

**COOPERAÇÃO** significa relacionares-te com outras pessoas, respeitá-las, colaborar para todos saírem a ganhar, perceberes como os outros se sentem, como os podes ajudar e como eles te podem ajudar.

#### Em que te pode ajudar a Cooperação?

- A trabalhares em Equipa;
- A relacionares-te com outras pessoas;
- A respeitares e adaptares-te a outras culturas;
- A pensares em ti e nos outros quando tomas decisões;
- A evitares a solidão e a fraca confiança nas decisões.



*"Fiz um trabalho de grupo sobre as profissões e isso ajudou-me a perceber como é o mundo do trabalho"* António Dias, 9º

**CONFIANÇA** significa estares otimista face ao futuro, acreditar nas tuas capacidades, superar desafios e concretizares os teus objetivos.

#### Em que te pode ajudar a Confiança?

- A evitares o baixo aproveitamento escolar e a desistência perante dificuldades.
- A esforçares-te para alcançares o que queres;
- A teres ambições para o futuro;



*"É fácil decidir porque vou seguir o que gosto"* Diogo Antunes, 6º ano

*"Se tens dificuldades, lutas e resolves as tuas dificuldades"* Cláudia

**PLANEAMENTO** significa teres ideias para o dia a dia, o teu futuro, a tua vida e a vida da sociedade. Perceberes a importância de planear, criar objetivos, agir para os alcançar, pensar sobre o que conseguiste fazer e o que podes fazer a seguir.

#### Em que te pode ajudar o Planeamento?

- A resolveres problemas;
- A lidares com os desafios diários;
- A seguires as tuas ideias e aquilo em que acreditas;
- A evitares a insegurança e a fraca motivação na escola e no trabalho.



*"Temos que pensar no que fazemos agora, para nos prepararmos para o futuro"* Ricardo Silva, 8º ano

*"Temos de organizar o nosso estudo para os testes"*

#### Como podes saber mais?

##### Procura ajuda junto de:

SPO—Serviço de Psicologia e Orientação da tua escola, Familiares, Professores, Profissionais, Colegas mais velhos.

##### Pesquisa Informação em:

[https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curricula/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curricula/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)

Mostra de Cursos

##### Bibliografia:

Oliveira, I., Taveira, M., Marques, C., et Silva, A., (2015)  
Os alunos e o processo de orientação, DGE



## O papel dos Alunos no Processo de Orientação

2020-2021



Psicólogas:

Paula Lourenço

Fernanda Pereira

## O teu papel no Processo de Orientação

É hora de começares a pensar sobre a tua vida escolar e profissional para preparares o teu futuro.

Para te apoiar, foi pensado um mini programa, que te vai iniciar neste processo de desenvolvimento de carreira (percurso de vida escolar e/ou profissional).

### Programa de Desenvolvimento de Carreira

O primeiro tema que vamos trabalhar é o **"autoconhecimento"**, porque para tomares decisões, é importante, em primeiro lugar, conheceres-te bem a ti próprio (a).



Este folheto vai ajudar-te a pensares nas cinco **competências** importantes que facilitam a tomada de decisão no desenvolvimento de carreira.

*Sabes quais são as competências de carreira que podes desenvolver ao longo da tua vida?*

Encontra a resposta no jogo que se segue.

Descobre as palavras na vertical, horizontal e diagonal, escritas de trás para a frente ou de frente para trás.

**Curiosidade**

**Autonomia**

**Cooperação**

**Confiança**

**Planeamento**

O	E	W	Q	E	L	R	U	E	E	L	V	C	O	F	C	Y	F	O	Z	R	I	U	A	O
R	T	X	L	F	I	G	O	N	L	C	Y	B	C	P	I	Q	S	B	B	B	O	K	X	K
J	S	N	R	B	Q	L	O	Q	N	I	L	L	R	C	P	X	W	A	M	Q	A	X	X	C
M	J	O	E	M	M	C	M	T	Z	T	Y	S	X	V	U	H	C	Q	M	Y	J	O	V	
A	A	Z	M	M	H	N	X	S	Y	S	D	A	I	E	C	F	P	C	Q	Z	Q	D	B	F
P	Q	T	X	E	A	Z	R	J	L	O	G	I	X	J	M	S	S	N	N	H	F	O	B	X
R	D	L	U	L	A	E	C	O	N	F	I	A	N	C	A	P	A	Y	I	P	L	K	W	H
T	Q	Y	B	U	W	H	N	A	E	F	F	N	Z	B	E	Q	A	V	H	E	B	D	M	R
K	U	Q	Z	S	R	X	R	A	C	D	R	E	N	H	G	T	G	C	F	X	S	Z	W	D
R	P	Y	Q	L	T	K	Q	M	L	A	T	X	P	J	Z	A	B	P	M	C	O	K	F	D
C	Y	D	U	X	M	F	Z	Q	I	P	U	B	L	N	P	O	I	S	R	M	A	J	P	H
C	K	D	U	K	F	R	N	M	M	L	V	Y	A	W	R	A	B	B	H	X	C	H	X	K
V	D	W	H	D	M	C	O	B	V	N	Y	C	D	Q	W	T	I	Z	G	G	A	Y	Z	X
Y	H	Z	H	U	T	N	O	P	A	C	U	L	B	H	S	M	T	A	H	Q	R	W	I	M
X	T	O	K	P	O	I	H	F	I	D	B	O	R	B	Q	A	Y	U	G	D	E	C	X	K
G	D	B	P	T	C	M	I	S	B	Z	D	A	K	N	Y	G	W	U	Q	D	P	N	H	Y
V	U	O	U	C	Z	X	V	T	U	H	M	J	J	P	P	K	N	P	N	G	O	M	P	B
E	D	A	D	I	S	O	I	R	U	C	A	C	C	S	W	H	L	D	K	P	O	B	X	J
D	S	Q	N	R	A	D	C	D	K	X	Z	C	E	C	M	T	R	F	L	D	C	B	R	G
I	B	F	I	G	A	P	Y	M	F	Q	C	K	N	P	R	Q	G	N	Y	Q	Z	F	H	P
H	A	D	P	Y	G	D	Z	Z	P	P	A	T	B	I	T	B	U	K	F	A	J	M	R	R
L	G	M	E	L	C	U	B	N	A	V	W	X	Z	C	X	I	E	G	L	Y	W	U	Y	D
I	J	R	A	Y	A	L	S	U	W	Y	I	G	D	R	T	Z	A	Z	E	D	K	L	K	X
E	H	R	Z	J	M	T	U	F	O	B	M	L	E	J	M	D	J	I	E	J	V	T	X	O
L	Q	C	R	G	W	S	C	J	W	C	G	J	Q	R	Z	X	B	L	U	N	K	E	N	R

**CURIOSIDADE** significa querereres saber mais, explorares o que te rodeia, fazeres novas atividades, responderes a desafios, imaginares a pessoa adulta e cidadão que gostarias de ser no futuro.

**Em que te pode ajudar a Curiosidade?**

- A saber mais sobre ti.
- A ter informação, a fim de evitares a insatisfação e a dificuldade em tomar decisões.
- A imaginares-te no futuro.

*"Gosto de ver o que ela faz no trabalho, é fixe"* Ana Pereira, 7º ano

*"É só ir à internet e ficamos a saber mais"* Rúben Dias, 8º ano



**AUTONOMIA** significa seres capaz de experimentares novas atividades, de defenderes as tuas ideias e de ouvires a opinião dos outros, seres responsável pelo que fazes e pelas tuas escolhas.

**Em que te pode ajudar a Autonomia?**

- A teres controlo sobre o que fazes;
- A sentires-te mais confiante e independente;
- A evitares a indecisão e insegurança quanto ao futuro.

*"Podemos ouvir a opinião dos outros, mas no final temos de ser nós a decidir"* Marina Reis, 11º ano

*"Quando falei com a psicóloga no 9º ano, percebi que tinha de ser eu a decidir sobre as escolhas do curso no ensino secundário"* João Almeida 10º ano

