

NOTA: O preenchimento desta ficha deve ser realizado em bilingue (português e inglês) e o número de caracteres limite deve ser respeitado.

1. Caracterização da Unidade Curricular

1.1. Designação da unidade curricular

Title of curricular unit:

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

Gestão e Desenvolvimento de Carreira

EN_____

Career Management and Development

1.2. Sigla da área científica em que se insere

Acronym of scientific area:

Campo alfanumérico (100 caracteres).

S

1.3. Duração

Duration:

Campo alfanumérico (100 caracteres).

Semestral / Semester

1.4. Horas de trabalho

Work hours:

Campo alfanumérico (100 caracteres).

60 horas / 60 hours

1.5. Horas de contacto

Contact hours:

Campo alfanumérico (100 caracteres).

18 horas / 18 hours

1.6. ECTS

ECTS

Campo alfanumérico (100 caracteres).

2

1.7. Observações

Observations:

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

A UC tem uma componente teórico-prática pelo que conta com o envolvimento de duas pessoas. Os destinatários são alunos do 3º ano de Licenciatura.

Para a realização do curso, será necessária uma sala com configuração em U.

EN_____

The Curricular has a theoretical-practical component, so it requires the involvement of two people. The recipients are 3rd year undergraduate students.

A room with a U-shaped configuration will be required for the course.

2. Docente responsável e respetiva carga letiva na Unidade Curricular (preencher o nome completo).

Responsible teaching staff member and lecturing load in the curricular unit (fill in the fullname):

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

Helena Faria, 18 horas

EN_____

Helena Faria, 18 hours

3. Outros docentes e respetivas cargas letivas na unidade curricular.

Other teaching staff and lecturing load in the curricular unit:

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

Margarida Figueira, 18 horas

EN_____

Margarida Figueira, 18 hours

4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes).

Learning outcomes of the curricular unit:

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

O curso destina-se a sensibilizar e preparar os alunos do 3º ano de Licenciatura para o desenvolvimento de um plano de ação 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 seleção e recrutamento.

EN_____

The course is intended to raise awareness and prepare students of 3rd year of degree for the development and preparation for job search and insertion in the labor market, supporting them:

- in the process of self-knowledge regarding their personal and psychosocial skills;
- reflecting on areas of professional interest;
- understanding the activities and skills valued by the labor market and the requirements and demands inherent to the selection and recruitment processes.

5. Conteúdos programáticos.

Syllabus:

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

1. A importância do autoconhecimento e da descoberta de objetivos de carreira.
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 entrevista de emprego e outras ferramentas de avaliação.
7. Literacia de Mercado: indústrias, setores e funções.

EN_____

1. The importance of self-knowledge and the discovery of career goals.
2. How to develop personal skills essential for successful entry into the labor market. Differentiation factors.
3. What employers seek and value in recent graduates.
4. How the job market works and the recruitment and selection processes for recent graduates.
5. The essential tools for job search: Curriculum Vitae, motivation letter and LinkedIn.
6. The Job Interview and other evaluation tools.
7. Market Literacy: industries, sectors and roles.

6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

Os conteúdos programáticos estão alinhados com os objetivos da UC. Os conteúdos exploram a importância do autoconhecimento e da descoberta de objetivos de carreira,

como desenvolver competências pessoais essenciais para o início de carreira, os fatores de diferenciação, o que valorizam os Empregadores, como funciona o mercado de trabalho e os processos de recrutamento, as ferramentas para a procura de emprego e a Marca Pessoal.

Estes conteúdos estão integralmente alinhados com os objetivos da UC: preparar os alunos para o desenvolvimento de um plano de ação para a procura de emprego e inserção no mercado, apoiando-os no processo de autoconhecimento, 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 seleção e recrutamento.

EN_____

The program contents are aligned with the objectives of the course. The contents explore the importance of self-knowledge and the discovery of career goals, how to develop essential personal skills for the beginning of a career, the differentiating factors, what employers value, how the labor market and recruitment processes work, the tools for job search and Personal Branding.

These contents are fully aligned with the objectives of the course: to prepare students for the development of an action plan for job search and insertion in the labor market, supporting them in the process of self-knowledge, in the reflection on areas of professional interest, in understanding the activities and skills valued by the labor market and the requirements and demands inherent in the selection and recruitment processes.

7. Metodologias de ensino (avaliação incluída).

Teaching methodologies (including evaluation):

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

As metodologias assentam na exposição de conteúdos, discussões sobre temas, apresentações, dinâmicas de grupo e simulações de situações concretas.

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:

1. Elaboração de um balanço e reflexão pessoal sobre o percurso até ao momento.
2. Definição de objetivos pessoais e profissionais.
3. Elaboração de um Curriculum Vitae.
4. Elaboração do perfil no LinkedIn.

Contempla ainda o empenho e a qualidade da participação dos alunos nas atividades e exercícios desenvolvidos ao longo do curso.

NOTA: Não são aceites alunos que tenham sobreposição de aulas com outras unidades curriculares.

EN_____

The methodologies are based on the exhibition of contents, discussions on themes, presentations, group dynamics and simulations of concrete situations.

For final approval, the student must attend 80% of the planned sessions. The final evaluation consists of three exercises with quantitative grades:

1. Elaboration of a balance sheet and personal reflection on the path so far.
2. Definition of personal and professional goals.
3. Elaboration of a Curriculum Vitae.
4. LinkedIn Profile.

The evaluation also contemplates the commitment and quality of the students' participation in the activities and exercises developed throughout the course.

NOTE: Students who have overlapping classes with other curricular units are not accepted.

8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Campo alfanumérico (3.000 caracteres).

PT_____

As aulas teórico-práticas facilitam a transferência de conhecimento entre conteúdos e aplicação prática em contexto real das organizações. São utilizadas as seguintes metodologias que permitem o atingimento dos objetivos propostos: 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 seleção; Apresentações e exposições sobre o mercado de trabalho.

EN_____

Theoretical-practical classes facilitate the transfer of knowledge between contents and practical application in the real context of organizations. The following methodologies are used to achieve the proposed objectives: Personal reflection on interests, values, personality characteristics, motivations and life goals (self-diagnosis); Exercises that allow putting into practice a plan for the development of extracurricular experiences and personal skills (soft skills); Exercises to raise awareness and develop essential skills for carrying out assessment actions in the context of recruitment and selection; Presentations about the labor market.

9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória.

Bibliography (Mandatory resources):

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

- Career Guidance, *Career Services Office*
- Find Your Why, Simon Sinek
- What Color is your Parachute?, Richard Bolles
- The 21st Century Skills, Jeremy Lamri
- O Mercado Grita Talento, Miguel Gonçalves
- Como Chegar a Líder: 600 Conselhos de Carreira, Isabel Canha e Maria Serina