



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

COMPETÊNCIAS DE ADAPTABILIDADE

COMPETÊNCIAS DE ADAPTABILIDADE



Definição e Importância

- Já esteve em situações nas quais sente que o mundo à sua volta está em mudança?
- Ou foi surpreendido por um evento inesperado que exigia uma reação imediata?
- Como lida com mudanças inesperadas?

A vida pode parecer uma montanha-russa, cheia de altos e baixos. Em todas os momentos da nossa vida, deparamo-nos com a mudança - nas relações pessoais, na escola ou faculdade e no emprego.

Aprender a reagir a essas mudanças é importante nos seus relacionamentos com as outras pessoas e leva tempo, pensamento e prática para se tornar adaptável. Às vezes, precisa de se perceber que, se a situação não pode mudar – nós podemos! Mesmo os mais pequenos ajustes nas nossas ações ou atitudes podem resultar numa maior satisfação na nossa vida e nos nossos relacionamentos.

Ser adaptável requer uma atitude flexível combinada com capacidade de mudança. Ser adaptável significa também ser criativo.

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 registar os seus pensamentos ou ações, recorra a folhas de papel adicionais.

COMPETÊNCIAS DE ADAPTABILIDADE

Resultados de aprendizagem

Nesta seção, irá:

- Refletir sobre uma das realidades da vida moderna - lidar com mudanças.
- Pensar em como pode reconhecer situações nas quais precisa de reagir e ser flexível.
- Traçar as suas próprias competências de adaptação à mudança e decidir como pode melhorá-las.
- Identificar uma situação ou tarefa na qual está envolvido e planificar aplicar algumas técnicas de adaptabilidade, enquanto envolvido neste processo.
- Avaliar como as suas competências se desenvolveram como resultado desta atividade e como pretende continuar a desenvolvê-las.

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 adaptabilidade 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



Observe estas fotos.

Que mudanças pode destacar entre o passado e a atualidade?
O que mudou ao longo dos últimos 100 anos?



Pense nas mudanças nos últimos 100 anos. Pode pensar em ...

- Tipos de trabalho
- Pobreza e riqueza
- Papel do homem e da mulher
- Transporte e comunicações
- Lazer e entretenimento
- Alimentação e dieta
- Roupas e moda
- Sistema educativo
- Democracia e participação política

Escolha pelo menos um dos aspectos de vida anteriormente elencados e proceda a algumas anotações.

Área de mudança:

O que mudou nos últimos 100 anos:



Já houve uma 'idade de ouro', quando tudo era melhor do que é agora?

Agora, verifique as suas competências.

Passo 1:

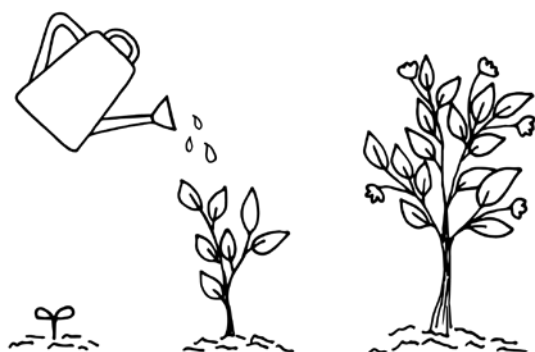
Indique os lugares na tabela que melhor representam as suas competências.

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: Encaro a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
1	Encaro a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
2	Encaro as mudanças como oportunidades para aprender e experimentar coisas novas.	1	2	3	4	5
3	Não me auto culpabilizo, nem culpo os outros quando as circunstâncias mudam.	1	2	3	4	5
4	Estou aberto a novas formas de ver o mundo e a novas situações.	1	2	3	4	5
5	Presto atenção para reconhecer quando uma mudança pode ser necessária.	1	2	3	4	5
6	Estou preparado para mudar a minha abordagem se o que estou a fazer não está a resultar.	1	2	3	4	5
7	Tento superar contratempos e obstáculos para progredir.	1	2	3	4	5
8	Respeito e considero o impacto das mudanças nas outras pessoas.	1	2	3	4	5
9	Estou aberto a sugestões por parte dos outros sobre como poderia fazer as coisas de forma diferente.	1	2	3	4	5
10	Apoio os outros quando estão a enfrentar uma mudança.	1	2	3	4	5

Sombreie a caixa que indica o seu nível global de competências de adaptabilidade.

No geral, as minhas competências de adaptabilidade estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
---	-----------	--------------	---------------



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.

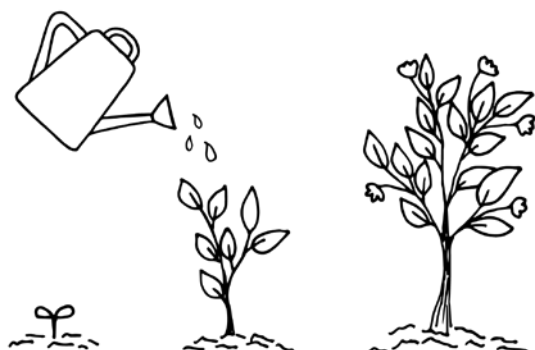
Passo 2:

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. Estes não devem 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: Encara a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
1	Encara a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
2	Encara as mudanças como oportunidades para aprender e experimentar coisas novas.	1	2	3	4	5
3	Não se auto culpabiliza, nem culpa os outros quando as circunstâncias mudam.	1	2	3	4	5
4	Está aberto a novas formas de ver o mundo e a novas situações.	1	2	3	4	5
5	Presta atenção para reconhecer quando uma mudança pode ser necessária.	1	2	3	4	5
6	Está preparado para mudar a sua abordagem se o que está a fazer não está a resultar.	1	2	3	4	5
7	Tenta superar contratempos e obstáculos para progredir.	1	2	3	4	5
8	Respeita e considera o impacto das mudanças nas outras pessoas.	1	2	3	4	5
9	Está aberto a sugestões por parte dos outros sobre como poderia fazer as coisas de forma diferente.	1	2	3	4	5
10	Apoia os outros quando estão a enfrentar uma mudança.	1	2	3	4	5

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

No geral, as suas competências de adaptabilidade estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
---	-----------	--------------	---------------



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:

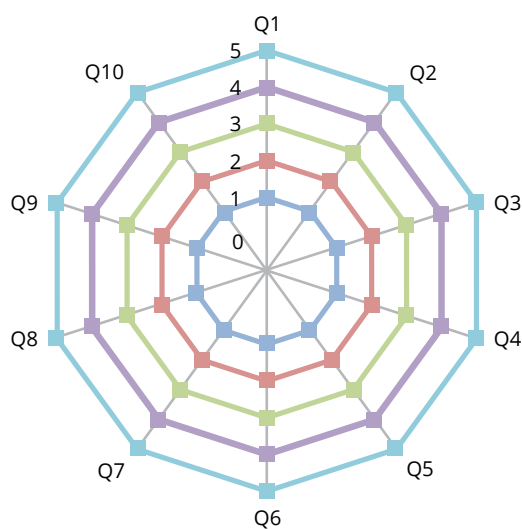
Em seguida, trace as suas respostas nos gráficos de radar.

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.

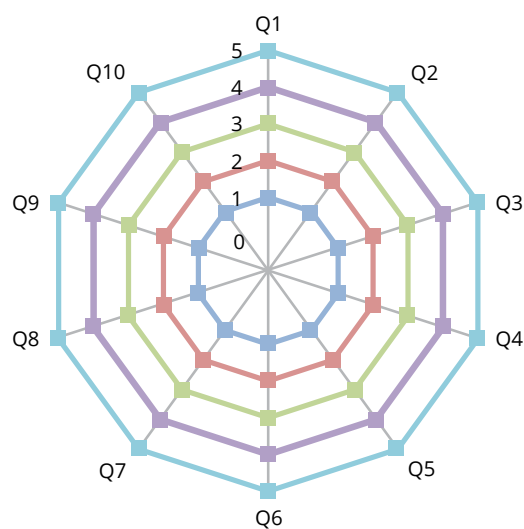
Quando tiver assinalado todas as cruzes, à volta do gráfico, una-as com uma linha preta. O diagrama final deve ser semelhante a uma teia de aranha e pode apresentar diferentes formas, dependendo das suas respostas.

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 adaptabilidade 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

Refletindo sobre Adaptabilidade

Já está numa viagem, porque já está envolvido nalgum tipo de atividade ou projeto o que significa que se vai deparar com mudanças. Pode agora começar a identificar as tarefas e atividades que podem ajudar a fortalecer as suas competências de adaptabilidade.

Pense nos seguintes eventos. Se acontecessem consigo, como se adaptaria??

Leia as seguintes sugestões e avalie as diferentes estratégias de adaptabilidade, sombreando as estrelas.

Desafio 1: Deixar de estudar	Desafio 2: Mudar de aldeia ou de cidade	Desafio 3: Faltar a um importante exame
Como se adaptaria, de forma a lidar com o apresentado? <i>Via a mudança como uma oportunidade para fazer algo de novo.</i>	Como se adaptaria, de forma a lidar com o apresentado? <i>Fazia planos para descobrir novos lugares e descobrir mais sobre a área local.</i>	Como se adaptaria, de forma a lidar com o apresentado? <i>Descobria quando posso resitá-lo.</i>
		
Disponha de tempo para planear os meus próximos passos.	Planeava uma viagem de volta ao meu antigo lugar - mas não por alguns meses.	Lembrava-me todos os dias que todos falhamos às vezes - é natural.
		
Fazia um esforço para manter contacto com colegas da escola/faculdade no caso de a situação se complicar.	Participava numa nova atividade desportiva ou grupo social.	Pensava no que devia fazer para melhorar as minhas hipóteses de passar da próxima vez.
		
Olhava para o futuro e não para o passado.	Fazia uma lista de cinco coisas que eu gosto no seu novo lugar todas as noites.	Recebia apoio de amigos e familiares.
		

Em seguida, pense numa atividade ou tarefa na qual já está envolvido e que pode apresentar alguns desafios. Como se adaptaria, de forma a lidar com estes desafios? Registe as suas ideias:





Na nossa vida enfrentamos, inevitavelmente, mudanças. Às vezes, essas mudanças podem ser boas e emocionantes, ao passo que outras podem ser assustadoras. Aprender a se adaptar à mudança com sucesso é importante para viver uma vida plena e feliz. Não vai ser sempre fácil, mas o exposto pode ajudar.

Ação 1: Encarar a mudança como uma parte natural da vida. Por mais que se resista à mudança, nada permanece igual para sempre. As estações mudam e os seres humanos nascem, envelhecem e morrem. Na verdade, a mudança é a única coisa que é constante e se não aprendermos a nos adaptarmos, não seremos capazes de ‘ir com o fluxo’ dessas mudanças e ficaremos presos. O mais importante é manter a mente aberta, curiosa. No entanto, isto não significa aceitar cegamente cada mudança com entusiasmo, especialmente quando nos sentimos moralmente comprometidos. É possível ser fiel às suas crenças e ser, simultaneamente, adaptável – não tem de questionar a sua integridade quando muda.

Ação 2: Lidar com contratempos. As pessoas que são resistentes à mudança começam, muitas vezes, a lastimar-se logo que se deparam com uma situação difícil. Isso é compreensível quando a mudança é grande, como a perda de um emprego. No entanto, pode tornar-se ainda mais difícil lidar com um revés, e nalgum momento, a realidade da mudança tem de ser confrontada. Em vez disso, deve-se concentrar em resolver o problema. Aprenda com os seus erros e prossiga o mais rápido possível. Vai desenvolver a confiança necessária para lidar com contratempos e o seu medo da mudança irá diminuir.

Ação 3: Entender o seu ‘roteiro comportamental’. Todos nós transportamos ‘roteiros’ que aprendemos anteriormente e que nos levam a responder automaticamente a situações. O problema surge quando nós aplicamos rigidamente um roteiro, mesmo que não se enquadre na situação. Tomemos como exemplo: quando as pessoas protestam “eu sempre fiz isto desta maneira!” podem estar a bloquear os sinais que apontam para a necessidade de mudança. Compreenda as suas reações à mudança e, se atrapalharem, mude o roteiro. Aceite esse roteiro como importante, mas abandone-o. Pode precisar de apoio para o conseguir.

Ação 4: Olhar em frente. Quando há mudança, ficamos, muitas vezes, nostálgicos sobre como costumava ser. Isso é natural, mas muitas vezes esquecemos o que era mau numa situação passada e só nos concentramos no que era bom. Em qualquer caso, o passado passou e não pode ser alterado, por isso é inútil centramo-nos nele. Quando está a andar de bicicleta, não olha para trás - olha para a frente! Pense no que pode fazer agora e que mudanças pode implementar no futuro. Pense em planos e cenários alternativos, pois a sua primeira abordagem pode nem sempre funcionar. Defina metas realistas e nunca sinta como tivesse falhado.

Ação 5: Construir uma vida equilibrada. Relacionado com este tema, tentar ter sucesso em todos os aspetos da vida é importante, mas corre o risco de se sentir miserável em caso de falha. Pelo contrário, construa uma vida equilibrada. Afinal, é impossível se adaptar a todas as mudanças em todos os aspetos da vida, não importa o quão forte é. Altere um passo de cada vez e evite culpar os outros pela mudança. Se sentir que pode enfrentar esta realidade, deve refletir, especialmente, no seu tempo e nas suas competências de gestão de energia e de pensamento positivo.

Ação 6: Criar redes de apoio. Em vez de se deter nas mudanças desagradáveis, disponha de algum tempo para o que o ajuda a relaxar e rejuvenescer. Quando enfrenta mudanças significativas, examine a sua vida e identifique que aspetos está a negligenciar ou aos quais presta muita atenção. Converse com amigos, familiares e colegas e veja se podem delinear uma perspetiva diferente sobre a mudança. Aprenda com eles, porque estes podem ter enfrentado mudanças similares.

Ação 7: Alongar-se. As pessoas mais adaptáveis aceitam de bom grado a oportunidade de flexionar os seus “músculos de adaptabilidade”. Existem maneiras fáceis de o fazer, como ir por um caminho diferente para trabalhar todas as manhãs ou provar regularmente uma nova e invulgar comida. Desafie-se a sair da sua zona de conforto. Pense “por que não?” Em vez de “por quê?” Aprenda

a romper quaisquer limitações que pode ter definidas para si mesmo. Se fizer isso, vai aprender a ver cada mudança como uma oportunidade de aprendizagem e crescimento.

Ação 8: Prosperar em vez de sobreviver. Algumas pessoas não se adaptam apenas à mudança, funcionam melhor quando enfrentam desafios e quando estão a aprender algo novo. Uma boa maneira de pensar sobre como lidar com a mudança é Prosperar no Ciclo de Resiliência: sobreviver, adaptar, recuperar e prosperar. Em primeiro lugar, sobrevivemos a uma mudança ao lidar com os aspetos práticos imediatos. Em segundo lugar, aceitamos a alteração e adaptamo-nos a ela. Em terceiro lugar, recuperamos da mudança e começamos a vê-la como 'normal'. Em quarto lugar, prosperamos e questionamos o que fizemos anteriormente! Se trabalhar através destes quatro estágios, vai-se tornar extremamente resistente e adaptável.

Ação 9: Agarrar as oportunidades. Apesar de não poder controlar as mudanças que lhe são impostas, tem controlo sobre como responder a elas. Não só, pode também sair e encontrar a mudança, em vez de esperar que a mudança ocorra. Pare de esperar o momento certo, lugar certo, as pessoas certas ... Quando se trata de adaptação, não há momento 'certo'. Agarre as oportunidades quando surgem e diga 'sim', mais frequentemente do que 'não'. Pode não ter novamente uma oportunidade.

Ação 10: Aderir. Ser adaptável não significa saltar de uma coisa para outra. Algumas mudanças exigem tempo, esforço e determinação antes de se perceber a sua importância. Se tomar a decisão de responder de uma certa maneira e estiver a resultar, vá até ao fim. Uma árvore de fruta levará anos, antes que cresça e amadureça o seu melhor fruto. Se o puder fazer, então mude, desenvolvimento e crescimento vão ser tão naturais, como inevitáveis e tão bem-vindos quanto as mudanças de clima.



Releia 10 Ações para uma vida adaptável e flexível e faça o seguinte exercício.

Quais destas 10 ações são completamente novas para si?

Escolha 3 ações para começar a implementar imediatamente.

Pense numa mudança recente que tenha enfrentado. A qual destas estratégias recorreu?



Pense na seguinte citação.

Será esta uma forma útil de pensar em adaptabilidade?

*Deve ser disforme, sem forma, como a água.
Quando deita água num copo, esta torna-se copo.
Quando verte água numa garrafa, torna-se garrafa.
Quando coloca água num bule, torna-se bule.
A água pode escorrer e o recipiente pode partir.
Seja água, meu amigo.*

Bruce Lee, ator chinês/americano

PLANO DE AÇÃO

Quem preferiria ser?

Avalie estas duas reações à mesma situação.

O seu grupo está numa viagem para outra cidade. Teve um grande momento e está pronto para voltar para casa.

Devia apanhar o comboio às 10h, mas há greve dos maquinistas. Não haverá comboios até às 10h. Tem 12 horas de espera e já fez o check-out do seu alojamento.



Que pesadelo! Estas foram as piores 12 horas da minha vida. Não havia nada para fazer e eu estava tão aborrecido. Estes maquinistas arruinaram, absolutamente, a nossa viagem.

Tenho uma terrível dor de cabeça e a situação fez-me discutir com a minha namorada. Bem, estava a tentar ajudar, mas ela disse que estava a ser um idiota e depois deixou-me sozinho.

Tudo poderia ter sido evitado!



Sim, foi um pouco um pesadelo, mas conseguimos superar. Estas coisas acontecem e só se tem de lidar com elas. De qualquer forma, pelo que sei, os maquinistas podem ter tido uma boa razão para a greve.

Comecei a ficar com raiva, mas depois percebi que seria inútil, então liguei a um colega de quarto para lhe dizer que chegaria nas primeiras horas da manhã. De seguida, fui procurar um bom café para concluir alguns trabalhos.

Pedi também para voltarmos a um lugar do qual realmente gostei. Divertimo-nos muito. No final, tivemos tempo extra de viagem!

No entanto, o meu namorado estava com raiva e frustrado. Tentei ajudá-lo, mas ele, simplesmente, não era adaptável.

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



Depois de as identificar, pense em algo que poderia correr mal. Esta é a sua oportunidade de refletir sobre quais as estratégias que pode colocar em prática para se adaptar. O inesperado por vezes acontece!

Poderiam estes aspetos correr-lhe mal?

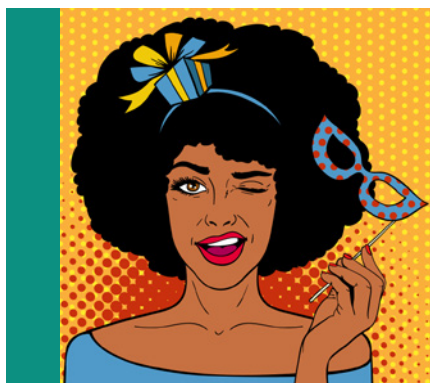
- Ficar doente e não poder participar.
- Ter uma grande discussão com o seu melhor amigo, colega ou colaborador.
- Outras pessoas não estarem tão comprometidas quanto acha que deveriam estar - é a única pessoa séria.
- As ações demorarem muito e chegará atrasado ou perderá um prazo.
- Discordar realmente da abordagem de outra pessoa.

Escolha um aspeto que poderia correr mal e registe:

Aponte duas abordagens diferentes para esta situação. Imagine que está a reportar a alguém como lidou com as situações descritas. Uma abordagem é rígida e inadaptável, a outra é flexível e adaptável. Pode recorrer aos exemplos da página anterior para ajudá-lo.



Rígida e inadaptável:



Flexível e adaptável:

Leia novamente o texto 10 Ações para uma vida adaptável e flexível.

Traduziu que...	Vê a mudança como parte da vida?	<input type="checkbox"/>
	Vê a mudança como uma oportunidade para aprender e experimentar coisas?	<input type="checkbox"/>
	Não culpa outras pessoas?	<input type="checkbox"/>
	Está aberto a novas maneiras de ver uma situação?	<input type="checkbox"/>
	Reconhece quando pode precisar de mudar a sua reação?	<input type="checkbox"/>
	Consegue superar contratempos?	<input type="checkbox"/>
	Reconhece como a mudança pode afetar outras pessoas?	<input type="checkbox"/>
	Ouve a sugestão de outras pessoas sobre como pode mudar?	<input type="checkbox"/>
	Ajuda e apoia os outros através da mudança?	<input type="checkbox"/>

Anote a sua abordagem flexível e adaptável.

Corte-a e mantenha-a na sua carteira ou notebook ou pode também copiar a apresentada.
Se o que imaginou não resultar, vai ser capaz de se lembrar como se adaptar bem a esta situação!



Eu sou uma pessoa muito flexível e adaptável!





REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

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



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

**Seguiu o seu próprio
conselho de adaptação à
mudança? Como?**

**Consegue agora se
adaptar melhor à
mudança? Como?**

**Que novas competências
de adaptação à
mudança levará consigo
e desenvolverá ainda
mais no futuro?**

APÓS A VIAGEM – VERIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Está quase concluída esta etapa de sua viagem. Já usou esta parte da viagem para pensar nas suas Competências de Adaptabilidade. 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: Encaro a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
1	Encaro a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
2	Encaro as mudanças como oportunidades para aprender e experimentar coisas novas.	1	2	3	4	5
3	Não me auto culpabilizo, nem culpo os outros quando as circunstâncias mudam.	1	2	3	4	5
4	Estou aberto a novas formas de ver o mundo e a novas situações.	1	2	3	4	5
5	Presto atenção para reconhecer quando uma mudança pode ser necessária.	1	2	3	4	5
6	Estou preparado para mudar a minha abordagem se o que estou a fazer não está a resultar.	1	2	3	4	5
7	Tento superar contratempos e obstáculos para progredir.	1	2	3	4	5
8	Respeito e considero o impacto das mudanças nas outras pessoas.	1	2	3	4	5
9	Estou aberto a sugestões por parte dos outros sobre como poderia fazer as coisas de forma diferente.	1	2	3	4	5
10	Apoio os outros quando estão a enfrentar uma mudança.	1	2	3	4	5

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

No geral, as minhas capacidades de adaptabilidade estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
--	-----------	--------------	---------------



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.

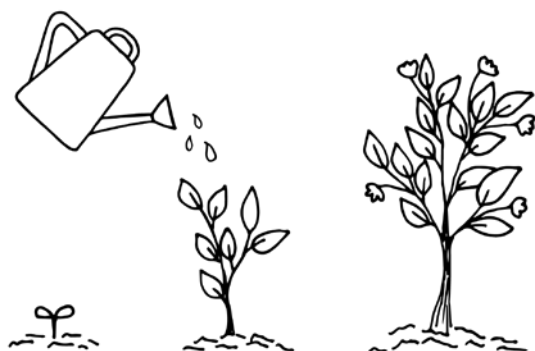
Estabelecido = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

Mais uma vez, peça a alguém que o conheça bem para sombrear ou marcar os espaços que melhor representam o seu ponto de situação. Este 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: Encara a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
1	Encara a mudança como uma parte inevitável da vida.	1	2	3	4	5
2	Encara as mudanças como oportunidades para aprender e experimentar coisas novas.	1	2	3	4	5
3	Não se auto culpabiliza, nem culpa os outros quando as circunstâncias mudam.	1	2	3	4	5
4	Está aberto a novas formas de ver o mundo e a novas situações.	1	2	3	4	5
5	Presta atenção para reconhecer quando uma mudança pode ser necessária.	1	2	3	4	5
6	Está preparado para mudar a sua abordagem se o que está a fazer não está a resultar.	1	2	3	4	5
7	Tenta superar contratempos e obstáculos para progredir.	1	2	3	4	5
8	Respeita e considera o impacto das mudanças nas outras pessoas.	1	2	3	4	5
9	Está aberto a sugestões por parte dos outros sobre como poderia fazer as coisas de forma diferente.	1	2	3	4	5
10	Apoia os outros quando estão a enfrentar uma mudança.	1	2	3	4	5

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

No geral, as competências de adaptabilidade estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
--	-----------	--------------	---------------



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

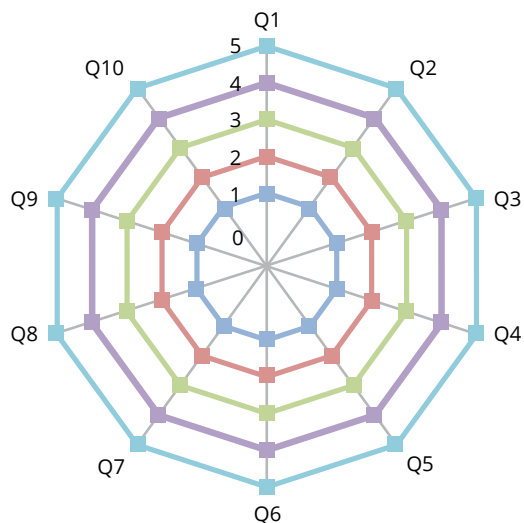
A consolidar = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

Estabelecido = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

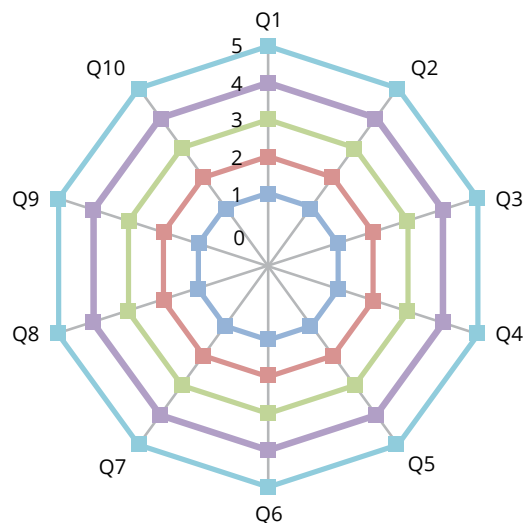
Em seguida, trace as suas respostas nos gráficos de radar.

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

As minhas respostas:



As respostas da outra pessoa:

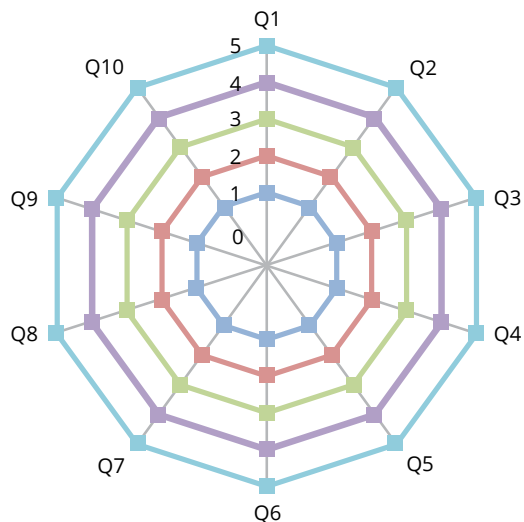


Se as teias de aranha se parecerem iguais, é positivo. Avance para a próxima fase.

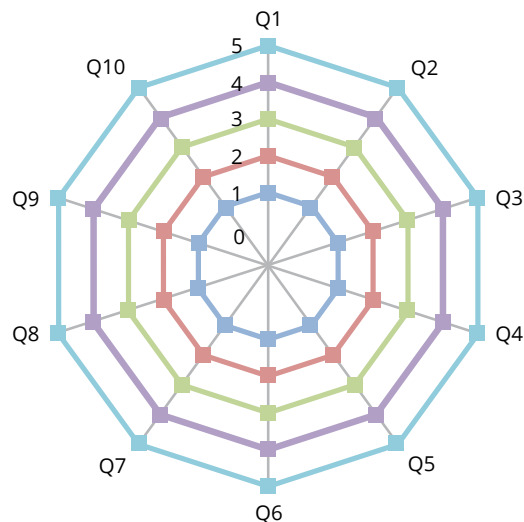
Se são diferentes, trabalhem juntos para produzir uma teia de aranha única na qual concordem.

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 está a desenvolver as suas competências de adaptabilidade?

Vou continuar a desenvolver as minhas competências de adaptabilidade:

2. Candidatou-se a um emprego ou a formação e pretendem saber que experiência tem em se adaptar a uma variedade de circunstâncias diferentes.

Que exemplos pode dar na sua candidatura?

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

Que exemplos de competências de adaptabilidade deve mencionar na entrevista?

Está agora pronto para avançar para a sua próxima competência.

