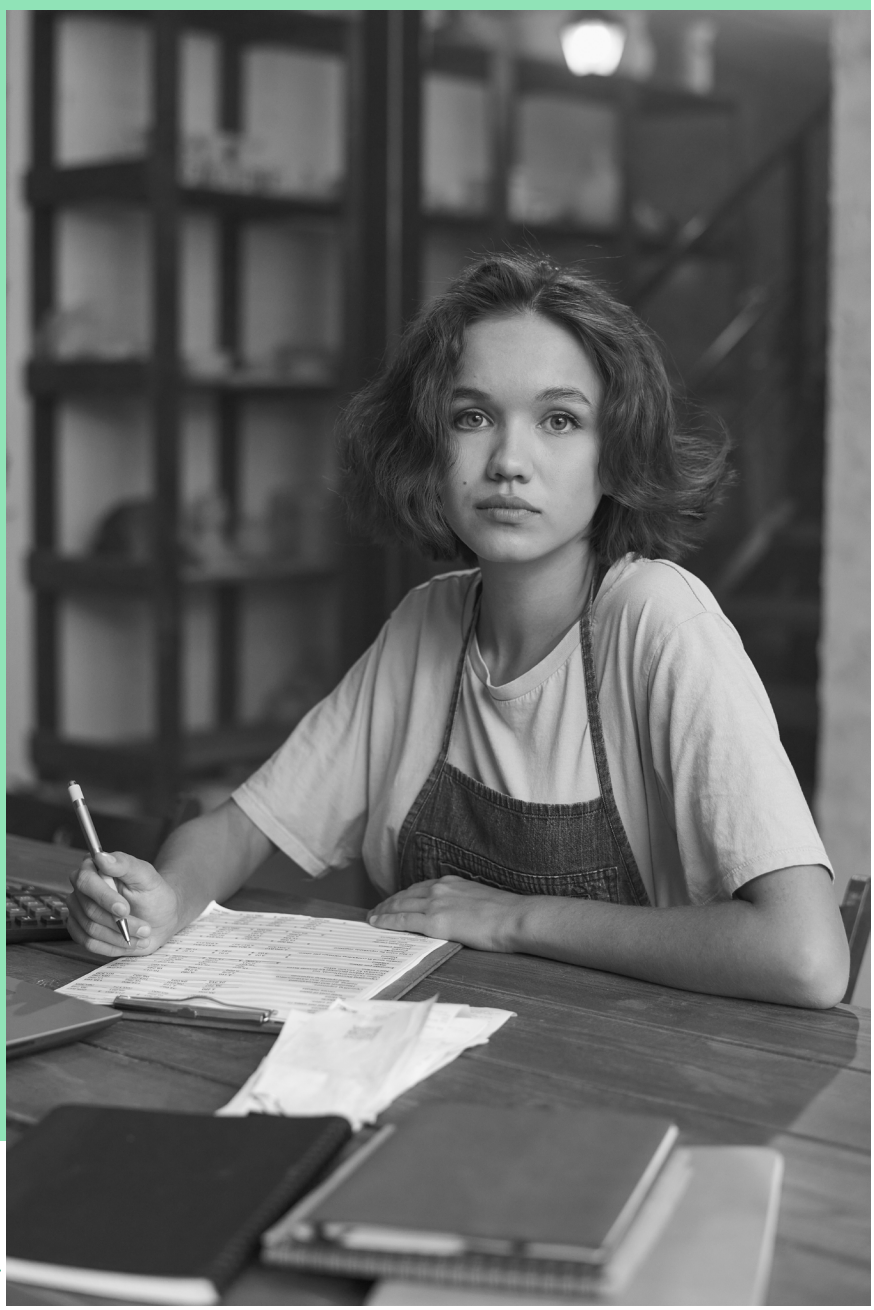
Co-funded by the European Union

fast track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Folha de dicas para a auto-consciencialização



fast track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Co-funded by the European Union

fast track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Folha de dicas para a auto-consciencialização

Sabia que? Comece por introduzir um facto sobre gestão de carreira:	**Sabia que?** A auto-consciencialização consiste em estar consciente dos seus sentimentos, bem-estar mental, e de como se está a sair. A auto-consciencialização deve ajudá-lo/a a compreender melhor não só a si próprio/a, mas também a forma como as outras pessoas o/a vêem. Uma componente importante da auto-consciencialização é estar consciente dos seus pontos fortes e fracos. Portanto, aquilo em que é bom/boa, o que pode fazer e o que pode necessitar para se desenvolver mais. Isto é particularmente importante, uma vez que o/a ajudará a determinar o caminho de carreira que deseja escolher no futuro.
Dica #1 para desenvolver competências eficazes na gestão da sua carreira:	**Dica #1 para desenvolver a auto-consciencialização para o emprego:** **Escrever um diário:** Escrever num diário pode permitir-lhe ligar-se ao seu eu interior a um nível mais profundo e pode ajudar a desenvolver a sua auto-consciencialização. Este processo pode ser usado como uma ferramenta para reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e acompanhar o que ocorreu durante o dia para os causar (vulgarmente conhecidos como "gatilhos"). Esta ferramenta pode fornecer-lhe o poder de identificar estes gatilhos e, com o tempo, esperemos, evitar que eles ocorram à medida que continua a desenvolver a sua autoconsciência e à medida que aprende a controlar as suas emoções e gatilhos.
Dica #2 para desenvolver competências eficazes na gestão da sua carreira:	**Dica #2 para desenvolver a auto-consciencialização para o emprego:** **Prática de atençã plena:** A prática de atenção plena permite-lhe estar consciente do que está a acontecer na sua mente, no seu corpo e no seu ambiente. A meditação é uma das poucas práticas que pode inserir na sua rotina diária. Meditar durante apenas alguns minutos por dia pode ajudar a aumentar a sua consciência num momento específico no tempo. É um método para observar os seus pensamentos e as suas emoções. Praticar a consciência é uma grande ferramenta para desenvolver um maior auto-controlo.
Dica #3 para desenvolver competências eficazes na gestão da sua carreira:	**Dica #3 para desenvolver a auto-consciencialização para o emprego:** **Sair da sua zona de conforto:** Ao tentar aumentar a sua auto-consciência, pode ser benéfico sair da sua zona de conforto e mergulhar em novas experiências. Isto ajuda-nos a descobrir mais sobre nós próprios e a experimentar coisas novas que talvez não tivéssemos tido a oportunidade de fazer se apenas permanecêssemos com os nossos hábitos habituais. Por exemplo, poderá considerar assumir a liderança de um projecto de trabalho, mesmo que nunca o tenha liderado antes.
Links para recursos/ vídeos adicionais:	"Mais tempo nas suas mãos? 11 maneiras de o utilizar para reflectir sobre a sua carreira" [Blog] https://tinyurl.com/y935crd8 [HAYS] "Career Personality Profiler" [Blog] https://www.truity.com/test/career-personality-profiler-test [TRUITY]

fast track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

RIJEČKA RAZVOJNA AGENCIJA PORIN d.o.o.
RIJEKA DEVELOPMENT AGENCY PORIN Ltd

EVM GRUPO

INOVA+ RESEARCH & TECHNOLOGY

dante
USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT EDUCATION INSTITUTION

aretés
Spudoratamente

fip Future In Perspective

PRO WORK
www.pro-work.nl

Co-funded by the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein."
Project Number: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101