



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

TERMINANDO A VIAGEM

# TERMINANDO A VIAGEM



## Parabéns!

Acabou de chegar ao fim da *viagem*. É hora de refletir sobre como as suas competências se desenvolveram e o quão longe viajou, procedendo a algumas anotações.



Qual foi a sua atividade favorita no kit? Por que razão?

Que competências gostou mais de desenvolver? Por quê?

Nomeie 3 coisas que pode fazer agora, que não podia fazer anteriormente:

- 1.
- 2.
- 3.

Qual foi o seu maior momento de orgulho no decorrer desta experiência?

Qual foi a sua maior curva de aprendizagem?

*(Algo com o qual realmente lutou no início, mas no qual aprendeu a ter sucesso)*

## Agora que teve tempo para refletir, é hora de verificar as suas competências.

Não há necessidade de as traçar num gráfico de radar, mas deve primeiramente voltar a analisar os resultados da primeira Verificação de Competências.

# VERIFICAÇÃO FINAL DE COMPETÊNCIAS

Data da Verificação:		A emergir		A consolidar		Estabelecido		
		Nunca – eu luto com isso	Quase nunca	Às vezes	Geralmente, mas nem sempre	Sempre – não há problema!		
	<b>Exemplo:</b> <i>Tenho um propósito na minha vida e sinto que estou a contribuir para algo.</i>	1	2	3	4	5		
1	Tenho um propósito na minha vida e sinto que estou a contribuir para algo.	1	2	3	4	5	Atitude Positiva	
2	Tenho objetivos realistas nos quais sinto que estou a progredir.	1	2	3	4	5		
3	Valorizo as minhas amizades e encontro tempo para estar com as outras pessoas.	1	2	3	4	5		
4	Penso através de ideias antes de falar ou comunicar.	1	2	3	4	5	Competências Comunicativas	
5	Consigo comunicar positivamente em situações difíceis ou desafiadoras.	1	2	3	4	5		
6	Sei quando usar linguagem informal ou mais formal.	1	2	3	4	5		
7	Vejo as mudanças como oportunidades para aprender e experimentar coisas novas.	1	2	3	4	5	Competências de Adaptabilidade	
8	Tento superar contratempos e barreiras para progredir.	1	2	3	4	5		
9	Estou aberto a sugestões de outras pessoas sobre como posso fazer as coisas de forma diferente.	1	2	3	4	5		
10	Sou sempre pontual e raramente falho um compromisso.	1	2	3	4	5	Gestão de Tempo e Energia	
11	Faço regularmente listas do que "fazer" e assinalo quando as realizo.	1	2	3	4	5		
12	Quando começo a fazer algo, gosto de tentar terminar sem me distrair.	1	2	3	4	5		
13	Podem confiar em mim para estar presente quando o trabalho precisa de ser feito.	1	2	3	4	5	Ética de Trabalho	
14	Reconheço os meus erros e sinto-me confortável em pedir ajuda e conselhos quando preciso.	1	2	3	4	5		
15	Entendo a importância de trabalhar arduamente para alcançar os meus objetivos.	1	2	3	4	5		
16	Recuo e analiso o quadro geral antes de tentar analisar um problema.	1	2	3	4	5	Resolução de Problemas e Competências Analíticas	
17	Configuro e sigo uma sequência lógica de etapas para resolver problemas.	1	2	3	4	5		
18	Penso criativamente e sugiro soluções ainda não identificadas.	1	2	3	4	5		
19	Entendo como o meu papel se enquadra dentro de uma equipa maior.	1	2	3	4	5	Trabalho em Equipa e Competências de Liderança	
20	Faço o que digo, e as pessoas confiam em mim para agir de acordo com os meus valores.	1	2	3	4	5		

## Compare as suas competências iniciais com as atuais?

### Que competências novas ou melhoradas vai levar consigo?

Pense em como pode evidenciar as suas *soft skills* em todas as propostas de emprego ou de formação no futuro. Faça anotações na tabela, **explicando e descrevendo exemplos específicos** de momentos nos quais já usou ou desenvolveu essas competências.



Competência	Como melhorou esta competência? O que fez?	Exemplos que pode usar para explicar ou descrever
Atitude Positiva		
Competências de Comunicação		
Competências de Adaptabilidade		
Gestão de Tempo e de Energia		
Ética de Trabalho		
Competências de Resolução de Problemas e Competências Analíticas		
Competências de Trabalho em Equipa		
Competências de Liderança		

## ESTÁ NO FIM DA VIAGEM



No entanto, já percebeu que há ainda mais montanhas para escalar. E além dessas montanhas, ainda há mais para subir.

As suas *soft skills* vão continuar a desenvolver-se e a melhorar ao longo da vida, por isso há sempre novas montanhas para escalar. Na verdade, a viagem nunca termina.

Mas isto não o assustará, porque já chegou até aqui.

Da próxima vez que subir uma montanha de *soft skills*, vai-se sentir mais forte, mais apto e mais pronto para o desafio. A vista do topo será ainda mais incrível.



# UMJ

Understanding My Journey

Para mais informações e recursos, visite o nosso site  
[www.understandingmyjourney.eu](http://www.understandingmyjourney.eu)

Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

