



UM KIT
de ferramentas para o desenvolvimento
de *soft skills* em jovens

ÉTICA DE TRABALHO

ÉTICA DE TRABALHO

Definição e Importância

- O trabalho árduo é mais importante do que o talento ou do que a competência?
- Ou o sucesso na vida depende mais de quem conhece ou da sorte?



Os empregadores dizem, muitas vezes, que querem recrutar alguém com uma forte ética de trabalho, mas nem sempre é óbvio o que isto significa. É quase como se fosse suposto saber o que é uma boa ética de trabalho, sem que ninguém jamais precisasse de explicar. Na cabeça de muitos, algumas pessoas têm a sorte de ter uma 'boa' ética de trabalho, enquanto outros são intrinsecamente preguiçosos.

No entanto, é possível identificar o que compõe uma ética de trabalho positiva, e como pode desenvolvê-la e fortalece-la. Para tudo o que desejar na vida, trabalhar arduamente é certamente importante, mas há muitas outras coisas a considerar.

Como usar este kit de ferramentas

Pode usar as seções do kit de ferramentas sozinho ou como parte de um grupo. O seu tutor / mentor / assistente ajudá-lo-á a decidir a abordagem mais adequada para atender às suas necessidades individuais.

Se ainda não o fez, leia a seção "Introdução e Orientação", que fornece uma visão geral de como aproveitar ao máximo o uso do kit de ferramentas do UMJ.

Se precisar de mais espaço para registrar os seus pensamentos ou ações, recorra a folhas de papel adicionais.

ÉTICA DE TRABALHO

Resultados de aprendizagem

Nesta seção, irá:

- Refletir sobre a sua atual ética de trabalho e a sua abordagem para trabalhar e estudar.
- Pensar nalgumas estratégias para desenvolver e manter uma ética de trabalho positiva e identificar quais poderiam ser aplicadas numa variedade de cenários.
- Traçar as suas próprias competências e capacidades em relação à sua abordagem ao trabalho, e decidir como pode melhorá-las.
- Identificar uma situação ou tarefa na qual está envolvido e planear aplicar algumas técnicas para desenvolver a sua ética de trabalho, enquanto envolvido neste processo.
- Avaliar como a sua ética de trabalho se tem desenvolvido como resultado desta atividade, e como pretende continuar a desenvolvê-la.

Lembre-se! As suas competências não se vão desenvolver durante a noite. Precisarás de algum tempo para trabalhar através dessas atividades. Teste as suas competências e, posteriormente, reflita sobre o quão melhoraram.

Se precisar de ajuda, peça a alguém para trabalhar esta seção consigo. Poderá ser um professor, um animador, um orientador, um técnico de inserção profissional, ou alguém num papel similar.

Está numa viagem, e nesta fase da viagem, vai desenvolver competências de pensamento positivo em algumas situações que poderá ter de enfrentar. Mas, primeiro, façamos um ponto de situação, antes de começar esta etapa da viagem. É hora de verificar as suas competências.



O preenchimento desta tabela pode ajudá-lo a planear e a acompanhar o seu progresso durante a sua *viagem*:

| Secção | Data de início | Data de fim | Notas |
|--|----------------|-------------|-------|
| Verificação Inicial de Competências | | | |
| Desenvolvimento das Atividades | | | |
| Plano de Ação | | | |
| Atividades de desenvolvimento | | | |
| Reflexão, avaliação e 2ª avaliação de competências | | | |
| Avançando | | | |

ANTES DA VIAGEM – VERIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS



Complete as seguintes listas. Não pense muito, anote apenas as primeiras coisas em que pensar.

Anote 5 coisas em que é bom:

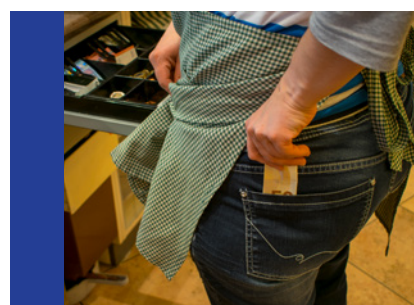
Anote 5 coisas que gosta de fazer:

Anote 5 coisas nas quais não é bom:

Anote 5 coisas que odeie fazer:



Qual destes comportamentos no local de trabalho é saudável? Quais não são saudáveis? Porquê? Pode pensar num exemplo de quando agiu dessa maneira? Por que razão o fez?



Agora, verifique as suas competências.

Passo 1:

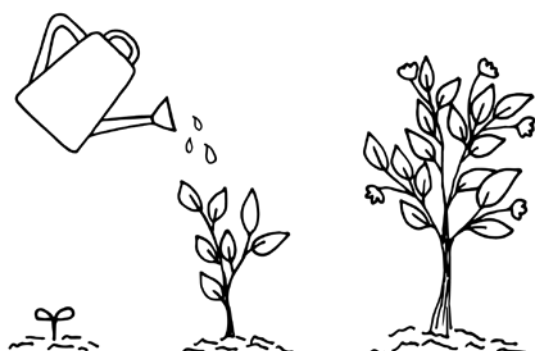
Indique os lugares na tabela que melhor representam as suas competências.

Pode sombrear, pintar ou assinalar com um X e, em seguida, desenhar uma linha para traçar as suas competências. Pode fazê-lo individualmente. Se tiver dúvidas, peça ajuda.

| | | A emergir | | A consolidar | Estabelecido | |
|----|---|--------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | Nunca - Eu luto com isso | Quase nunca | As vezes | Normalmente, mas nem sempre | Sempre - não há problema! |
| | Exemplo: Entendo a importância de trabalhar arduamente para alcançar os meus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Entendo a importância de trabalhar arduamente para alcançar os meus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Podem confiar em mim para estar presente quando o trabalho precisa de ser feito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Sou pontual, giro bem o meu tempo e respeito os prazos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Assumo os meus erros e sinto-me confortável em pedir ajuda e conselhos quando preciso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Certifico-me que, ao realizar as tarefas, as desempenho sempre com qualidade, mesmo quando me deparo com algo difícil ou aborrecido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Trato as outras pessoas de forma justa, e sou útil e respeitoso(a) em todos os momentos, independentemente do status ou posição dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Mantenho um bom equilíbrio entre trabalho, estudo, lazer e vida doméstica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Tenho orgulho no meu trabalho e, frequentemente, faço mais do que o mínimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Sei o que eu preciso fazer para ser bem sucedido e estou motivado e determinado a alcançá-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Estou consciente dos meus talentos e competências e sou realista sobre o que posso alcançar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as suas competências de ética de trabalho a nível global.

| No geral, a minha ética de trabalho positiva está: | A emergir | A consolidar | Estabelecida |
|--|-----------|--------------|--------------|
|--|-----------|--------------|--------------|



Emergir = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

A consolidar = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

Estabelecido = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

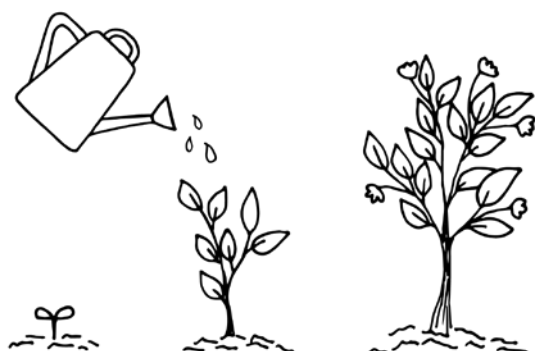
Passo 2:

Peça a alguém que o conheça bem para sombrear ou marcar os espaços que melhor representam o seu ponto de situação. Poderá ser um professor, um animador, um orientador ou um técnico de inserção profissional, ou alguém num papel similar. Este não deve olhar para as suas respostas!

| Reflexão pares realizadas por: | | A emergir | | A consolidar | Estabelecido | |
|--------------------------------|---|--------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|
| Relação: | | Nunca - Eu luto com isso | Quase nunca | As vezes | Normalmente, mas nem sempre | Sempre - não há problema! |
| | Exemplo: Entende a importância de trabalhar arduamente para alcançar os seus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Entende a importância de trabalhar arduamente para alcançar os seus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Podem confiar nele(a) para estar presente quando o trabalho precisa de ser feito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | É pontual, gere bem o tempo e respeita os prazos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Assume os seus erros e sente-se confortável em pedir ajuda e conselhos quando precisa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Certifica-se que, ao realizar as tarefas, as desempenha sempre com qualidade, mesmo quando se depara com algo difícil ou aborrecido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Trata as outras pessoas de forma justa, e é útil e respeitoso(a) em todos os momentos, independentemente do status ou posição dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Mantém um bom equilíbrio entre trabalho, estudo, lazer e vida doméstica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Tem orgulho no seu trabalho e, frequentemente, faz mais do que o mínimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Sabe o que precisa de fazer para ser bem sucedido(a) e está motivado(a) e determinado(a) a alcançá-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Está consciente dos seus talentos e competências e é realista sobre o que pode alcançar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as competências de ética de trabalho a nível global.

| No geral, a ética de trabalho positiva está: | A emergir | A consolidar | Estabelecida |
|--|-----------|--------------|--------------|
|--|-----------|--------------|--------------|



Emergir = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

A consolidar = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

Estabelecido = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

Etapa 3:

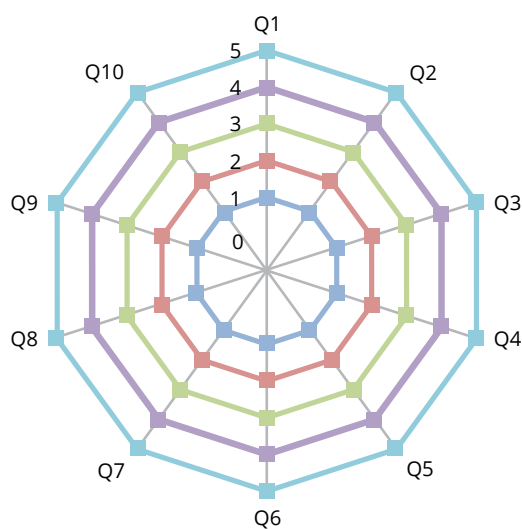
Em seguida, trace as suas respostas nos gráficos de radar.

Q1 - Q10 representa as perguntas. Em cada pergunta, se respondeu 5, assinale a cruz azul; se respondeu 4, a cruz roxa; se respondeu 3, verde; 2 vermelho; 1 azul-escuro.

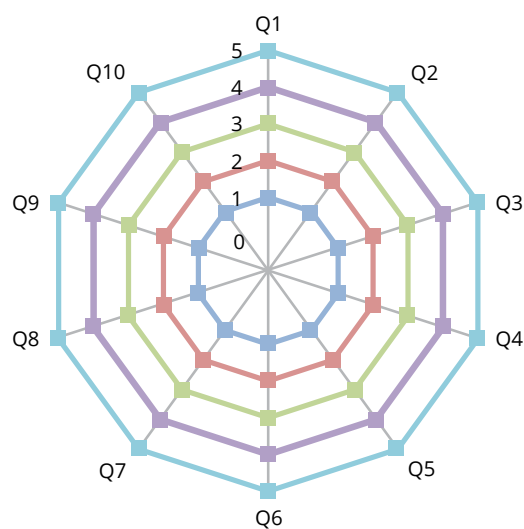
Quando tiver assinalado todas as cruzes, à volta do gráfico, una-as com uma linha preta. O diagrama final deve ser semelhante a uma teia de aranha e pode apresentar diferentes formas, dependendo das suas respostas.

Se precisar de mais ajuda, consulte a seção de instruções e orientações.

As minhas respostas:



As respostas da outra pessoa:



Analisem conjuntamente os diagramas.

- São iguais ou diferentes?
- As outras pessoas veem-no da mesma maneira que se vê?



Decidam quais são as suas áreas fortes e fracas, e certifiquem-se que ambos concordam.

Liste os seus pontos fortes e fracos.

Quais são as suas três áreas mais fracas?

Área 1:

Área 2:

Área 3:

Quais são as suas três áreas mais fortes?

Área 1:

Área 2:

Área 3:

As suas áreas mais fortes podem ser competências de ética de trabalho nas quais é bom, mas nas quais pode melhorar. As suas áreas mais fracas são definitivamente áreas nas quais deve pensar em melhorar.

Lembre-se que os níveis são pessoais e refletem os seus hábitos, conhecimento e experiência e não podem ser comparados com outras pessoas pois cada indivíduo apresenta o seu próprio *background*.

CONTINUANDO A VIAGEM - ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO

Já está numa viagem, porque já está envolvido nalgum tipo de atividade ou projeto o que significa que a sua atitude em relação ao trabalho terá um impacto sobre si mesmo e sobre os outros ao seu redor.

O que o motiva?

Pense num trabalho que tenha ou que gostaria de ter. Ordene por ordem de importância:

- **1 = o mais importante;**
- **7 = o menos importante.**



Ranking



Contratos. É o trabalho permanente ou temporário? Tempo parcial ou tempo inteiro? Estável ou flexível?



Relacionamentos. As pessoas dão-se bem? Apoiam-se? Ou há conflito ou rumores?



Dinheiro. Recebe o suficiente pelo seu trabalho? É o salário suficiente para viver? Ou recebe pouco?



Bem-estar. É o local de trabalho saudável e seguro? Ou o stress ou práticas de trabalho perigosas estão a afetar a sua saúde?



Tarefas. Tem o suficiente para fazer? Está a assimilar novas aprendizagens? Ou é o trabalho demasiado para si?



Voz e representação. Coloca questões aos seus gestores? Ou estes ignoram as preocupações dos funcionários?



Equilíbrio entre trabalho-vida. Tem tempo suficiente para outras coisas? Ou o trabalho monopoliza a sua vida?

- O que considera mais importante num trabalho?
- Estaria disposto a comprometer-se com o que identificou?
- Como isto afetaria a sua motivação e ética de trabalho?
- Existe um 'trabalho perfeito'?
- Quão importante é o trabalho ou emprego, na sua satisfação global e em termos de felicidade?



Ética de trabalho é importante não só no local de trabalho, mas pode ser observada na forma como aborda as tarefas no geral. Felizmente, como qualquer competência, a sua ética de trabalho pode ser desenvolvida. Veja como.

Ação 1: Conheça as suas motivações. Nem sempre é possível desenvolver o trabalho que se gosta. No entanto, é importante saber o que o motiva. Os psicólogos pensam, muitas vezes, sobre a motivação em termos de motivação intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca vem de si e relaciona-se sobre o que obtém do trabalho. Em termos de emprego remunerado, pergunte a si mesmo, se é algo que faria mesmo não estando a ser pago. A motivação extrínseca vem de fora. Então, se não gosta do trabalho, mas fá-lo porque precisa de dinheiro, a sua motivação é puramente extrínseca. Realisticamente, a maioria dos locais de trabalho envolverá um equilíbrio entre os dois. Pense no equilíbrio certo para si, e no que está mais preparado para se comprometer.

Ação 2: Faça-o bem, de forma consistente. Seja qual for a tarefa, se fizer um bom trabalho, pode-se orgulhar disso, e os outros vão ter também orgulho em si. No entanto, precisa de ser consistente. Deve procurar fazer sempre o seu melhor, e não apenas as coisas que gosta de fazer. Enfrente em primeiro lugar as tarefas que menos gosta, com elevada qualidade, e recompense-se depois com as tarefas que gosta de fazer. Não basta fazer o mínimo. Consegue “cerrar os dentes” e ter também orgulho em completar as tarefas desagradáveis?

Ação 3: Tenha integridade. Se só disser às pessoas o que querem ouvir, ou fizer promessas que não têm nenhuma intenção de cumprir, as pessoas acabarão por considerá-lo pouco confiável. Faça sempre o que disse que faria. Seja honesto, e se cometer um erro, assuma-o. Integridade é também ter um comportamento estável, independentemente de quem esteja a supervisionar. Se tem integridade, esta vai brilhar e vai obter respeito. As pessoas vão passar a confiar em si.

Ação 4: Seja leal. Na maioria dos empregos remunerados, vai precisar de trabalhar como parte de uma equipa e como parte de uma organização. Se é leal à organização, a sua equipa e o seu empregador retribuirão. Se se sentir um dado adquirido, ou se sentir que o seu trabalho não tem valor, seria melhor encontrar uma empresa na qual sinta lealdade, em vez de fingir lealdade perante uma organização que não respeita.

Ação 5: Seja respeitoso. Mesmo quando o trabalho se torna desgastante, não deixe que afete a forma como trata os outros. Tente manter a calma sob pressão, e ouça as opiniões das outras pessoas. Evite a tentação de se envolver em rumores no local de trabalho, ou, pior ainda, em assédio moral. Trate os outros como gostaria de ser tratado. Tente manter um bom relacionamento com os seus colegas, mas lembre-se que o trabalho não é sobre socializar ou fazer amigos, está lá para trabalhar. Tente manter a sua vida pessoal e o trabalho separados, e não deixe que sentimentos pessoais influenciem o seu julgamento profissional dos outros.

Ação 6: Gira bem o tempo. O quão bem gere o seu tempo (e energia) está diretamente relacionado com a sua ética de trabalho global. É difícil demonstrar uma ética de trabalho positiva, se está sempre atrasado para compromissos, se perde prazos, ou se se permite ser distraído. Uma pessoa com uma sólida ética profissional será fácil entrar no ‘fluxo’ de uma atividade, e vai garantir que é feita a tempo e com qualidade.

Ação 7: Desenvolva a sua força interior. É muito fácil reconhecer pessoas que são orientadas e determinadas. Preocupam-se com o seu trabalho e obtém deste significado e valor. São persistentes e adaptáveis, e não permitem que contratempos os desorientem. Têm uma compreensão clara do que querem atingir e como alcançá-lo. Mais importante, esta força interior e determinação podem ser desenvolvidas. Defina os seus critérios para o sucesso e concentre-se, exclusivamente, neles. Prossiga e nunca desista.

Ação 8: Siga as regras. A maioria dos locais de trabalho têm determinadas as regras a cumprir. Na maioria dos casos, estão lá para garantir que tudo corra bem. Ignorar as regras sem nenhuma

razão para tal pode causar ressentimento por parte dos colegas. Muitos locais de trabalho também têm regras 'não escritas' e suposições, e é melhor perguntar sobre a cultura do local de trabalho quando começar. Se está num trabalho e há regras das quais discorda ou que lhe parecem injustas, não as ignore. Sugira formas para serem alteradas ou melhoradas. Fale com o seu superior, obtenha o apoio dos seus colegas, ou a ajuda de um sindicato. Se não estiver preparado para seguir as regras, e se não as pode alterar, tente encontrar um outro emprego.

Ação 9: Tenha iniciativa. No local de trabalho, e na vida em geral, aqueles que fazem as coisas sem lhes ser pedido são considerados como tendo uma ética de trabalho mais forte do que aqueles que se sentam e esperam por outras pessoas para lhes dizer o que fazer. Da mesma forma, ter uma forte ética de trabalho significa que pode tomar a iniciativa de resolver problemas por si próprio, ao invés de esperar por outras pessoas para resolvê-los por si. Ser capaz de pensar criativa e analiticamente significa que pode resolver os problemas de maneiras que outros não pensaram. Pense no que pode contribuir e voluntarie-se para.

Ação 10: Conheça os seus talentos e os seus limites. O trabalho árduo vai levá-lo muito longe, mas também precisa de estar ciente no que é bom. Pode querer ser um cantor famoso, e trabalhar arduamente para perseguir os seus sonhos, mas isso não é importante se não cantar bem. Muito poucas pessoas atingem o patamar desejável sem trabalho árduo e talento. Em muitos casos, uma quantidade razoável de sorte está também envolvida. O inverso também é verdadeiro - pode identificar o seu emprego ideal, mas pode não ter experiência relevante, e vai precisar de começar no último degrau da escada. Não pode esperar obter o seu trabalho ideal imediatamente. No entanto, uma forte ética de trabalho vai aumentar as suas oportunidades de chegar lá.



Releia o artigo '10 Ações para uma Ética de Trabalho Positiva' e faça o seguinte exercício.

**Considera que as outras pessoas o veem como tendo uma forte ética de trabalho?
Por quê? Por que não?**

Qual das 10 ações já faz parte da sua ética de trabalho?

Com qual das 10 ações teria de debater-se? Que ajuda pode precisar?

PLANO DE AÇÃO



Que conselho poderia dar a estas pessoas? Como poderiam eles mostrar uma ética de trabalho mais forte?

Só estou a fazer este trabalho por dinheiro. Não é o local onde pretendo estar daqui a cinco anos. Há tantas regras inúteis neste lugar, os gestores até controlam o tempo que passamos no quarto de banho! Quero desafiar isto, mas não sei como. Isto realmente me desmotiva.



Gosto muito deste trabalho, mas às vezes torna-se um pouco desgastante. Felizmente, a minha colega de trabalho é realmente uma boa amiga, e faz o trabalho por mim. Provavelmente, fazemos muitas pausas para café, mas ninguém ainda notou. Gostamos de um bom rumor, faz-nos o dia passar mais rápido.



Enquanto eu aparecer e fizer o meu trabalho, ninguém se preocupa se o faço bem ou mal. Às vezes, faço bem, outras vezes não. Quem é que se importa? Ninguém vai realmente notar e ainda vou receber.



Tive um problema com o meu computador que acabou por se tornar fácil de resolver. No entanto, esperei o dia todo pela Assistência Técnica. Esperei demasiado tempo e estes, ainda, ficaram bastante aborrecidos comigo. É o trabalho deles arranjar computadores, não o meu!



Sou ator e só estou a fazer este trabalho, até obter um trabalho de qualidade na área. Tento não falar muito com as outras pessoas. Não são o tipo de pessoas das quais seria amigo. Faço apenas o meu trabalho. De qualquer forma, estou aqui há anos, e nada...





Pense numa situação na qual a sua ética de trabalho não foi muito positiva.

Que conselho pode dar a si mesmo para mostrar uma ética de trabalho mais positiva no futuro?

| | |
|-----------|---|
| Situação: | Como mudava a sua abordagem se esta situação acontecesse novamente? |
|-----------|---|




Pense nalgumas tarefas-chave ou atividades nas quais vai participar.

Escreva uma breve explicação sobre a tarefa.

| | |
|---------------|-------------------------------------|
| A tarefa é... | Quanto tempo essa tarefa vai levar? |
| | Quem está envolvido? |



Pense no seu objetivo. O que quer alcançar?

| | |
|--|---|
| <i>Eu quero alcançar...</i> |  |
| <i>Eu sei que a tarefa será bem-sucedida se...</i> | |



Antes de chegar lá, **quais os passos que precisa tomar?**

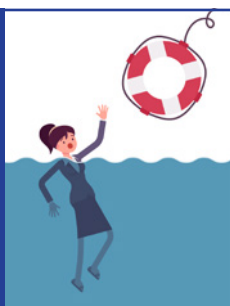
| | |
|----------|---|
| Passo 1: |  |
| Passo 2: | |
| Etapa 3: | |
| Passo 4: | |
| Passo 5: | |





Ação:

| | |
|-------------------|--|
| O que fiz: | Como demonstrou uma ética de trabalho positiva: |
|-------------------|--|



Caiu no caminho? Como é que recuperou? Como é que desenvolveu uma ética de trabalho mais forte?



Obteve sucesso na sua tarefa? Que aspetos da sua ética de trabalho mais o ajudaram a tornar-se bem-sucedido?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

Esta é a sua oportunidade para refletir sobre como melhorou as suas competências de ética de trabalho. Preencha cada seta com os seus resultados e pensamentos.



**Que tarefa/atividade
levou a cabo?**

**Seguiu o seu
próprio conselho no
desenvolvimento de
uma ética de trabalho
positiva? Como?**

**Possui agora uma ética
de trabalho mais forte?
Como?**

**Que novas abordagens
à sua ética de trabalho
levará consigo
e desenvolverá ainda
mais no futuro?**

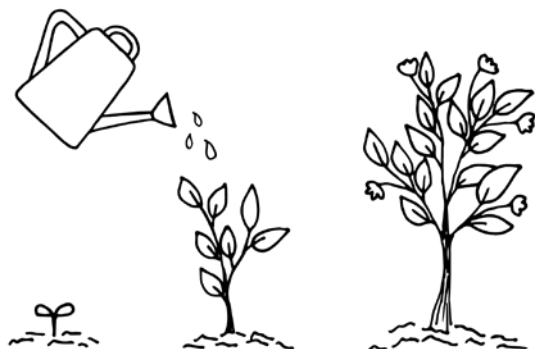
APÓS A VIAGEM – VERIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Está quase concluída esta etapa da sua viagem. Já usou esta parte da viagem para pensar nas suas Competências de Ética de Trabalho. Agora é hora de ver o quão longe viajou nesta sua viagem. Indique os espaços que melhor representam as suas competências atuais.

| | | A emergir | | A consolidar | Estabelecido | |
|----|---|--------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | Nunca - Eu luto com isso | Quase nunca | As vezes | Normalmente, mas nem sempre | Sempre - não há problema! |
| | Exemplo: Entendo a importância de trabalhar arduamente para alcançar os meus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Entendo a importância de trabalhar arduamente para alcançar os meus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Podem confiar em mim para estar presente quando o trabalho precisa de ser feito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Sou pontual, giro bem o meu tempo e respeito os prazos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Assumo os meus erros e sinto-me confortável em pedir ajuda e conselhos quando preciso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Certifico-me que, ao realizar as tarefas, as desempenho sempre com qualidade, mesmo quando me deparo com algo difícil ou aborrecido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Trato as outras pessoas de forma justa, e sou útil e respeitoso(a) em todos os momentos, independentemente do status ou posição dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Mantenho um bom equilíbrio entre trabalho, estudo, lazer e vida doméstica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Tenho orgulho no meu trabalho e, frequentemente, faço mais do que o mínimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Sei o que eu preciso fazer para ser bem sucedido e estou motivado e determinado a alcançá-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Estou consciente dos meus talentos e competências e sou realista sobre o que posso alcançar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as suas competências de ética de trabalho a nível global.

| No geral, a minha ética de trabalho positiva está: | A emergir | A consolidar | Estabelecida |
|--|-----------|--------------|--------------|
|--|-----------|--------------|--------------|



Emergir = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

A consolidar = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

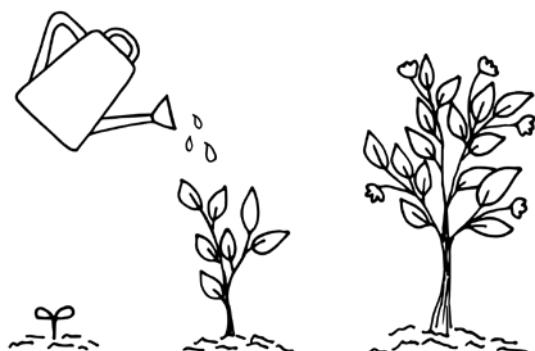
Estabelecido = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

Mais uma vez, peça à mesma pessoa que o conhece bem para indicar os espaços que melhor representam o seu ponto de situação. Não deve olhar para as suas respostas!

| Reflexão realizada por: | | A emergir | | A consolidar | Estabelecido | |
|-------------------------|---|--------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | Nunca - Eu luto com isso | Quase nunca | As vezes | Normalmente, mas nem sempre | Sempre - não há problema! |
| | Exemplo: Entende a importância de trabalhar arduamente para alcançar os seus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Entende a importância de trabalhar arduamente para alcançar os seus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Podem confiar nele(a) para estar presente quando o trabalho precisa de ser feito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | É pontual, gere bem o tempo e respeita os prazos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Assume os seus erros e sente-se confortável em pedir ajuda e conselhos quando precisa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Certifica-se que, ao realizar as tarefas, as desempenha sempre com qualidade, mesmo quando se depara com algo difícil ou aborrecido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Trata as outras pessoas de forma justa, e é útil e respeitoso(a) em todos os momentos, independentemente do status ou posição dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Mantém um bom equilíbrio entre trabalho, estudo, lazer e vida doméstica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Tem orgulho no seu trabalho e, frequentemente, faz mais do que o mínimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Sabe o que precisa de fazer para ser bem sucedido(a) e está motivado(a) e determinado(a) a alcançá-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Está consciente dos seus talentos e competências e é realista sobre o que pode alcançar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as competências de ética de trabalho a nível global.

| No geral, a ética de trabalho positiva está: | A emergir | A consolidar | Estabelecida |
|--|-----------|--------------|--------------|
|--|-----------|--------------|--------------|



Emergir = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

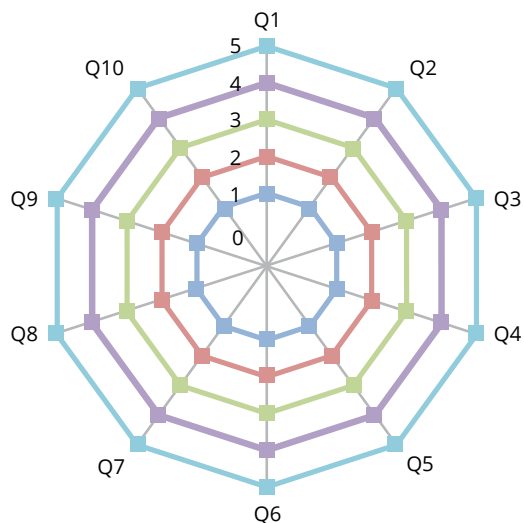
A consolidar = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

Estabelecido = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

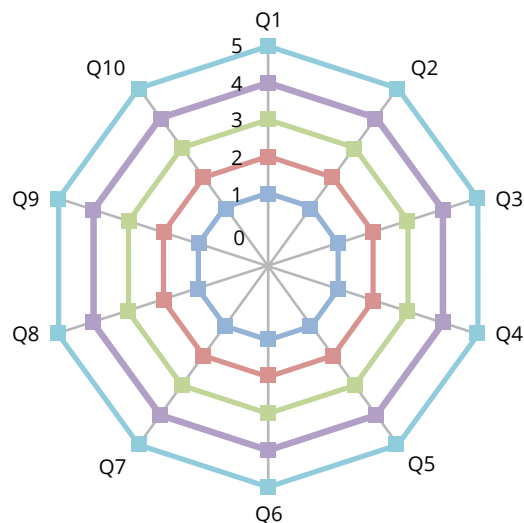
Em seguida, trace as suas respostas nos gráficos de radar.

Se precisar de mais ajuda, consulte a seção de instruções e orientações.

As minhas respostas:



As respostas da outra pessoa:

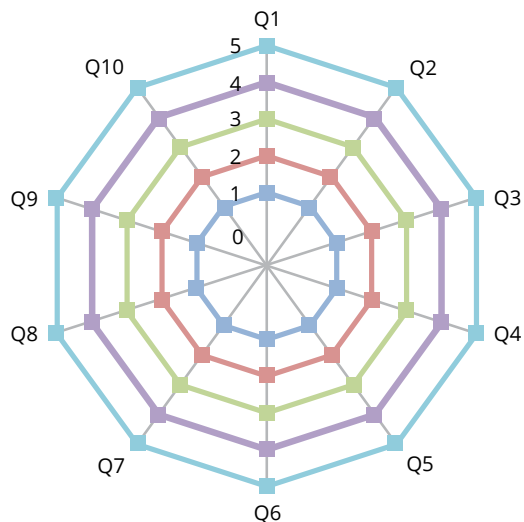


Se as teias de aranha se parecerem iguais, é positivo. Avance para a próxima fase.

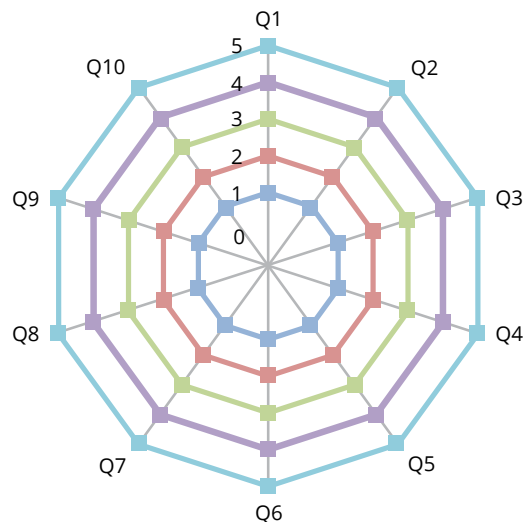
Se são diferentes, trabalhem juntos para produzir uma teia de aranha única na qual concordem.

Trace dois diagramas -as suas competências antes e as suas competências agora.

As minhas competências antes:



As minhas competências atuais:



Os diagramas são diferentes? Como foi o seu progresso?

Se são iguais, não desanime. Às vezes, precisamos de mais tempo para desenvolver as nossas competências. Faz parte da viagem!

Lembre-se que os níveis são pessoais e refletem os seus hábitos, conhecimento e experiência e não podem ser comparados com outras pessoas pois cada indivíduo apresenta o seu próprio *background*.

AVANÇANDO

Esta parte da viagem está quase no fim. É hora de se preparar para a próxima fase.



1. Como vai continuar a desenvolver a sua ética de trabalho?

Vou continuar a desenvolver a minha ética de trabalho:

2. Candidatou-se a um emprego ou para formação e pretendem saber qual a sua abordagem global de ética de trabalho.

Que exemplos pode dar na sua candidatura?

3. Gostaram da sua candidatura e pretendem convidá-lo para uma entrevista.

Que exemplos de uma ética de trabalho mais positiva deve mencionar na sua entrevista?

Está agora pronto para avançar para a sua próxima competência.

