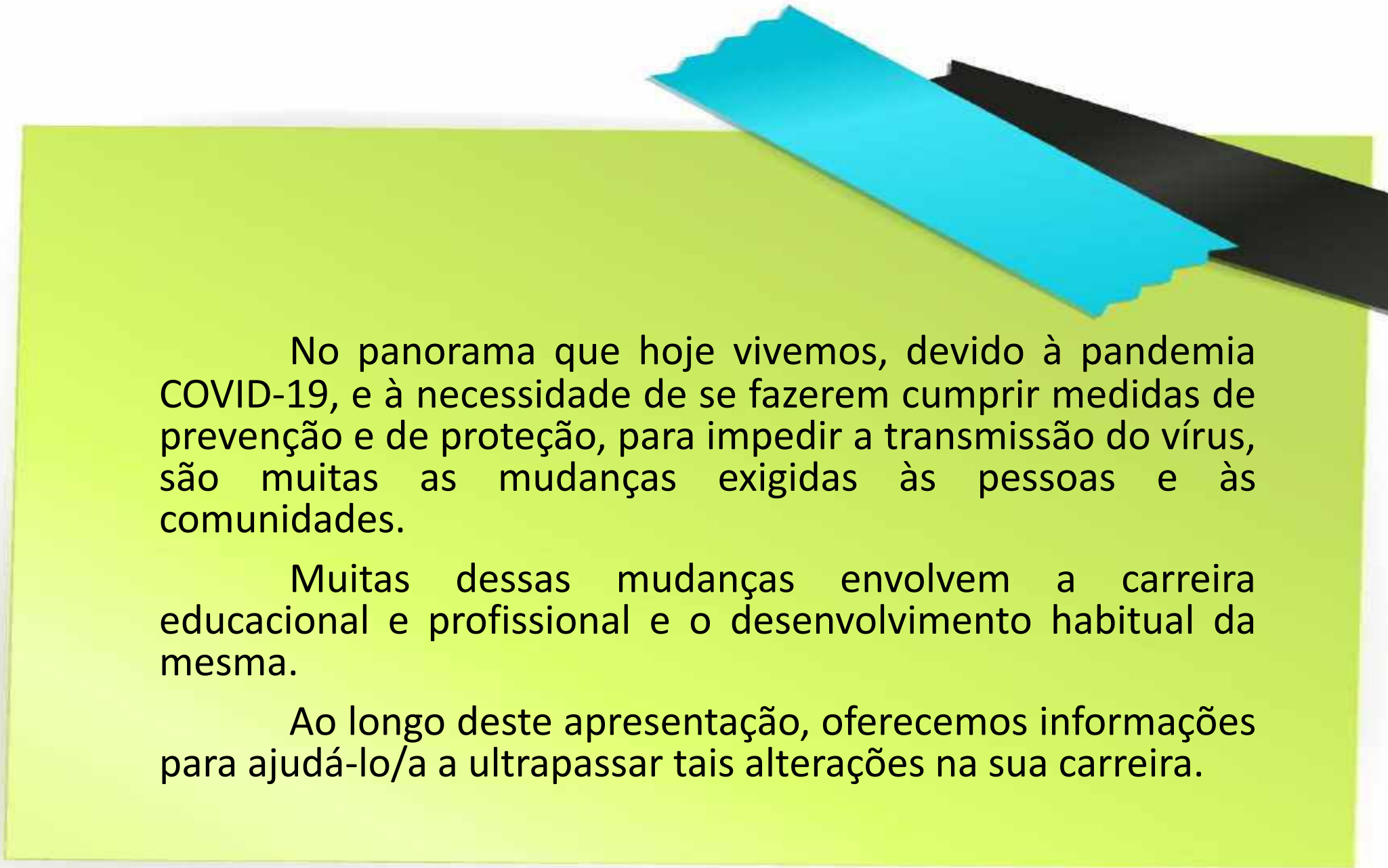


Apoio à Gestão Pessoal de Carreira

Em contexto de Pandemia COVID-19

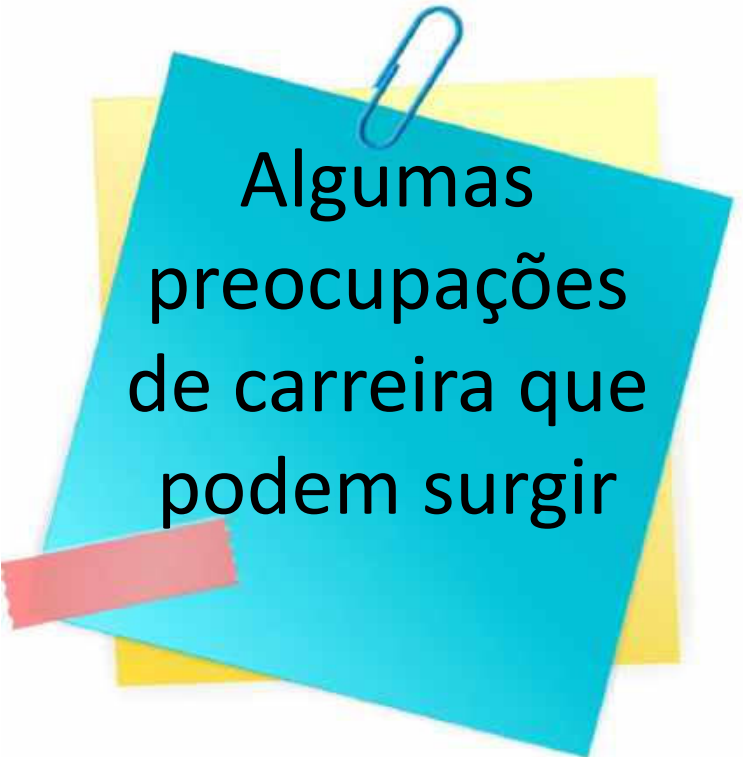




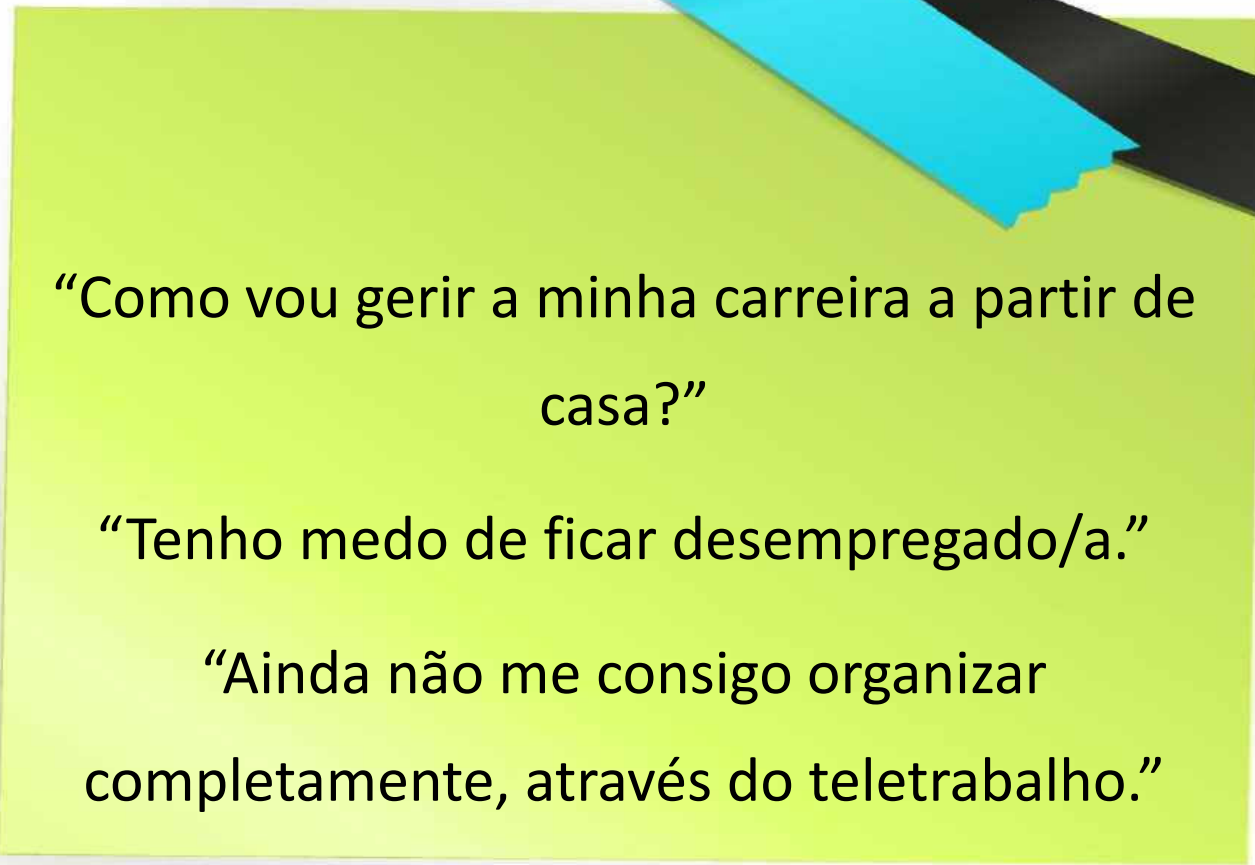
No panorama que hoje vivemos, devido à pandemia COVID-19, e à necessidade de se fazerem cumprir medidas de prevenção e de proteção, para impedir a transmissão do vírus, são muitas as mudanças exigidas às pessoas e às comunidades.

Muitas dessas mudanças envolvem a carreira educacional e profissional e o desenvolvimento habitual da mesma.

Ao longo deste apresentação, oferecemos informações para ajudá-lo/a a ultrapassar tais alterações na sua carreira.




Algumas
preocupações
de carreira que
podem surgir



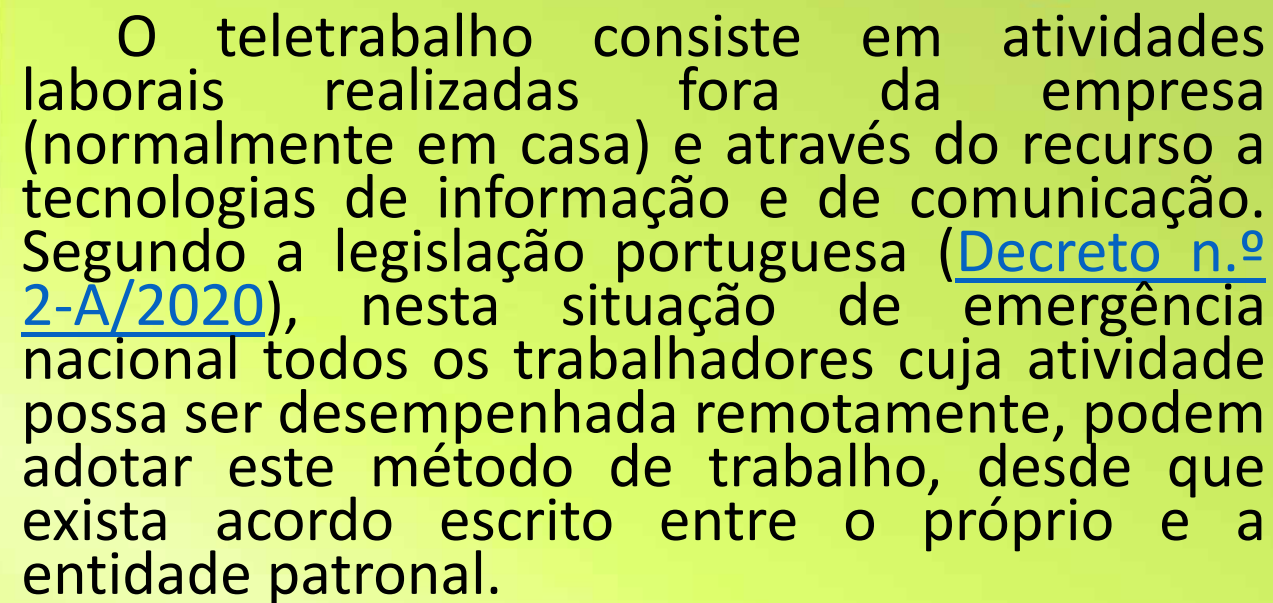
“Como vou gerir a minha carreira a partir de casa?”

“Tenho medo de ficar desempregado/a.”

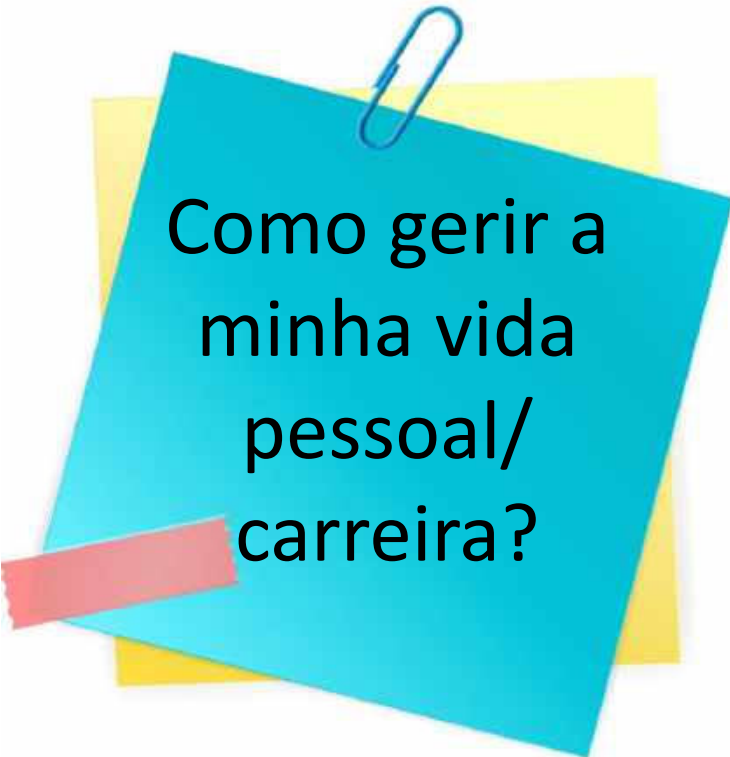
“Ainda não me consigo organizar completamente, através do teletrabalho.”



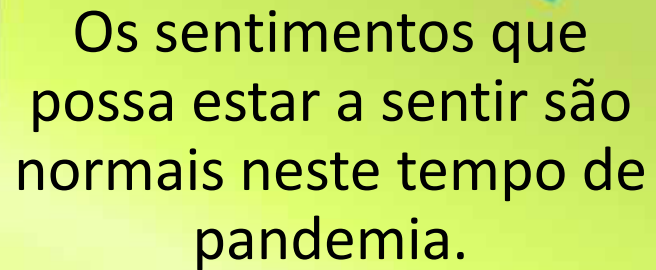
O que é o Teletrabalho?



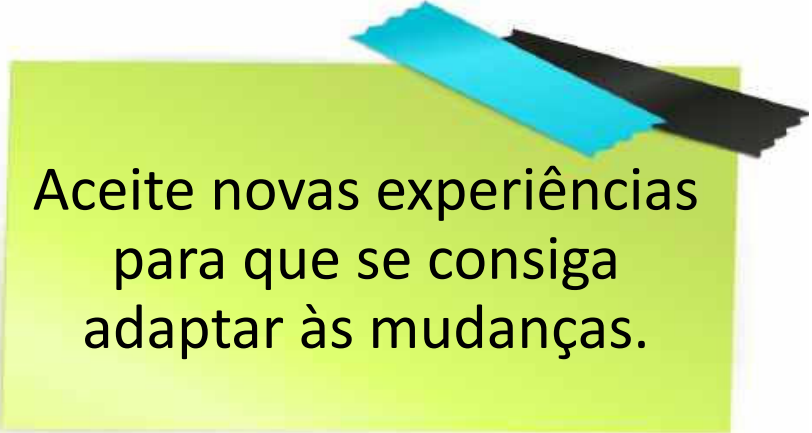
O teletrabalho consiste em atividades laborais realizadas fora da empresa (normalmente em casa) e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação. Segundo a legislação portuguesa ([Decreto n.º 2-A/2020](#)), nesta situação de emergência nacional todos os trabalhadores cuja atividade possa ser desempenhada remotamente, podem adotar este método de trabalho, desde que exista acordo escrito entre o próprio e a entidade patronal.



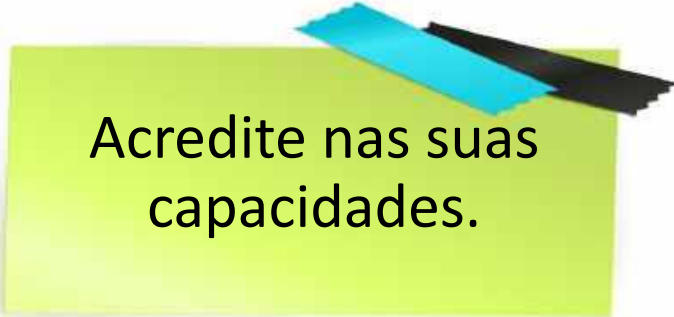
Como gerir a
minha vida
pessoal/
carreira?



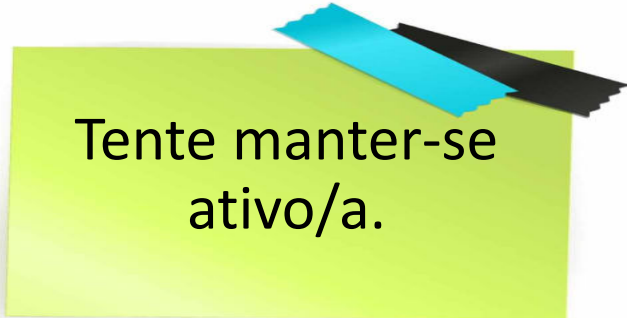
Os sentimentos que
possa estar a sentir são
normais neste tempo de
pandemia.



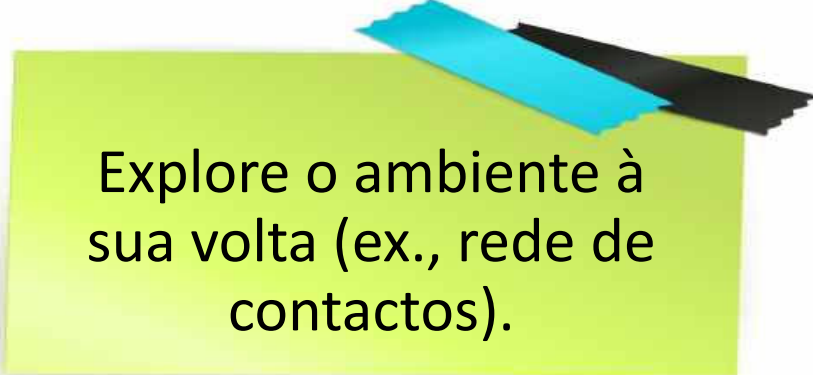
Aceite novas experiências
para que se consiga
adaptar às mudanças.




Acredite nas suas
capacidades.



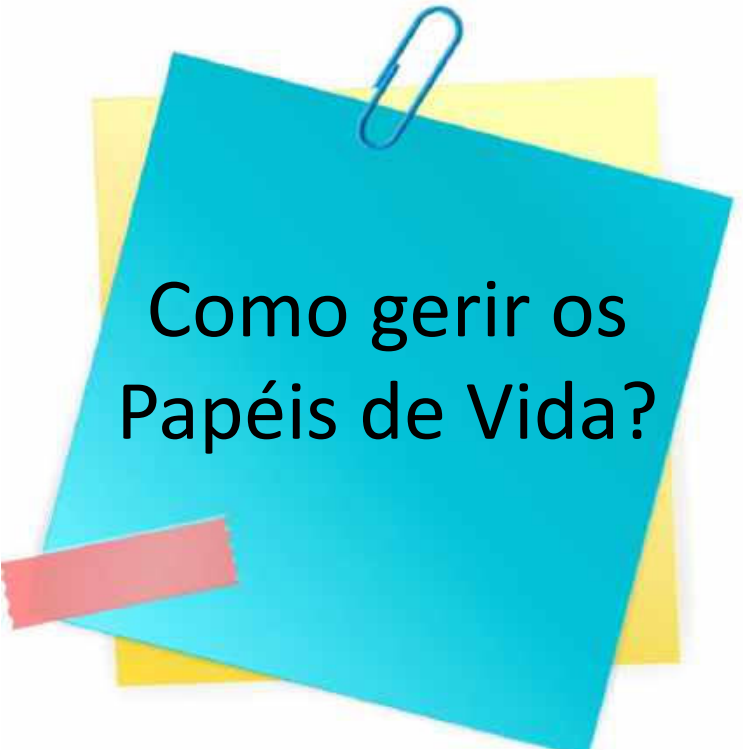
Tente manter-se
ativo/a.



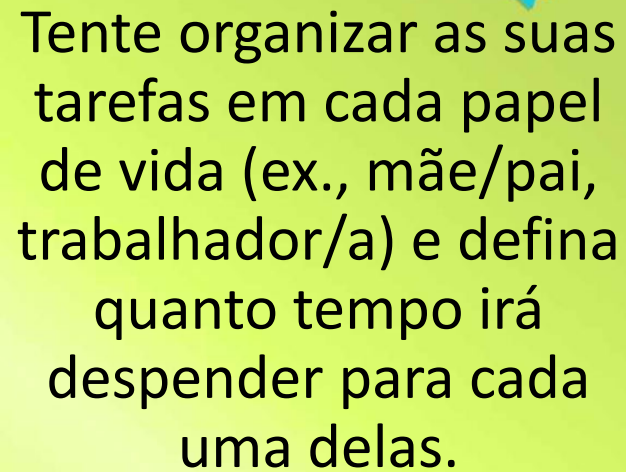
Explore o ambiente à
sua volta (ex., rede de
contactos).



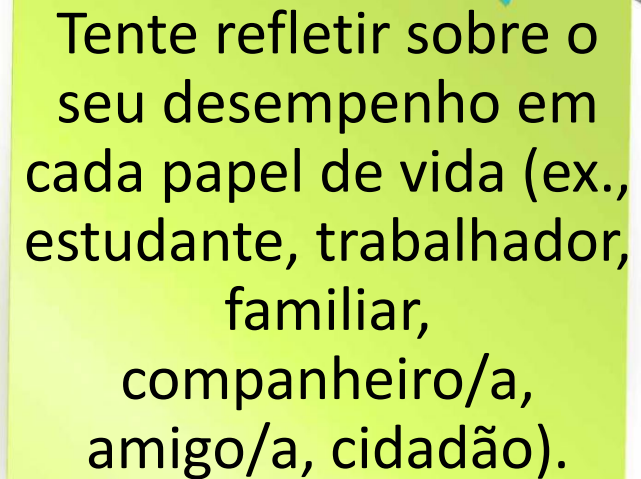
Seja proativo/a.



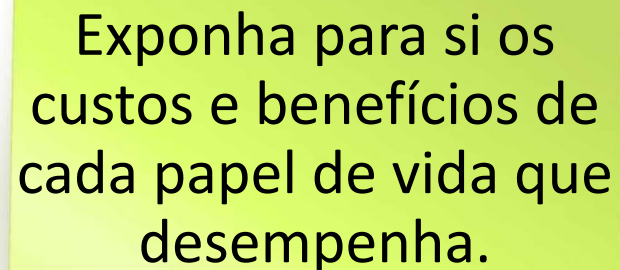
Como gerir os Papéis de Vida?



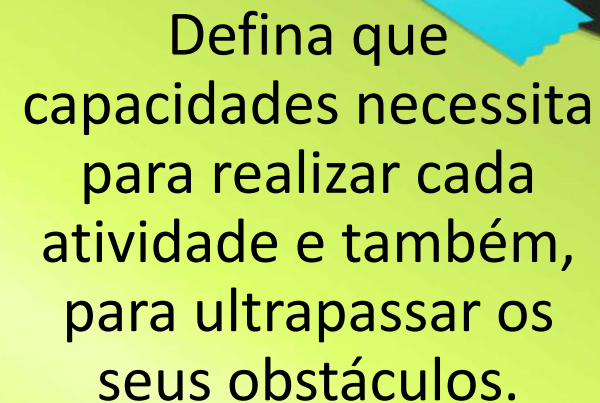
Tente organizar as suas tarefas em cada papel de vida (ex., mãe/pai, trabalhador/a) e defina quanto tempo irá despende para cada uma delas.



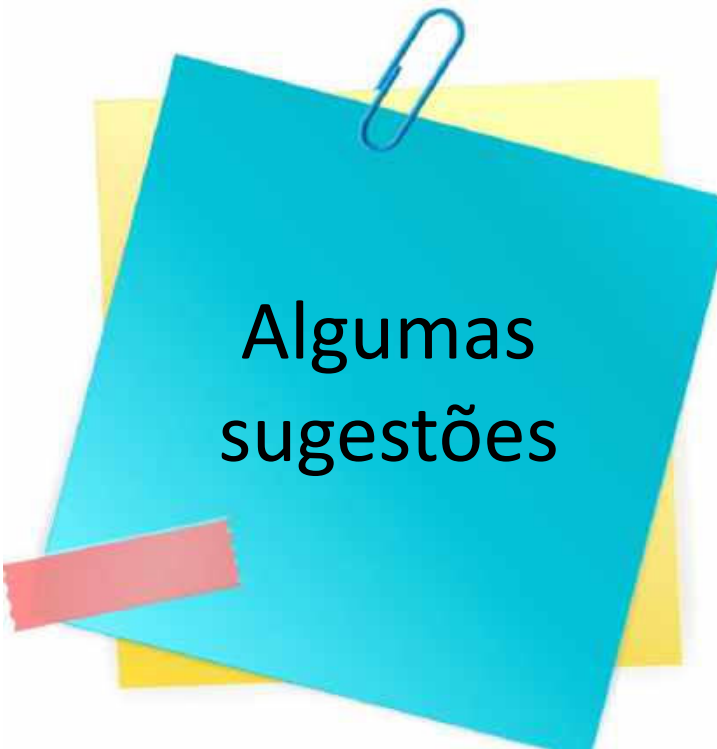
Tente refletir sobre o seu desempenho em cada papel de vida (ex., estudante, trabalhador, familiar, companheiro/a, amigo/a, cidadão).



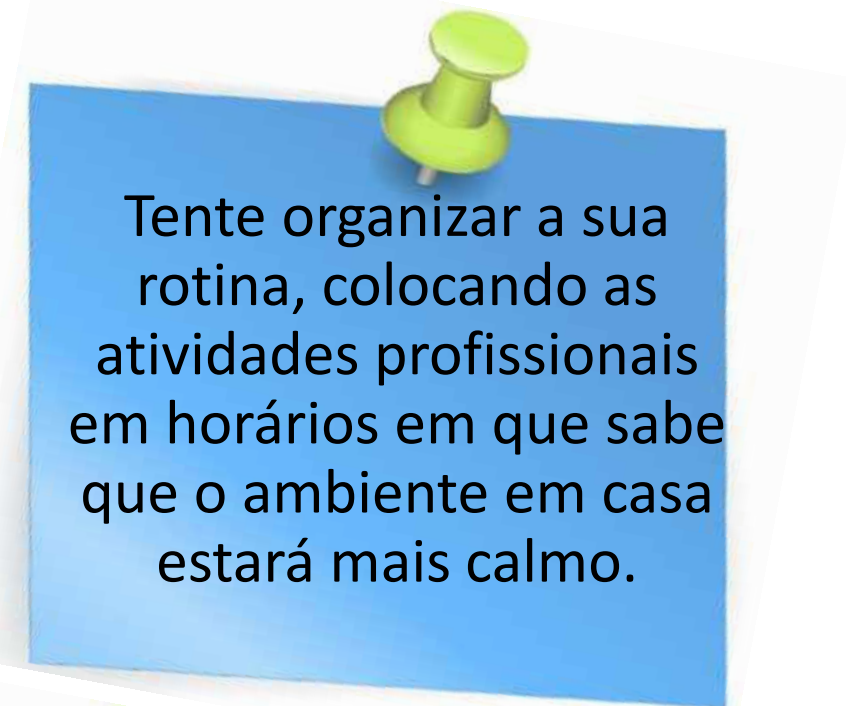
Exponha para si os custos e benefícios de cada papel de vida que desempenha.



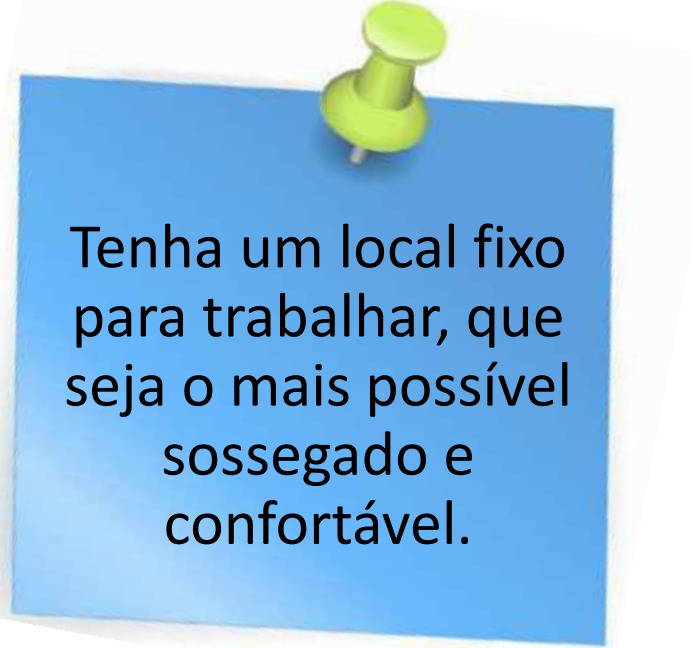
Defina que capacidades necessita para realizar cada atividade e também, para ultrapassar os seus obstáculos.



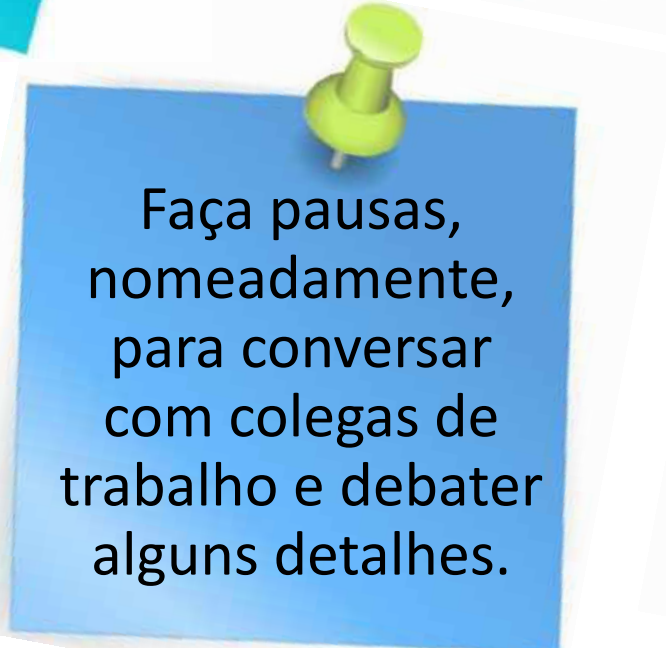
Algumas sugestões



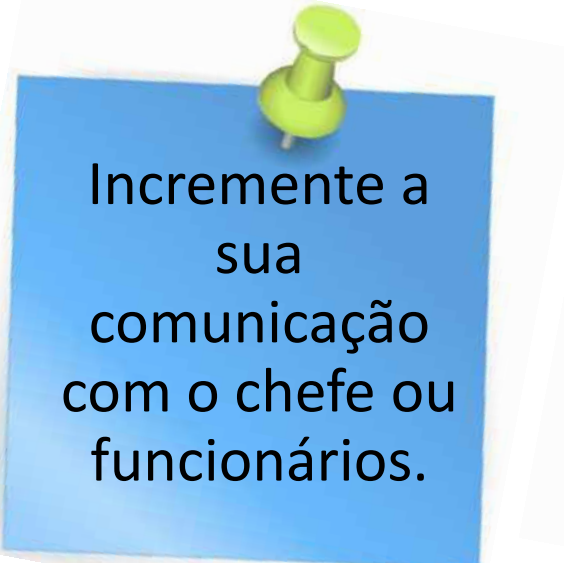
Tente organizar a sua rotina, colocando as atividades profissionais em horários em que sabe que o ambiente em casa estará mais calmo.



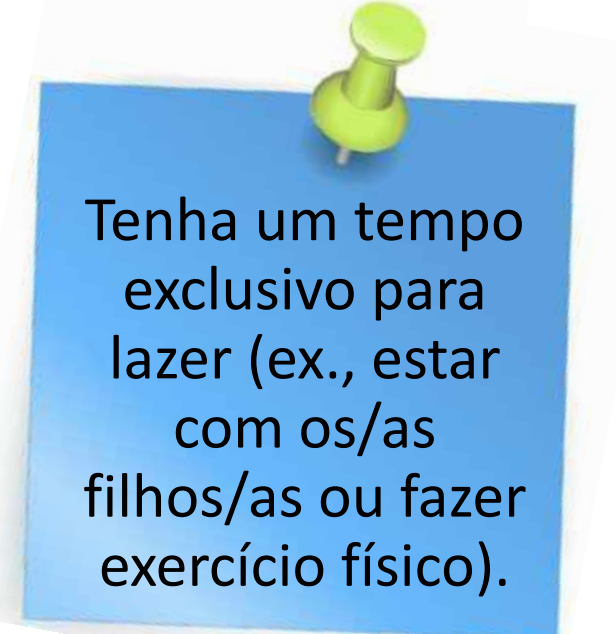
Tenha um local fixo para trabalhar, que seja o mais possível sossegado e confortável.



Faça pausas, nomeadamente, para conversar com colegas de trabalho e debater alguns detalhes.



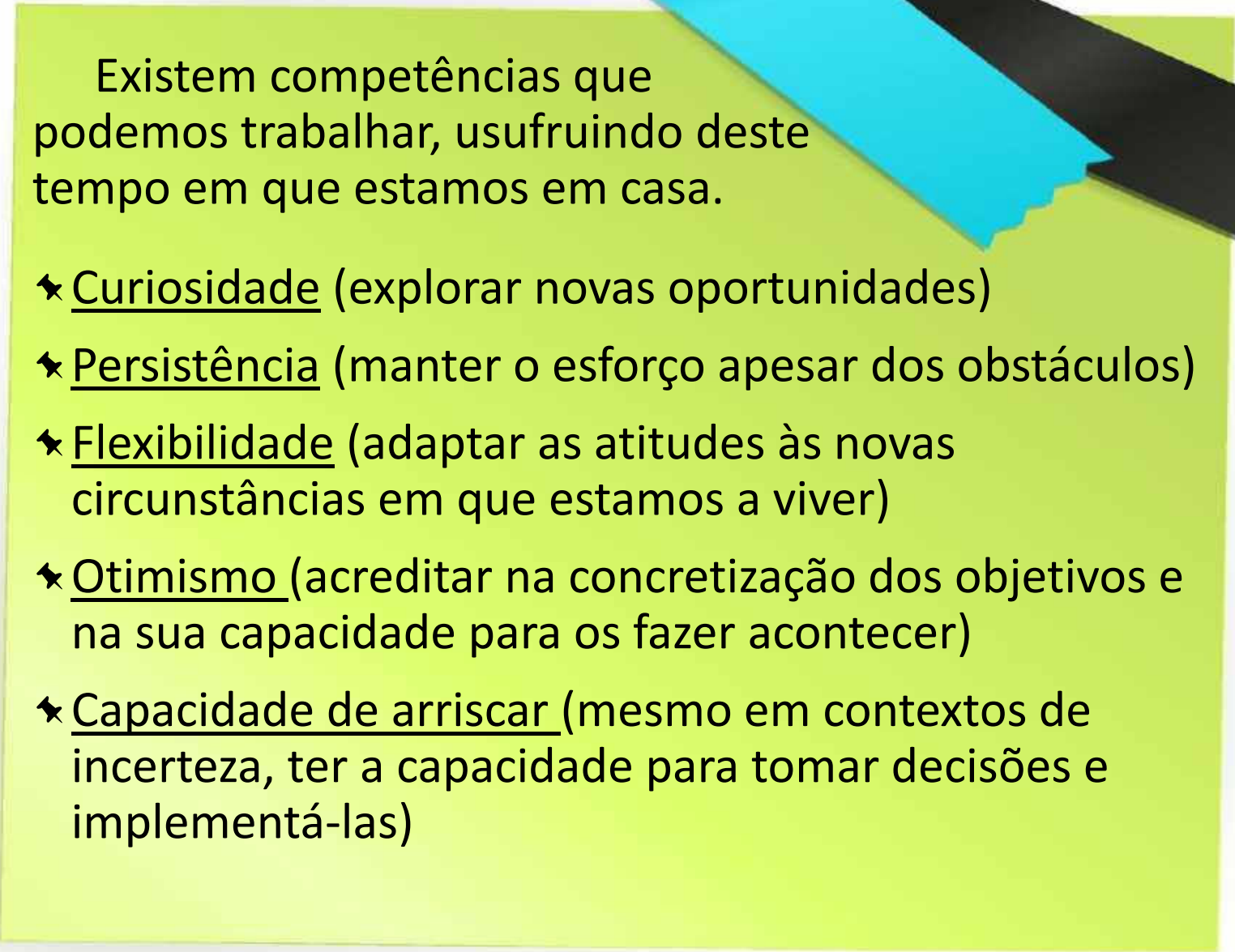
Incremente a sua comunicação com o chefe ou funcionários.



Tenha um tempo exclusivo para lazer (ex., estar com os/as filhos/as ou fazer exercício físico).



Competências

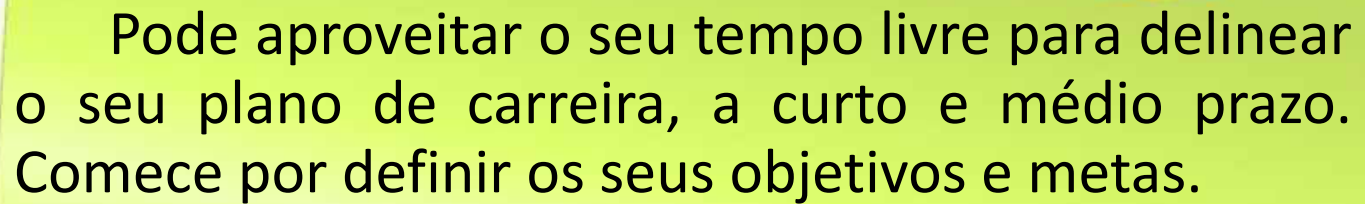


Existem competências que podemos trabalhar, usufruindo deste tempo em que estamos em casa.

- ✦ Curiosidade (explorar novas oportunidades)
- ✦ Persistência (manter o esforço apesar dos obstáculos)
- ✦ Flexibilidade (adaptar as atitudes às novas circunstâncias em que estamos a viver)
- ✦ Otimismo (acreditar na concretização dos objetivos e na sua capacidade para os fazer acontecer)
- ✦ Capacidade de arriscar (mesmo em contextos de incerteza, ter a capacidade para tomar decisões e implementá-las)



Plano de Carreira

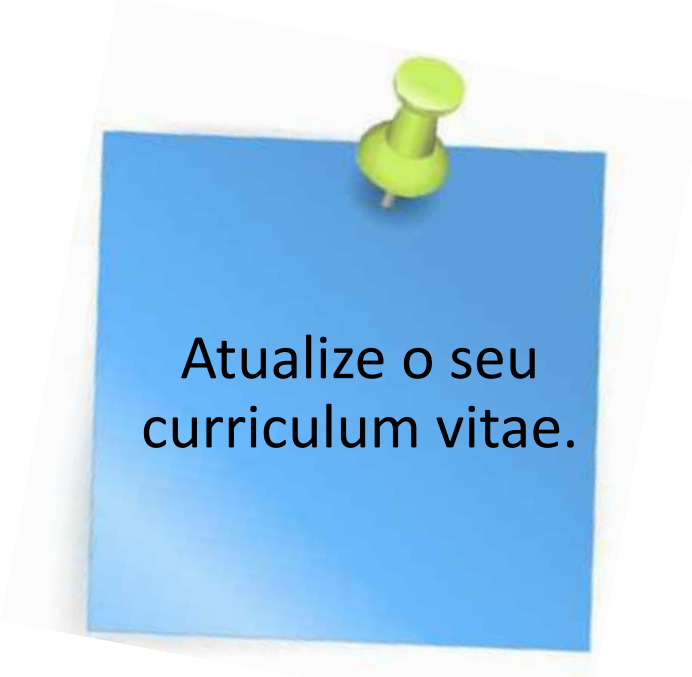


Pode aproveitar o seu tempo livre para delinear o seu plano de carreira, a curto e médio prazo. Comece por definir os seus objetivos e metas.


Prazo	Competências a desenvolver	Como desenvolver estas competências	Calendarização	Resultados e como as celebrar
Curto Prazo				
Médio Prazo				



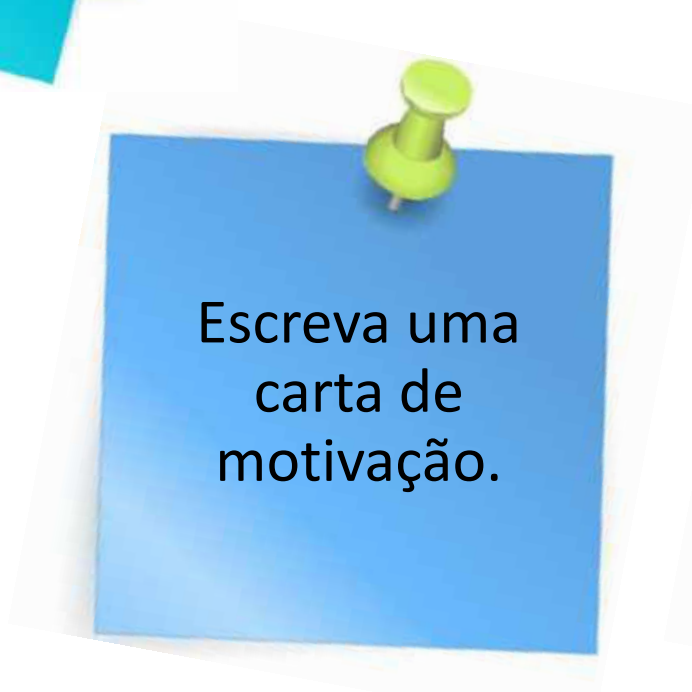
Atividades



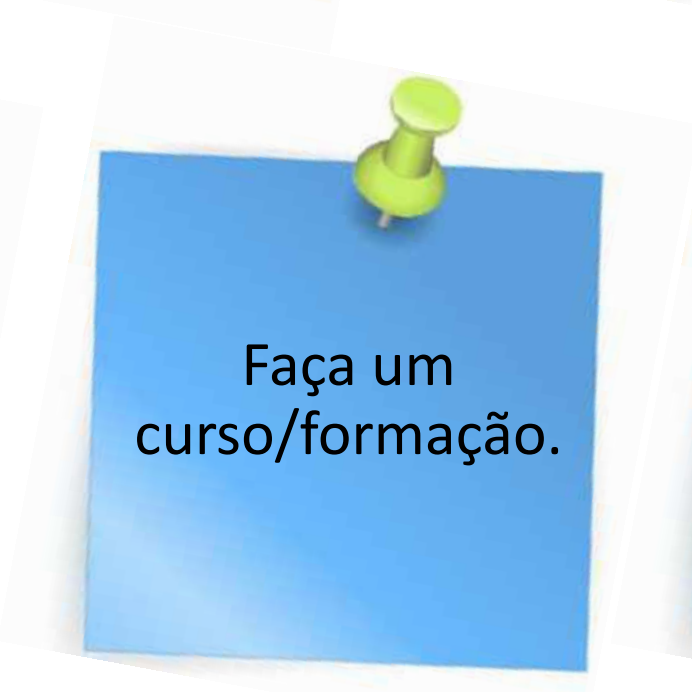
Atualize o seu
curriculum vitae.



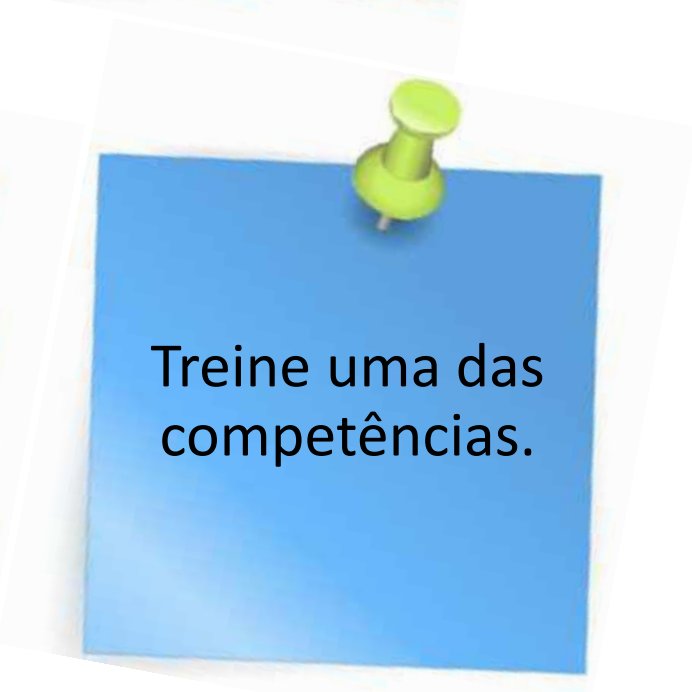
Prepare uma
entrevista
virtual.



Escreva uma
carta de
motivação.



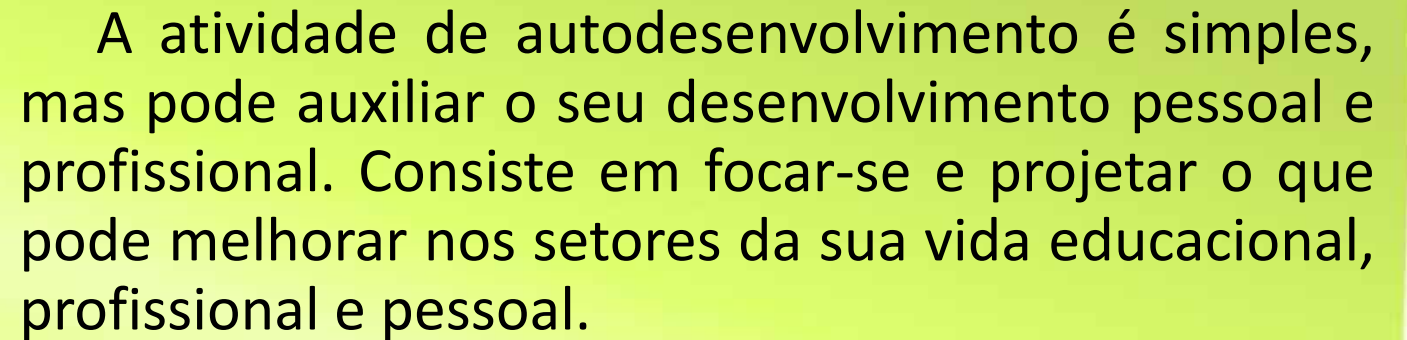
Faça um
curso/formação.



Treine uma das
competências.



Auto desenvolvimento

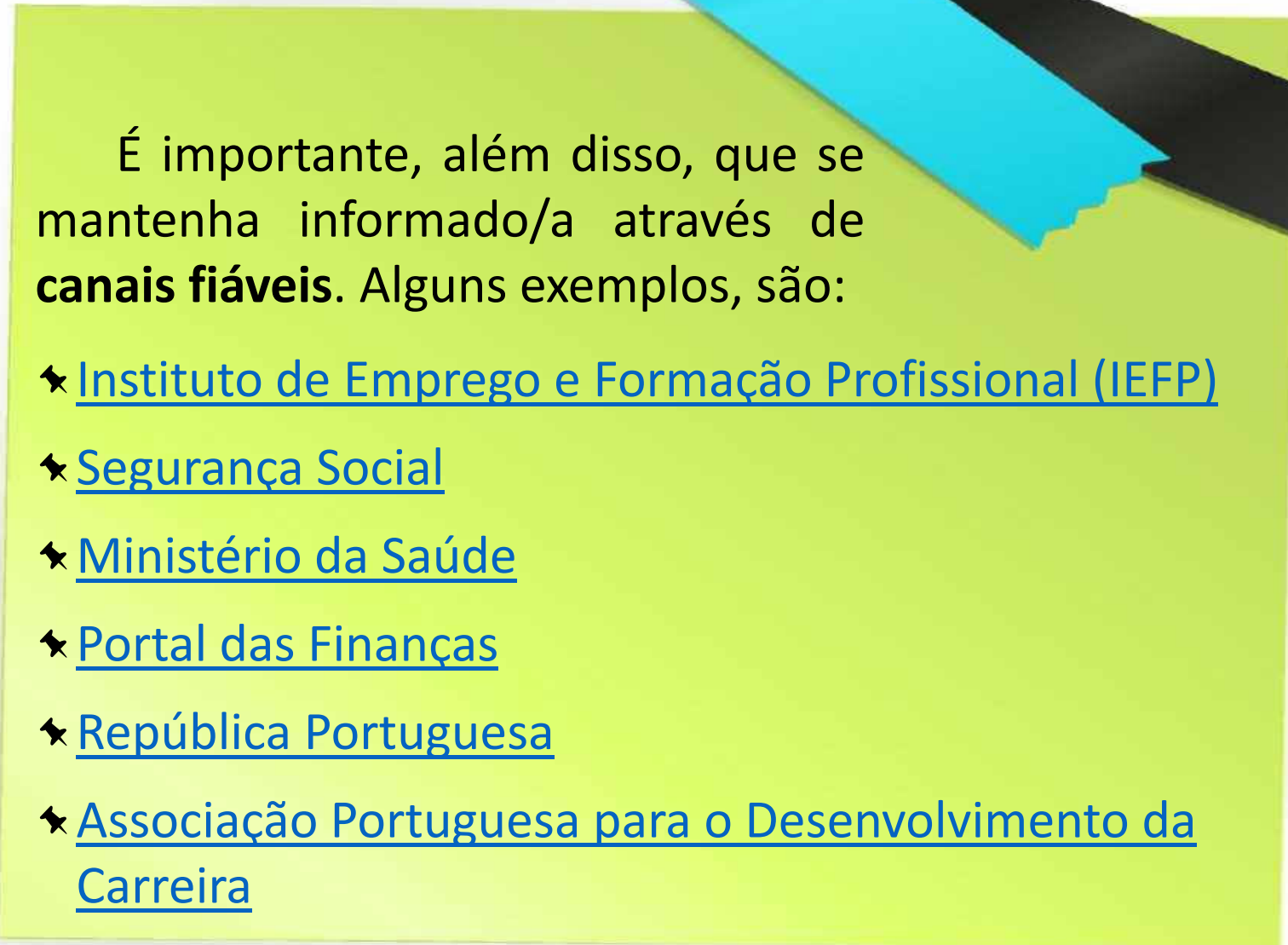


A atividade de autodesenvolvimento é simples, mas pode auxiliar o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Consiste em focar-se e projetar o que pode melhorar nos setores da sua vida educacional, profissional e pessoal.

	Educacional	Profissional	Pessoal
O que é que eu quero?			
Porquê?			
Como alcançar?			
Com quem?			

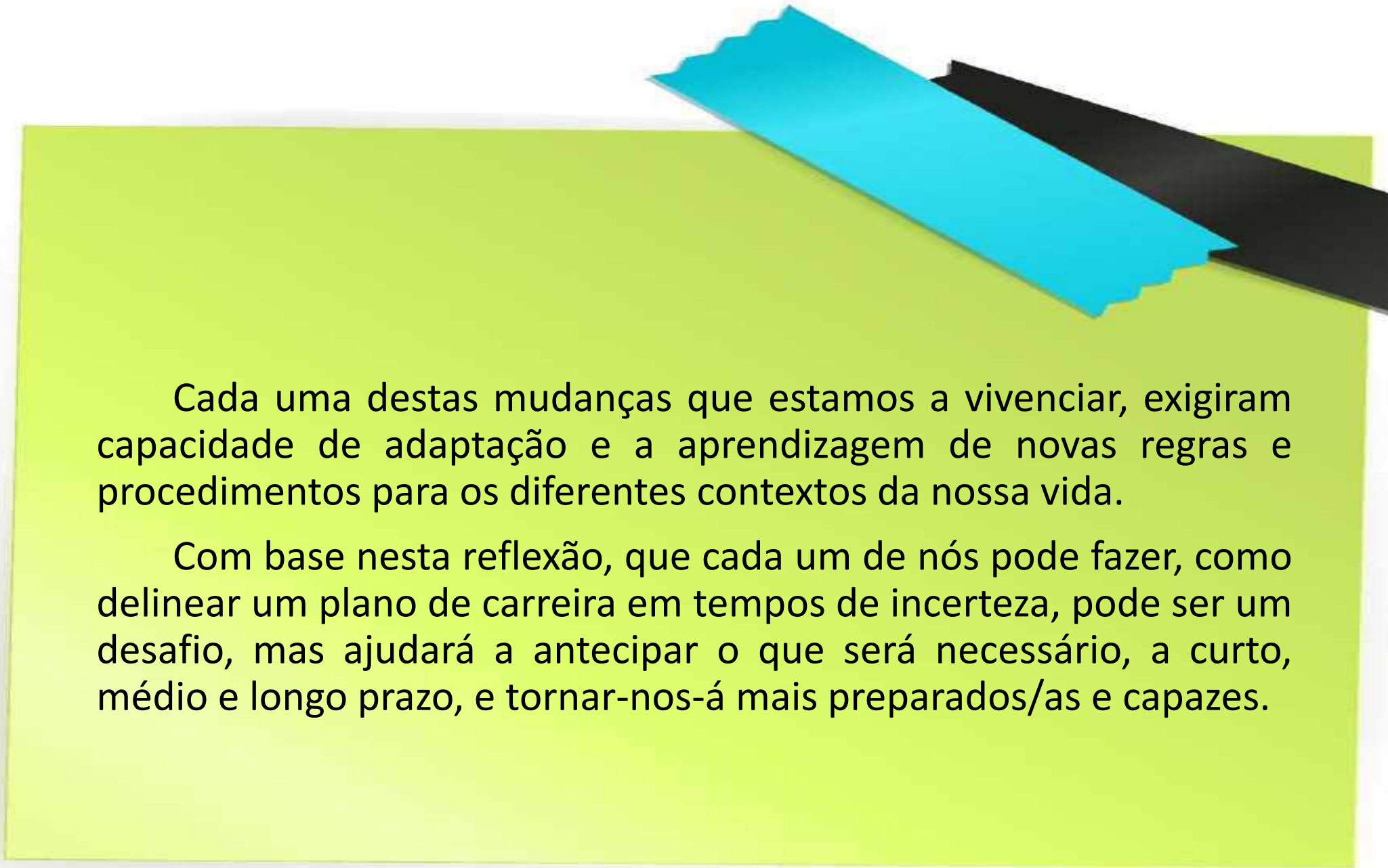


Informação



É importante, além disso, que se mantenha informado/a através de **canais fiáveis**. Alguns exemplos, são:

- ✦ [Instituto de Emprego e Formação Profissional \(IEFP\)](#)
- ✦ [Segurança Social](#)
- ✦ [Ministério da Saúde](#)
- ✦ [Portal das Finanças](#)
- ✦ [República Portuguesa](#)
- ✦ [Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira](#)

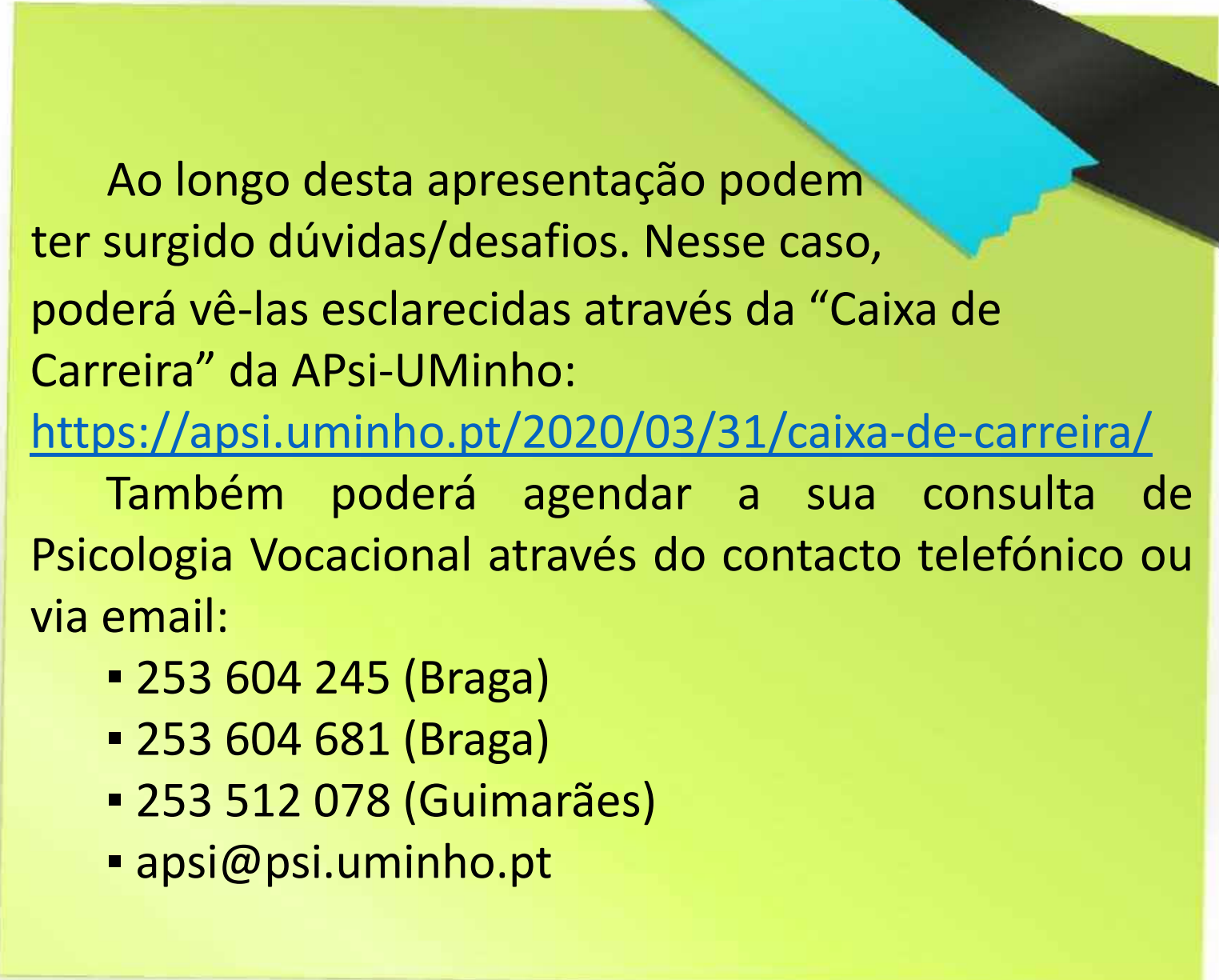


Cada uma destas mudanças que estamos a vivenciar, exigiram capacidade de adaptação e a aprendizagem de novas regras e procedimentos para os diferentes contextos da nossa vida.

Com base nesta reflexão, que cada um de nós pode fazer, como delinear um plano de carreira em tempos de incerteza, pode ser um desafio, mas ajudará a antecipar o que será necessário, a curto, médio e longo prazo, e tornar-nos-á mais preparados/as e capazes.



Dúvidas



Ao longo desta apresentação podem ter surgido dúvidas/desafios. Nesse caso, poderá vê-las esclarecidas através da “Caixa de Carreira” da APsi-UMinho:

<https://apsi.uminho.pt/2020/03/31/caixa-de-carreira/>

Também poderá agendar a sua consulta de Psicologia Vocacional através do contacto telefónico ou via email:

- 253 604 245 (Braga)
- 253 604 681 (Braga)
- 253 512 078 (Guimarães)
- apsi@psi.uminho.pt