

fast▶▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Competências de gestão de carreira

01 | Definir a **criatividade** através de **competências transversais**

Antes de definir a criatividade, é necessário explicar **o que são as competências transversais**: competências pessoais, competências sociais, competências de comunicação, traços de carácter ou de personalidade, atitudes, atributos de carreira, inteligência social e inteligência emocional.

Veja este vídeo para ficar com uma ideia melhor!



... então podemos agora
dizer que **a CRIATIVIDADE**
é..:

- Uma competência que traz inspiração
- ajuda a desenvolver novas ideias
- aumenta a capacidade de resolução de problemas
- combinar conhecimentos e recursos
- melhora o trabalho em equipa

que se divide em 2 tipos:



Criatividade artística

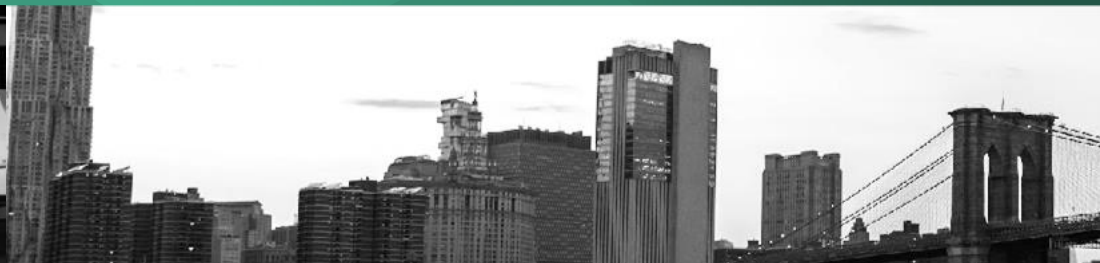


Ser criativo na resolução
de problemas

As pessoas criativas encontrarão perspectivas novas e
inovadoras na sua vida quotidiana e profissional



Aplicar a criatividade na sua rotina diária



Criatividade na sua vida

- Mudar a rotina diária
- Passar mais tempo a "pensar"
- Mudar os meios de comunicação social para notícias mais positivas
- Ter tempo longe das redes sociais
- Conectar-se com pessoas novas

Barreiras de controlo

- Limitar as crenças e os mitos sobre a criatividade
- Não ser capaz de ver de uma perspetiva diferente
- Estar preso aos pormenores
- Pensar demasiado, estar bloqueado, falta de tempo e de sono
- Criticismo, medo de ser rejeitado
- Regras, políticas e procedimentos



Educação profissional & Competências de criatividade

Por vezes, pode ser difícil, mas quando é feito corretamente, pode ser a inovação necessária para levar a sua carreira ou o seu espírito empresarial para o nível seguinte.

BENEFÍCIOS

- **Perspetivas variadas**
- **Trabalho de alta qualidade**
- **Resolução criativa de problemas**
- **Flexibilidade e diferença**
- **Adaptabilidade**



03

Ideias para melhorar a sua criatividade

Melhore as suas apresentações

- 90% da informação que nos é transmitida é visual
- 80% das pessoas têm maior probabilidade de ler conteúdos com imagens coloridas
- As taxas de visualização (online) aumentam 94% quando o conteúdo é acompanhado de imagens
- As apresentações com elementos visuais são 43% mais persuasivas do que as que não têm elementos visuais

O desenvolvimento de competências de **APRESENTAÇÃO** é importante para melhorar a comunicação e criar experiências positivas e o desenvolvimento de **APRESENTAÇÕES DE QUALIDADE** também será crucial para manter o público interessado.



Conversa de elevador

É um discurso breve e conciso que fala sobre quem é, o que faz e o que pretende alcançar

Saber o que se pretende alcançar

01

02

Dizer algo sobre o que faz

Junte tudo isto e pratique a sua apresentação

04

03

Conheça a sua proposta de venda única

1001 maneiras

Nesta atividade de brainstorming, os/as alunos/as escrevem os nomes de objetos do quotidiano em tiras de papel e colocam num prato/caixa/chapéu. Em seguida, cada aluno/a deve tirar uma folha de papel e pensar no maior número possível de novas utilizações para o objeto. Os/As alunos/as têm um minuto para os descrever à turma e depois os colegas podem acrescentar outras utilizações.

04 Praticar a criatividade

O poder do jogo

Pode ler sobre "o poder do jogo" no local de trabalho e pedir aos/às alunos/as que trabalhem em grupos para inventar os seus próprios jogos ou atividades para serem implementados com a turma.



Clique aqui para saber mais sobre outros aspectos da CRIATIVIDADE!

[Permita-se ser criativo](#)



[Criatividade no trabalho](#)



[Jogos e exercícios criativos](#)



[Podcasts sobre criatividade](#)



Citações inspiradoras

A criatividade inspira o pensamento coletivo

A criatividade aproxima as pessoas e pode desenvolver capacidades de trabalho em equipa e de cooperação

Uma sociedade que perdeu o contacto com o seu lado criativo é uma sociedade aprisionada. A criatividade alarga as nossas perspectivas e pode ajudar-nos a ultrapassar preconceitos

A criatividade permite-nos ver e resolver problemas de forma mais aberta e inovadora

A criatividade mantém a mente ativa

A criatividade favorece a resiliência

A criatividade é ver o que os outros vêem e pensar o que nunca ninguém pensou - Albert Einstein



fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

