LIFE PURPOSE & CAREER DEVELOPMENT

Docentes: Helena Faria e Joana Sousa Lara

Duração: 6 horas (2 horas teóricas | 4 horas práticas)

Início: 10 de Fevereiro 2020

Objetivos de ensino/aprendizagem:

O curso destina-se a sensibilizar e preparar os alunos de 2º ano de licenciatura para tomada de consciência das suas principais competências, o desenvolvimento 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 as suas áreas de interesse profissional;
- na identificação de objetivos e projetos profissionais com a definição de planos de carreira;
- na compreensão das atividades e competências valorizadas pelo mercado de trabalho e pelos empregadores
- na compreensão dos requisitos e exigências inerentes aos processos de seleção e recrutamento e no respetivo treino.

Métodos Pedagógicos

- Exercícios ice-break - treino de foco, desinibição, e aumento de confiança entre pares.
- Exercícios de reflexão das competências académicas, profissionais e pessoais (interesses, valores, características de personalidade, motivações e objetivos de vida – autodiagnóstico).
- Exercícios que permitam colocar em prática a elaboração de currículos, cartas de motivação e Linkedin.
- Exercícios e simulações (*role-play)* que permitam tomar consciência e desenvolver competências essenciais para a realização de ações de avaliação em contexto de

recrutamento e seleção (entrevistas, dinâmicas de grupo e resposta a testes e questionários de avaliação).

Índice programático

1. A importância do autoconhecimento e da descoberta de objetivos de carreira durante o percurso académico.
2. Como tomar consciência e desenvolver competências pessoais essenciais para o sucesso na entrada no mercado de trabalho e ser feliz no 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, Linkedin e *networking*.
6. A Marca Pessoal.

Avaliação (apenas qualitativa)

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

- Elaboração de um autodiagnóstico sobre o perfil pessoal (características e competências pessoais, interesses, valores, motivações) e definição de um plano de ação com vista ao desenvolvimento de competências e identificação de objetivos pessoais e profissionais.
- Elaboração de um Curriculum Vitae.

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

Recursos pedagógicos

- PPT - Apresentações
- Exercícios práticos escritos
- Exercícios físicos - *ice-breaker*

Referências bibliográficas

- *Career Guide*, *Career Office*
- *What Color is your Parachute?,* Richard Bolles
- *The 21st Century Skills,* Jeremy Lamri
- O Mercado Grita Talento, Miguel Gonçalves

Biografia dos docentes

Helena Faria

Especialista em gestão de carreiras com mais de onze anos de experiência como *Career Counselor & Advisory* no ensino superior e em empresas de consultoria, nacionais e internacionais. Assume atualmente a gestão do Career Office do ISEG – *Lisbon School of Economics & Management* da Universidade de Lisboa. Dezassete anos de experiência na área de gestão de recursos humanos.

Com *background* académico em Psicologia (ULisboa) e Gestão de Recursos Humanos (ISEG & *Católica Lisbon*), salienta como principais áreas de especialização: *Career Management* & Advisory, Outplacement, Training & Development, Potential Evaluation, Recruitment & Assessment, Coaching e Mentoring.

Apaixonada por pessoas, tem como missão fazer a diferença na vida dos outros. O sentido de humor é uma das caraterísticas que a definem e que valoriza nos outros.

Joana Sousa Lara

Desde sempre, uma entusiasta pelo desenvolvimento pessoal e pelo alcance de uma carreira profissional feliz.

Com Licenciatura em Psicologia (ISPA) e *Masters in Business Administration* (Católica *Lisbon),* detém experiência profissional nas áreas de vendas, recursos humanos e desenvolvimento de negócio em organizações c*orporate (*José de Mello Saúde), *Start-ups (*Uniplaces*)* e sociais (CRESCER). Coordenou um projeto gastronómico de inserção social, com refugiados.

Com perfil empreendedor, tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento de organizações mais democráticas e sustentáveis. Tem um particular interesse pelas indústrias da Educação, Psicologia, Turismo e Alimentação.