Erasmus+

fast track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Competências de gestão de carreira

Co-funded by
the European Union

fast track

AUTOCONSCIENTIZAÇÃO



Módulo sobre Competências de gestão de carreira #1

Co-funded by the European Union

fast track

01

Introdução

O que é a autoconsciência?

02

Teoria

Informação teórica sobre Autoconsciência

03

Prática

Ferramentas e instrumentos sobre autoconsciência

04

Conclusão

Conclusão sobre o que é a Autoconsciência

Co-funded by the European Union

1. AUTOCONSCIÊNCIA

A autoconsciência é a experiência de conhecer a nossa própria identidade, ou seja, saber quem somos, o que fazemos, pensamos, sentimos ou experimentámos. As pessoas autoconscientes adaptam as suas escolhas àquilo de que realmente necessitam ou àquilo de que não necessitam. Estão conscientes da forma como os padrões afectam a sua vida quotidiana. Uma pessoa consciente de si própria é capaz de viver com plena convicção a partir do seu próprio coração.

A auto-consciência é uma qualidade de liderança importante. Por outro lado, vários estudos mostram também que existe uma relação positiva entre a medida em que o/a gestor/a está consciente dos efeitos do seu próprio comportamento e a opinião que os/as gestores/as de equipa e os/as trabalhadores/as têm sobre a eficácia da sua gestão.

Co-funded by the European Union

2. INFOGRAFIA DE AUTOCONSCIÊNCIA

PROCESSO 1
DEFINIR A SUA PRÓPRIA FORÇA

PROCESSO 2
ESTRUTURAR A SUA VIDA QUOTIDIANA



PROCESSO 4
EXECUTAR A ATENÇÃO PLENA

PROCESSO 3
CRIAR O SEU PRÓPRIO ESPAÇO

Co-funded by the European Union

O processo de AUTOCONHECIMENTO

Como é que se pode viver a vida de forma mais consciente? Em todo o caso, uma coisa é clara: não existe uma única maneira num determinado momento. É um processo constante e que temos de estar ativamente envolvidos. Em última análise, isto resulta numa maior inteligência emocional. Quanto melhor nos conhecermos a nós próprios/as, mais facilmente nos movimentamos na vida.

Uma consciência equilibrada traz paz e tranquilidade. Se continuar a trabalhar nela e a cuidar bem dela, manter-se-á mentalmente saudável e trará muita positividade à sua vida. Aqui estão algumas dicas para obter e manter a sua consciência em equilíbrio, que pode encontrar em anexo.

Fonte: https://bylizet.nl/groeien-in-zelfbewustzijn-5-tips/

Co-funded by the European Union

fast track

Recursos teóricos da autoconsciência?



Co-funded by the European Union

Jogos sobre autoconsciência?

ESCALA DE AUTO-CONHECIMENTO

Experimente aqui!

A Escala de Autoconsciência (Scheier & Carver, 1985) foi validada e traduzida em várias línguas. Ajuda a compreender melhor o nível de ruminação de uma pessoa e a passar para uma reflexão objetiva.

RODA DA CONSCIÊNCIA

Experimente aqui!

Existem variações da roda da auto-consciência utilizadas no aconselhamento, nas práticas de mindfulness e até na educação. Embora a roda tenha muitas variações, a versão do Dr. Dan Siegel é baseada em evidências. É uma metáfora visual para o processo de integração da consciência.

ESCAPE ROOMS ONLINE

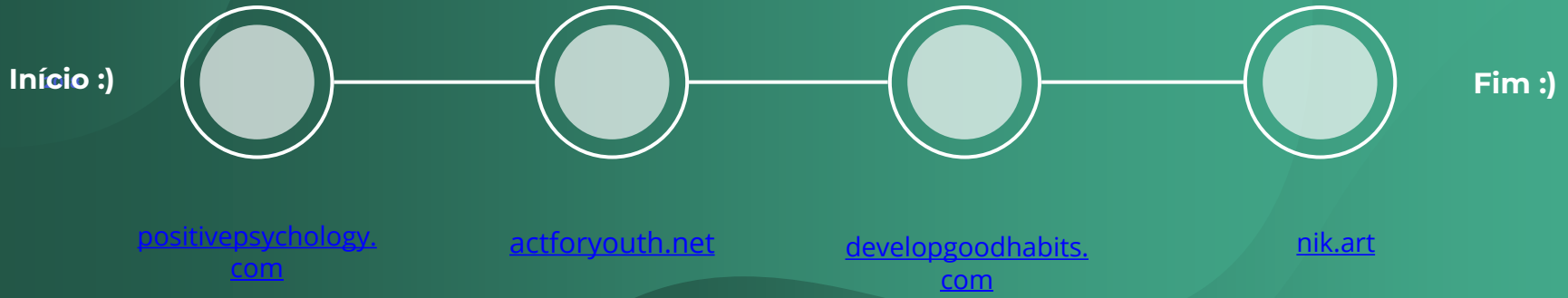
Experimente aqui!

Os Escape Rooms são jogos cronometrados que põem os grupos a trabalhar em conjunto para resolver puzzles. Tradicionalmente, os jogadores entram numa sala fechada e têm de completar todos os puzzles numa hora ou duas para abrir a porta. No entanto, os grupos também podem jogar escape rooms online.

Co-funded by the European Union

fast track

Precisa de mais inspiração para atividades práticas?



Co-funded by the European Union

04. Conclusões

O autoconhecimento é uma parte importante do desenvolvimento da carreira, porque o/a obriga a olhar para si próprio/a de forma objetiva. Examinar os seus pontos fortes, fracos, sucessos e fracassos é esclarecedor. Pode ajudá-lo/a a determinar o que funciona e o que não funciona. Assim, pode avançar com novas perspectivas e ambições.

Um conhecimento profundo dos interesses, valores, talentos e preferências de estilo de vida de cada um permite-lhe definir objetivos de carreira adequados e estratégias de carreira adequadas e regular o seu comportamento com sucesso.



Co-funded by the European Union



Não se esqueça...

"Olha para fora e ver-te-ás a ti próprio, olha para dentro e encontrar-te-ás a ti próprio"

Por Drew Gerald

Co-funded by the European Union

fasttrack

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



Co-funded by the European Union

"O apoio da Comissão Europeia a esta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida."

Número do projeto: **2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101**