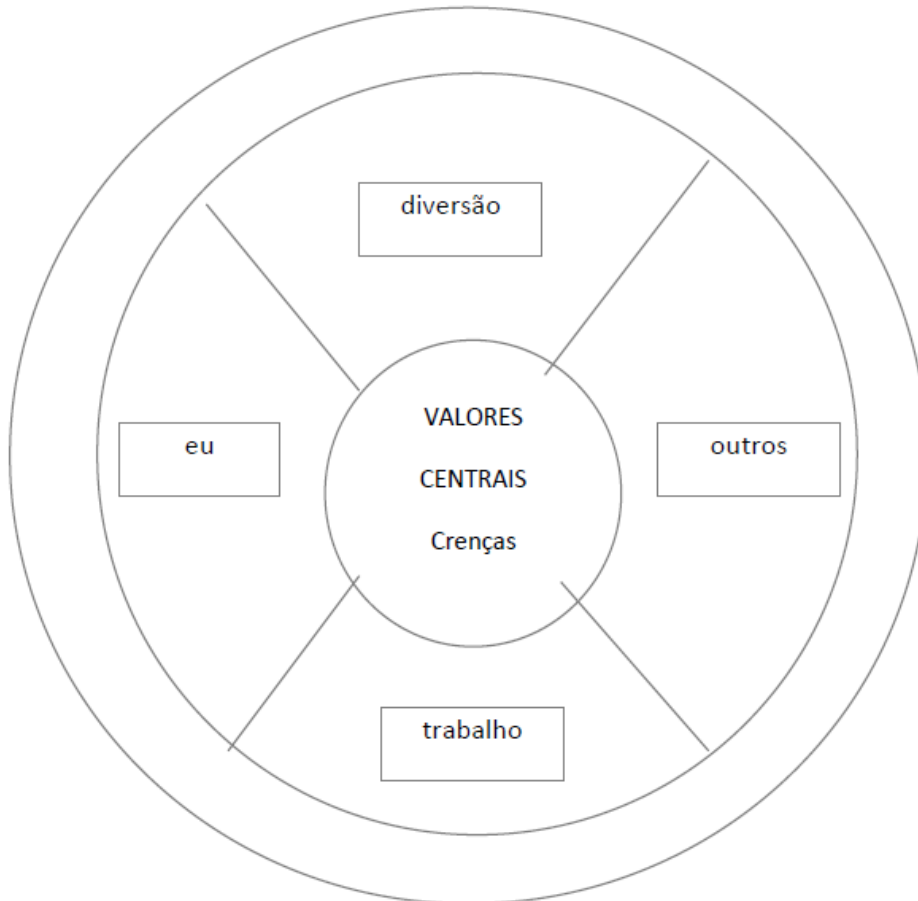
Esta segunda matriz - “sentido da existência” - ajuda-te a fazer uma análise sobre todas as questões vivenciais que te envolvem e ter uma perceção das que estão em défice e onde estão os desafios, através de uma simples reflexão sobre “como usas o teu tempo diário”, distribuído por quatro grandes grupos:

- ✚ “Eu” – cuidar de mim, aprender, estudar, exercício físico
- ✚ “Outros” – amigos, família, cuidar da relação com os outros
- ✚ “Trabalho” – incluindo a procura de trabalho ou o trabalho temporário
- ✚ “Diversão” – momentos de lazer

Considerando estes quatro campos, reflete como distribuis o teu tempo de forma a obteres maior consciência sobre o caminho que estás a construir.

Na gestão desse tempo deves conhecer quais são os teus valores, ou seja aquilo em que acreditas e defendes.

SENTIDO DE EXISTÊNCIA/Roda da Vida



3º MATRIZ “OBJETIVOS DE VIDA”

A **matriz final “objetivos de vida”** enquadra os 4 campos anteriores em objetivos sequenciais no tempo, levando-te a refletir sobre o que precisas de fazer em cada um destes pontos para alcançar o teu projeto de vida.

Esta matriz tem um pressuposto essencial. **Cria uma visão do que queres fazer na vida, e em seguida, faz todos os dias alguma coisa para lá chegar, nos diferentes campos que te completam!**

Assim deverás refletir sobre o que terás que fazer ao longo do tempo (hoje, amanhã, no final da semana, no final do mês, no final do ano) de forma a atingires o que pretendes para:

- Te tornares uma melhor pessoa (foco no Eu)
- Para teres a família e os amigos que queres ter (foco nos “outros”)
- Para ter o trabalho ou emprego que me dá prazer (foco no “trabalho”)
- Para fazer aquilo que mais me irá divertir (foco na “diversão”)

Embora dependendo de motivações pessoais e também dos contextos sociais, culturais, económicos e mesmo ambientais, em que cada um está inserido, deixamos aqui um exemplo de preenchimento, mas que apenas deve ser entendido como tal, como um auxílio. **Os objetivos a definires devem depender de ti próprio** de forma a que sejas capaz de os alcançar.

Neste processo é fundamental teres uma **atitude positiva** e implementares diariamente hábitos mais assertivos, mais capacitadores e mais alinhados com os teus desejos e expectativas, para isso é necessário **força de vontade, autodisciplina e persistência**. Embora não seja fácil, porque pelo caminho existem acontecimentos exteriores às nossas vidas, sobre as quais não temos controlo, mas mesmo aqui é fundamental estares focado naquilo que realmente importa para a concretização dos teus sonhos.

Dica: Cria uma visão do que queres fazer na tua vida e, em seguida, faz, todos os dias alguma coisa para lá chegar.

II - COMO TE POSICIONARES PERANTE UM MERCADO DE TRABALHO EM MUDANÇA?

DICAS E SUGESTÕES

O mercado de trabalho está em profunda mudança. Este novo contexto, irá (já está) a exigir muito de nós e temos que estar preparados para novos desafios, seja qual for o nível de qualificação.

Os processos de recrutamento também se estão a tornar mais árduos e os que se encontram no desemprego terão de conseguir persuadir os empregadores a oferecer-lhes emprego.

Quando vamos à procura de um trabalho aquilo que as empresas mais valorizam é a correspondência com a cultura da organização e a mais-valia que trazemos na “bagagem”:

- contatos;
- experiências;
- aptidões tecnológicas;
- línguas;
- nível de autonomia (essencial): organizações valorizam bastante pessoas com capacidade de tomada de decisão e que consigam realizar as tarefas sem estarem à espera de discursos de motivação ou de recompensa imediata.

As empresas esperam alguém que ajude a gerar valor. Hoje em dia não chega ser licenciado ou ter uma pós graduação, temos que ser pró-ativos e contribuir com energia para o desenvolvimento da empresa, ou construir o nosso próprio negócio.

Seguidamente sistematizamos algumas dicas e sugestões para os jovens que não trabalham, nem estudam relativamente à postura perante o mercado de trabalho, independentemente das suas qualificações.

DESENVOLVER COMPETÊNCIAS

O mercado de trabalho está a mudar sendo exigido competências para as quais deves estar preparado. Mesmo a nível dos empregos que eram tradicionalmente vistos como empregadores para jovens de baixas competências este processo está a mudar.

Portanto é essencial teres uma mistura adequada de competências, experiência e confiança para competir no mercado de trabalho, de forma a evitar o desemprego de longa duração.

Para além das qualificações os empregadores atendem às competências mais amplas, nomeadamente a nível social e pessoal, tal como:

- + Capacidade de comunicação
- + Conhecimento de Tecnologias de Informação e Comunicação
- + Capacidade de trabalhar em equipa
- + Proatividade
- + Capacidade de resolver problemas

O padrão de exigências e competências está a mudar, relativamente à geração dos nossos pais. São cada vez mais valorizadas as pessoas que contribuem com ideias e criatividade, comunicadores, com elevada flexibilidade e capacidade de adaptação.

Importante também perceber que nem sempre conseguimos o que queremos à primeira. A capacidade de resiliência é uma das características mais importantes que se pode desenvolver.

PREPARAR ENTREVISTAS DE EMPREGO

Quando se vai para uma entrevista de trabalho é fundamental haver uma **boa preparação, procurando antecipadamente conhecer a empresa e o posto de trabalho a que concorres**, preparando-te para responderes a perguntas como:

- + Porque se candidata ao lugar?
- + O que procura num emprego?
- + Qual o motivo para ser o escolhido?
- + Quais as suas maiores qualidades?
- + Quais os seus maiores defeitos?
- + Está preparado para trabalhar em equipa?
- + Que outras experiências profissionais é que teve? O que achou delas?
- + O que faz no tempo livre?

É fundamental que a empresa perceba o que te distingue dos outros candidatos, portanto prepara-te bem!

FAZER O CURRICUM VITAE (CV)

O CV é uma das formas mais utilizadas na procura de emprego, mas deve ser usado com muita cautela e prudência. **Não chega enviar mecanicamente CV, iguais para todas as empresas.** A grande probabilidade é não obter qualquer resposta.

Antes de enviares um CV é importante perceberes qual a tua mais-valia para a organização. Sem responder a esta pergunta não vale a pena continuar.

Um CV deve ser enviado, enquadrado com o projeto de vida, e conhecendo a organização para onde se está a enviar.

Um CV é um “cartão-de-visita”, portanto é fundamental que esteja bem escrito e estruturado.

Existem vários modelos já feitos que podem ser consultados na internet, bem como várias entidades que podem ajudar um jovem a desenvolver o seu CV, nomeadamente IEFP, GIP (Gabinete de Inserção Profissional, Gabinetes de Juventude, Associações Locais, etc). Na sua elaboração deve-se ter em atenção um conjunto de aspetos:

- Ter uma apresentação cuidada e boa organização
- Não conter erros ortográficos ou gramaticais
- Tamanho reduzido (máximo de 2 ou 3 páginas)
- Incluir todas as experiências profissionais
- Incluir áreas de interesse e realizações relevantes
- Ser verdadeiro

FAZER O PITCH PESSOAL

Quando menos esperamos, surgem oportunidades únicas e rápidas para nos apresentarmos aos outros e darmos a conhecer a nossa atividade profissional, o nosso negócio ou simplesmente uma ideia. Por isso **devemos estar preparados para fazer um bom *pitch*, ou seja, uma apresentação de alto impacto em apenas 30 ou 60 segundos.**

O pitch (a nível pessoal) é a afirmação rápida que diz aquilo que se faz de forma profissional e apelativa. É uma competência crítica no estabelecimento de qualquer relação profissional, devendo responder a três questões:

- 1. Quem eu sou?** Dizer o nome e a formação de base
- 2. O que posso fazer por si?** Apresentar de forma criativa e memorável aquilo que se pode fazer pela outra pessoa, estando focado nas suas necessidades
- 3. Como me distingo?** O que faço para me distinguir das outras pessoas com trabalho idêntico ao meu

4. Terminar com um pedido de reunião ou apresentação Terminar o pitch com um pedido de telefonema ou marcação de reunião para mais tarde mostrarem detalhe aquilo que faço.

AUMENTAR A REDE DE CONTATOS E DE “AMIGOS”

O mundo atual exige mais e novas relações e conhecimentos. É fundamental aumentar a rede de contatos e de “amigos”. Dão-nos novas experiências.

Para aumentar essa rede precisas de:

- 1 – Sair de casa, porque a probabilidade de acontecer algo é maior do que ficar em frente ao computador ou à televisão.
- 2 – Inscrever-te em seminários, workshops, pequenas formações de áreas que te interessam
- 3- Ficar com e-mails e telefones das pessoas que conheceste e contactá-las a seguir, dando continuidade à relação pela partilha de interesses comuns
- 4 – Quando fores a eventos vai sozinho porque será mais fácil conheceres novas pessoas

É igualmente importante utilizares as novas tecnologias de informação. Hoje em dia quando se quer saber de alguém vamos ao Google, ao Facebook ou ao LinkedIn para saber mais.

DESENVOLVER OUTRAS ATIVIDADES

Atualmente o grau de empregabilidade já não depende só da formação de base, mas de um conjunto mais amplo de conhecimentos e de competências. **Mais do que qualificações, o empregador interessa-se por saber sobre experiências de vida, de forma a perceber a capacidade de integração e de geração de valor.**

Ao longo do processo de procura de emprego é fundamental teres uma atitude positiva e dinâmica, **procurando desenvolver atividades paralelas que propiciem novas experiências e competências**, evitando igualmente que entres num ciclo vicioso de desmotivação. Podes, por exemplo, desenvolver algumas das seguintes atividades:

➤ **Fazeres voluntariado** - como forma de te maneres ativo, conheceres outras realidades, desenvolveres competências como o de trabalho em equipa e fazeres trabalho socialmente útil.

- **Participares de forma ativa no movimento associativo juvenil** - importante como espaço de cidadania e de intervenção ativa na sociedade, proporcionando o desenvolvimento de competências sociais.
- **Fazeres formação e desenvolver novas competências** – de forma a aprofundares e desenvolveres novos conhecimentos e competências (mesmo que sejas licenciado), em formações mais prolongadas ou de pequena dimensão. O essencial é perceber qual o caminho que queremos seguir e o que o mercado de trabalho necessita.
- **Manteres-te informado sobre os programas de apoio ao emprego jovem** podendo obter mais informação junto do IEFP ou do site criado no âmbito do Programa Garantia Jovem que mais à frente falaremos.
- **Criares o teu projeto de negócio** aproveitando os programas de incentivo à criação da própria empresa, bem como projetos de apoio ao empreendedorismo de entidades locais (autarquias, juntas de freguesia e associações).
- **Participares em concursos de ideias** pode estimular o espírito empreendedor, desenvolver a criatividade, manter ativo e pensar “*out of the box*”.

III - QUAIS AS PRINCIPAIS MEDIDAS DE APOIO QUE ESTÃO EM CURSO?

Programa «Trajetos» - IPDJ

O Programa «Trajetos» visa promover o acesso a oportunidades de educação, formação, emprego ou empreendedorismo por parte de jovens que não se encontram a trabalhar, a estudar ou em formação, tendo em vista a implementação da renovada Garantia Jovem.

O Programa «Trajetos» operacionaliza as seguintes medidas, no sentido de dar resposta às necessidades de dois segmentos diferentes da população jovem NEET:

- **«Emprende Já»** - medida de apoio ao empreendedorismo, através do desenvolvimento de competências e ideias de negócio, à constituição de empresas e de autoemprego, bem como à sua sustentabilidade, por parte de jovens com o 12.º ano concluído.
- **«Afirma-te Já»** - medida de apoio à promoção de projetos de intervenção local, tendo em vista a remoção ou diminuição de obstáculos ao acesso à educação, à formação profissional e ao emprego digno, por parte de jovens em contextos particularmente vulneráveis, compreendendo dois eixos:
 - ✚ **Eixo aprendizagem** - Apoio a projetos de aquisição de competências transversais, promovendo o empoderamento, o desenvolvimento pessoal e a definição de um projeto de vida de jovens NEET, incluindo competências linguísticas e digitais, através de ferramentas de youth work e educação não formal, tendo como finalidade a conclusão da escolaridade obrigatória e/ou à conclusão de formação profissional;
 - ✚ **Eixo empregabilidade** - Apoio a projetos de aquisição de competências transversais, promovendo o empoderamento, desenvolvimento pessoal e definição de projeto de vida de jovens NEET, incluindo competências linguísticas, digitais e literacia financeira, através de ferramentas de youth work e educação não formal, tendo como finalidade a promoção da empregabilidade.

IV – ONDE ME POSSO DIRIGIR PARA SABER MAIS INFORMAÇÃO?/ LINKS UTEIS

Associação Nacional dos Jovens Empresários (ANJE) www.anje.pt

Direção-Geral da Educação <https://www.dge.mec.pt/>

Direção-Geral do Ensino Superior <https://www.dges.gov.pt/pt>

Ferramenta CANVA – Criação de CV https://www.canva.com/pt_pt/criar/curriculo/

Ferramenta EUROPASS – Criação de CV
<https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/profile-wizard?lang=pt>

Finanças - Direção-geral das Contribuições e Impostos (DGCI)

<https://www.portaldasfinancas.gov.pt/at/html/index.html>

Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) <https://ipdj.gov.pt/>

Ministério da Economia e Inovação www.iapmei.pt

Portal Autárquico <http://www.portalautarquico.dgal.gov.pt/>

Portal da Empresa <https://eportugal.gov.pt/inicio/espaco-empresa>

Portal do Cidadão www.portaldocidadao.pt

Portal IEFP <https://iefponline.iefp.pt/IEFP/index2.jsp>

Portal Segurança Social <https://www.seg-social.pt/inicio>

V – BIBLIOGRAFIA

Beja, I., Cidrais, Á., & Fialho, M. C. (2015). Manual para a Intervenção de Motivação/Sensibilização dos Jovens NEET. Lisboa: SERGA.