



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

INTRODUÇÃO E GUIA

# UNDERSTANDING MY JOURNEY

Um kit de ferramentas para o desenvolvimento de *soft skills* em jovens



**Bem-vindo ao UMJ Kit de Ferramentas** (Understanding my Journey, ex.: Compreendendo a minha Jornada). Antes de começar a sua viagem, deve ler estas notas. As notas ajudá-lo-ão a rentabilizar este Kit de Ferramentas.

## O que são *soft skills*?

Estas são as competências que se desenvolvem ao longo da vida e, com as quais, muitas pessoas frequentemente se debatem no sentido de identificar e descrever. São também conhecidas por 'competências transferíveis' ou 'competências essenciais'.

Neste Kit de Ferramentas, concentrar-nos-emos nas seguintes 8 competências básicas:

1. Atitude Positiva;
2. Comunicação;
3. Adaptabilidade;
4. Gestão de Tempo e de Energia;
5. Ética de trabalho;
6. Resolução de Problemas e Pensamento Analítico;
7. Trabalho em equipa;
8. Liderança.

## Por que razão as *soft skills* são importantes?

Estas são as competências necessárias em contexto profissional e em contexto educativo e de formação. Em muitos casos, os empregadores acham que estas competências são tão importantes quanto as qualificações e, para alguns empregos, podem ser ainda mais importantes.

Obviamente, qualificações e competências técnicas também são realmente importantes, mas isso é apenas uma parte de um todo. Imagine um canalizador a quem não se pode confiar para chegar a horas, ou um jogador de futebol que não se consiga dar bem com outras pessoas, ou uma enfermeira que não ouça os seus pacientes. Eles podem ter excelentes competências de canalização, futebol ou enfermagem, mas as suas *soft skills* decepcioná-los-ão.

O problema é que essas competências são raramente ensinadas na escola, faculdade ou universidade. Precisam de ser desenvolvidas através da experiência no mundo real. Para jovens sem um sólido histórico de trabalho, pode ser difícil mostrar como desenvolveram essas competências, durante as suas atividades fora da sala de aula ou no local de trabalho. O *Toolkit* mostrará como fazer isso.

## Para quem é o kit de ferramentas?

Qualquer jovem pode usar este kit de ferramentas. Pode trabalhar de forma independente, seção por seção, ou pode escolher as seções mais relevantes.

É destinado, principalmente, a jovens que já estão envolvidos nalgum tipo de atividade ou projeto, como projetos de voluntariado jovem, experiência de trabalho ou estágio profissional. Podem usar este kit de ferramentas em conjunto com a atividade escolhida.

No entanto, embora tenha sido projetado para ser trabalhado de forma independente, alguns jovens podem precisar de ajuda para usá-lo.

Embora tenha sido projetado para ser trabalhado individualmente, alguns jovens podem precisar de ajuda. Pode talvez também estar paralelamente a usar o kit de ferramentas com outros jovens e, nesse caso, o seu professor ou orientador fornecerá mais orientações e instruções.

## Quem desenvolveu o UMJ Toolkit?

*Understanding My Journey* é um projecto europeu e foi desenvolvido por organizações que trabalham para apoiar jovens em 8 países. É financiado pelo Erasmus +. Esta é a agência europeia que promove a cooperação em toda a Europa nas áreas da educação, formação, voluntariado jovem, cultura e desporto.

	República da Irlanda	Ballymun Job Centre	<a href="http://www.bmunjob.ie">www.bmunjob.ie</a>
	Reino Unido	REY Europe	<a href="http://www.reyeurope.org">www.reyeurope.org</a>
	Portugal	ANESPO	<a href="http://www.anespo.pt">www.anespo.pt</a>
	Itália	IFOA	<a href="http://www.ifo.it">www.ifo.it</a>
	Grécia	Action Synergy	<a href="http://www.action.gr">www.action.gr</a>
	Croácia	OAZA	<a href="http://www.oazainfo.hr">www.oazainfo.hr</a>
	Polónia	STRIM	<a href="http://www.strim.org.pl">www.strim.org.pl</a>

O *Toolkit* está disponível em Inglês, Português, Italiano, Grego, Croata e Polaco.

## Que outros recursos se encontram disponíveis?

Pode aceder ao site Understanding My Journey em [www.understandingmyjourney.eu](http://www.understandingmyjourney.eu)

Para além de poder fazer o download e imprimir o *UMJ Soft Skills Toolkit*, há também uma aplicação interativa para smartphones que pode ser usada em paralelo com este *Toolkit*.

Para os profissionais (como animadores de jovens, professores, conferencistas, instrutores e orientadores), há um Guia do Formador, com recursos adicionais para apoiar os jovens a usar este Kit de Ferramentas.

# COMO USAR ESTE KIT DE FERRAMENTAS

## O que pode ser encontrado dentro de cada seção do *Toolkit*?

Cada uma das 8 seções dentro do *Toolkit* segue uma estrutura similar.

**Uma introdução** à soft skill e a razão da sua importância. Resultados de Aprendizagem. Fornecem uma introdução ao que aprenderá enquanto trabalha em cada seção.

**Antes da Viagem - Verificação de Competências.** Inclui uma tarefa para ajudá-lo a começar a pensar nessa *soft skill*, seguida de uma verificação inicial de competências para avaliar e registrar o seu nível atual.

**Continuando a Viagem - Atividades de Desenvolvimento.** Inclui várias tarefas para ajudá-lo a entender como desenvolver essa competência com mais detalhe. Isso leva a ...

**Plano de ação.** Apresenta uma ou duas maneiras de desenvolver essa soft skill e inclui algumas tarefas projetadas para aplicar essa competência nas suas atividades diárias ou semanais.

**Refletindo e Avaliando.** Depois de desenvolver as atividades, vai refletir sobre o que fez, como fez e como as suas competências se desenvolveram. Mais uma vez, isso leva a ...

**Depois da Viagem - Verificação de Competências.** Deve voltar a fazer o teste de competências e avaliar até onde viajou neste projeto.

**Continuando.** Esta atividade pretende aferir que competências novas ou melhoradas levará consigo e, neste momento, terá algum espaço para registrar como pode incluí-las em situações futuras, como candidaturas de emprego e entrevistas.

## Quanto tempo preciso para trabalhar em cada seção?

Não há uma resposta fixa para esta pergunta. No entanto, recomendamos que dedique pelo menos 3 a 6 semanas para trabalhar no desenvolvimento de cada *soft skill*.

Não precisa trabalhar numa competência de cada vez, pode trabalhar em várias competências simultaneamente. No entanto, é provavelmente demais trabalhar em todas ao mesmo tempo.

Projetamos o kit de ferramentas para ajudá-lo a desenvolver as suas competências sociais em qualquer atividade da “vida real” em que participe. Depois de avaliar e registar o seu nível inicial de *soft skill*, este kit de ferramentas dá orientações sobre como desenvolver a competência. Decidirá sobre um conjunto de ações que permitam que pratique as competências em situações da vida real e registre, por favor, como as coisas funcionaram. Essas ações serão realizadas por um período de semanas, pois este processo leva o seu tempo e é necessária prática repetida para que as competências se desenvolvam. Após as semanas de prática, refletirá sobre o processo, revisitará a verificação de competências e refletirá sobre como mudou.

Desenvolver competências pode não ser um processo rápido, pois terá que desenvolver confiança para experimentar novas abordagens com outras pessoas, e então continuar a refletir e a praticar até sentir que está a melhorar e a progredir.

## Como posso medir uma *soft skill*?

Por causa da sua natureza, as *soft skills* são muito difíceis de medir. Nós recorremos a uma abordagem muito simples, usando apenas três níveis:



**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.

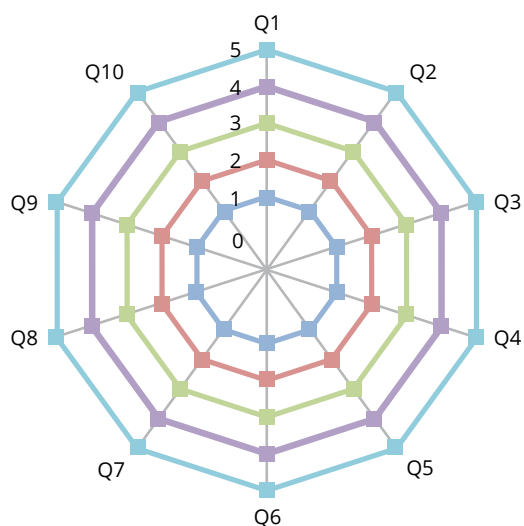
**Estabelecido** = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

Para compreender em que nível se encontra, será solicitado a pensar em quão bem pratica, atualmente, dez aspetos da *soft skill*. Para cada uma das dez perguntas, considerará o nível atual de competência que desenvolve, numa das seguintes pontuações:

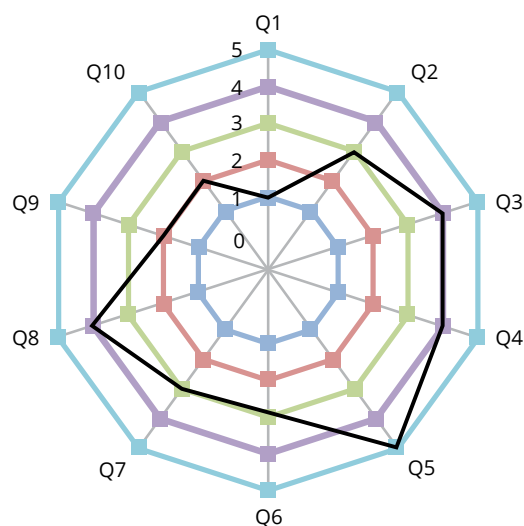
1. Nunca - eu luto com isso;
2. Quase nunca;
3. Às vezes;
4. Geralmente, mas nem sempre;
5. Sempre - não há problema

O *Toolkit* inclui o uso de gráficos de radar para fornecer uma imagem dos resultados das avaliações de competências. O gráfico parece-se com uma teia de aranha com um conjunto de linhas ou raios que começam no centro do diagrama. Cada raio representa um dos dez aspetos, com os pontos 1 a 5, a saírem do centro:

		A emergir		A consolidar	Estabelecido	
		Nunca - eu luto com isso	Quase nunca	Às vezes	Geralmente, mas nem sempre	Sempre - não há problema
1	Penso através de ideias antes de falar ou comunicá-las.	1 X	2	3	4	5
2	Comunico positivamente em situações difíceis ou desafiadoras.	1	2	3 X	4	5
3	Sei se o que digo foi entendido pela pessoa com quem estou a falar.	1	2	3	4 X	5
4	Sei quando usar linguagem informal ou mais formal.	1	2	3	4 X	5
5	Ouçoo aberta e atentamente as outras pessoas durante as conversas.	1	2	3	4	5 X
6	Tenho consciência e respeito os valores culturais das pessoas com quem estou a comunicar.	1	2	3 X	4	5
7	Presto atenção à minha linguagem corporal quando converso com outra pessoa.	1	2	3 X	4	5
8	Sei quando e como fazer perguntas.	1	2	3	4 X	5
9	Entendo e sigo as instruções para realizar uma tarefa específica.	1	2 X	3	4	5
10	Reconheço situações em que preciso de ajuda e sei a quem perguntar.	1	2 X	3	4	5



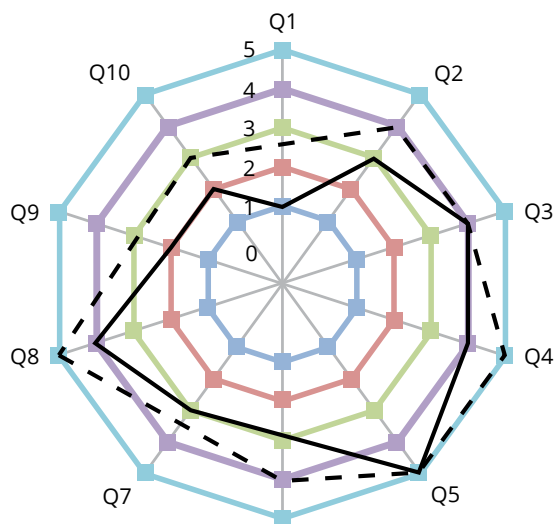
Exemplo de um gráfico de radar vazio



Exemplo de um gráfico de radar inicial (a preto)

A partir do diagrama de radar, é possível identificar quais os aspectos que ainda não estão totalmente desenvolvidos e isso ajuda a decidir as próximas etapas do uso do Kit de Ferramentas. A partir desse exemplo, as questões 1, 9 e 10 seriam os aspectos mais frágeis, nos quais provavelmente precisaria de pensar em melhorar (pensar nas suas ideias, entender instruções e saber quando pedir ajuda). A Questão 5 mostra que é muito forte em ouvir. No entanto, querendo, pode ainda desenvolver essa competência.

Depois de concluir cada seção do *Toolkit*, fará novamente a avaliação de competências e desenhará um novo gráfico de radar para ver até onde viajou para desenvolver a *soft skill*.



Exemplo de um gráfico de radar inicial (a preto) e depois do desenvolvimento (tracejado)

Neste exemplo, é fácil constatar que houve uma melhoria em todos os aspectos da competência. O segundo diagrama (linha tracejada) é mais “redondo”. Isso indica que se considerou melhor do que antes - é fácil comparar “antes” e “depois” ao analisar isso.

No entanto, se houver uma diminuição nalguns aspectos das suas competências, não se preocupe. Isso pode significar que, mesmo que tenha desenvolvido algumas competências, não conseguiu prestar muita atenção às outras pessoas. Deve desenvolver uma melhor compreensão dessa *soft skill* e avaliar-se menos bem, devido a essa nova (e melhor) compreensão.

Não se preocupe! O desenvolvimento de competências pode ser uma viagem complicada. É tudo natural e faz parte da vida.

### Por que razão preciso de uma segunda opinião?

Este é um processo de autoavaliação, mas sugerimos que, sempre que possível, envolva também outra pessoa mais experiente, que o conheça bem, como um seu professor, um jovem trabalhador, um coach, um mentor ou um técnico de inserção profissional. Isto permitirá entender como as outras pessoas o veem e como consideram que as suas competências estão-se a desenvolver. Pode ser muito difícil obter uma imagem verdadeira e precisa de como as outras pessoas nos veem, mas é importante que estejamos conscientes disso, para que possamos definir metas realistas e apropriadas para nós mesmos.

É muito importante que escolha alguém que o conheça bem e em quem confie para ser honesto consigo.

Precisará de explicar que trabalharão em dois momentos - no início e, algum tempo depois, quando tiver concluído as atividades. Muitas vezes, é útil conversar sobre os seus planos com outra pessoa, pois esta pode dar sugestões ou conselhos.

Se a avaliação das suas próprias competências é diferente da de outra pessoa, essa pode ser uma maneira de começar uma discussão sobre o motivo. Pode ser que a outra pessoa não tenha conhecimento das atividades ou responsabilidades nas quais está envolvido quando não se encontra na sua presença.

Igualmente, as pessoas podem pensar que é realmente melhor em alguma dessas competências. Se assim for, obter a opinião de alguém em quem confia pode aumentar a sua confiança e autoestima.

## **Como posso praticar o desenvolvimento das minhas competências sociais?**

*Soft skills* são difíceis de aprender a partir de teoria – é preciso praticá-las em situações seguras e de vida real. Não se pode simplesmente sentar-se numa sala de aula e aprendê-las. Se estiver a usar o toolkit como parte de um programa de desenvolvimento ou de aprendizagem pessoal, então discuta com o seu tutor, coach, mentor ou técnico de inserção profissional as situações em que é sensato lidar com atividades específicas.

Cenários possíveis para praticar as *soft skills* incluem:

- Experiência de trabalho;
- Voluntariado;
- Arrecadação de fundos;
- Desporto;
- Organização de eventos, por exemplo, eventos sociais ou musicais.

Às vezes, é mais fácil adotar novas abordagens para determinadas situações, com novas pessoas nesses cenários, em vez de tentar novas maneiras de fazer as coisas com pessoas que o conhecem bem e que possam ter visões preconcebidas sobre si.

## **Existe uma ordem para desenvolver as competências sociais?**

Cada parte do *toolkit* foi projetada para ser independente, mas há sobreposições entre todos os diferentes elementos. Não é realmente possível visualizá-los como completamente separados um do outro.

Por exemplo, a sua capacidade de resolver problemas é fundamental para as suas competências de adaptabilidade; desenvolver uma atitude positiva é essencial para ser capaz de comunicar com empatia; ter fortes competências de gestão de tempo é crucial para demonstrar uma sólida ética de trabalho. Igualmente, o trabalho em equipa e a liderança são descritos como um conjunto de competências, pois contêm elementos de todas essas competências.

Sugerimos que comece a sua viagem com uma atitude positiva. Isso fornecerá uma base sólida para continuar e permanecer motivado.

Antes de iniciar a sua viagem, recomendamos que o próximo passo seja preencher a Primeira Verificação de Competências. Este passo pode ajudá-lo a identificar onde deve começar e o que precisa para trabalhar.

Para esta parte, não há necessidade de fazer um gráfico de radar. Responda, apenas, às perguntas com a maior honestidade possível. As competências em que marca principalmente 1 ou 2, podem ser aquelas a desenvolver primeiro. A viagem será diferente para todos.

Se precisar, observe as instruções nas páginas 4 e 5 antes de concluir a Primeira Verificação de Competências.



# PRIMEIRA VERIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Data da Primeira Verificação de Competências:		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> Tenho um propósito na minha vida e sinto que estou a contribuir para algo.	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	Receo 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	

# ANTES DE INICIAR...

## Planear a viagem

Chamamos a este momento “compreendendo a minha *viagem*”, porque está prestes a embarcar exatamente nisso - numa viagem. Uma boa maneira de pensar sobre cada *soft skill* é imaginar que está a escalar uma montanha.

Na verdade, se estiver a usar a aplicação paralelamente a este toolkit, vai descobrir que cada *soft skill* é realmente uma aventura de montanha! Aqui está o que precisa de fazer para chegar ao topo:

- **Comece pelo contraforte.** Antes de começar a subir, precisa de garantir que tem o equipamento correto, e que compreende a rota. Pense nisso como uma verificação de competências. Pode então começar a escalar a montanha.
- **Encontre uma gruta para descansar.** Desenvolver competências não é fácil. Se começar a chover, terá de encontrar abrigo. Pense neste espaço como um local onde pode descansar e aproveite para pensar sobre a sua verificação de competências - o que já pode fazer bem e o que precisa para melhorar.
- **Chegar ao campo de treino.** Depois de subir um pouco, vai precisar de mais algumas competências para subir mais a montanha. Pense no campo de treino da montanha como as suas atividades de desenvolvimento. A fogueira da noite é uma boa oportunidade de ler sobre como desenvolver as suas competências.
- **Suba até ao cume.** Agora pode fazer um bom progresso até à montanha e colocar as suas bandeiras, cada vez que enfrentar uma parte difícil da subida. Pense nisso como o seu planeamento de ação e no que vai fazer para desenvolver as suas competências.
- **Chegar ao topo da montanha.** Conseguiu! - Pode rever o seu progresso e sentir-se muito orgulhoso de si mesmo. Para avaliar o quanto alcançou, pode levar novamente a cabo uma verificação de competências e refletir sobre o quão longe viajou. Pode também pensar sobre o que levar consigo na próxima montanha que escalar.



Agora que já concluiu a sua *Primeira Verificação de Competências*, pense nas montanhas que vai primeiramente escalar. Numere na caixa ao lado de cada montanha.

# APROVEITE A VIAGEM! BOA SORTE!



**1** Atitude Positiva



Competências  
Comunicacionais



Competências de  
Adaptabilidade



Gestão de Tempo e Energia



Ética de Trabalho



Resolução de Problemas  
e Competências Analíticas



Competências de Trabalho  
em Equipe



Competências de Liderança