

Unidade Curricular: Planeamento e Desenvolvimento de Carreira

Docente: Helena Faria

Duração: 12 horas (3 horas por semana)

Horário: Segunda-feira das 14h às 17h

Início: 15 de Abril de 2019

Destinatários

Alunos do 1º ano dos cursos de Economia, Gestão, Finanças, MAEG, Gestão do Desporto.

Objectivos

O curso destina-se a sensibilizar e preparar os alunos de 1º ano de licenciatura para o desenvolvimento de um plano de preparação para a procura de emprego e inserção no mercado de trabalho, apoiando-os:

- no processo de autoconhecimento no que se refere às suas competências pessoais e psicossociais;
- na reflexão sobre áreas de interesse profissional;
- na compreensão das atividades e competências valorizadas pelo mercado de trabalho e dos requisitos e exigências inerentes aos processos de selecção e recrutamento.

Método Pedagógico

- Reflexão pessoal sobre interesses, valores, características de personalidade, motivações e objetivos de vida (autodiagnóstico).
- Exercícios que permitam colocar em prática um plano de desenvolvimento de experiências extracurriculares e de competências pessoais (soft skills).
- Exercícios que permitam tomar consciência e desenvolver competências essenciais para a realização de ações de avaliação em contexto de recrutamento e selecção.
- Apresentações e exposições sobre o mercado de trabalho.

Conteúdo programático

1. A importância do autoconhecimento e da descoberta de objetivos de carreira durante o percurso académico.
2. Como desenvolver competências pessoais essenciais para o sucesso na entrada no mercado de trabalho. Fatores de diferenciação.
3. O que procuram e valorizam os Empregadores nos recém-graduados.
4. Como funciona o mercado de trabalho e os processos de recrutamento e seleção de recém-graduados.
5. As ferramentas essenciais para a procura de emprego: Curriculum Vitae, carta de motivação e LinkedIn.
6. A Marca Pessoal.

Avaliação

Para obter aprovação o aluno terá de estar presente em 80% das sessões previstas. A avaliação final é constituída por três exercícios com apreciação quantitativa:

- Elaboração de um balanço e reflexão pessoal.
- Elaboração de um plano de ação com vista ao desenvolvimento de competências e definição de objetivos pessoais e profissionais.
- Elaboração de um Curriculum Vitae.

A avaliação contempla ainda o empenho e a qualidade da participação dos alunos nas actividades e exercícios desenvolvidos ao longo do curso.