

MHC

A Minha História de Carreira



**Manual para o sucesso na
vida/carreira**



Instituto de Orientação Profissional — Universidade de Lisboa

A Minha História de Carreira

Manual para o sucesso na vida/carreira



Mark L. Savickas
e
Paul J. Hartung

Tradução e adaptação para Portugal por Instituto de Orientação Profissional da Universidade de Lisboa (Coordenação: Maria Eduarda Duarte; Tradução e Revisão: Sandra Fraga, Etelvina Cristóvão, Maria da Conceição Soares, Maryline de Almeida e Paula Candeias)

Copyright © 2012 para Portugal pelo Instituto de Orientação Profissional da Universidade de Lisboa

A versão em pdf destes exercícios encontra-se acessível em www.iop.ul.pt.

OBJECTIVO

As pessoas necessitam frequentemente de ajuda para planear e tomar decisões sobre a sua carreira, ajuda essa que pode consistir na compreensão do tipo de trabalho que possam gostar de fazer. Inclui também planear e sentir que têm controlo sobre os seus futuros, explorar carreiras possíveis, ter confiança para fazer o que desejam e para resolver os problemas que possam surgir. Tal como a maioria das pessoas, poderá necessitar desta ajuda porque enfrenta uma mudança na sua vida, como por exemplo, transitar do ensino secundário para o ensino superior, da escola para o trabalho, ou de um trabalho para outro. E mudar significa também ir fazendo escolhas.

Responder a testes ou outros instrumentos poderá ser útil para aprender mais acerca do tipo de trabalhos e de actividades profissionais que poderá gostar e para fazer escolhas. Poderá já ter respondido a testes ou questionários como estes, que ajudam a descobrir trabalhos que podem ser adequados para si. Normalmente, os testes ou questionários de carreira informam-nos acerca de interesses relacionados com o trabalho, aptidões e personalidade, sobre o tipo de pessoas com que se assemelha e que tipo de trabalhos essas pessoas mais frequentemente fazem. Embora sejam muitas vezes úteis para descobrir acerca das áreas dos cursos de ensino superior e das actividades profissionais com as quais mais nos podemos identificar, tais testes ou instrumentos apenas contam uma parte da nossa história de vida.

Para pensar sobre a sua história de vida é importante compreender-se melhor e como poderá utilizar o trabalho para ser a pessoa que deseja ser. Conhecer e contar a história da sua vida, ou autobiografia, acrescenta significado aos seus planos e escolhas de carreira. Assim, poderá aprofundar o seu planeamento de carreira e tomada de decisão ao ter um sentido mais claro de direcção e de finalidade. **Os exercícios de “A Minha História de Carreira” (MHC) procuram ajudá-lo a contar, ouvir e criar a sua história de vida.** Pense na MHC como um espelho para se ver a si mesmo. Ao olhar de perto para este “espelho”, poderá reflectir sobre como pode utilizar a escola e o trabalho de um modo significativo para si e que seja importante para as outras pessoas.

A MHC aplica os princípios do aconselhamento de carreira para ajudá-lo a fazer escolhas acerca de transições de vida/carreira actuais e futuro percurso de carreira. Utilize-a para contar, ouvir e pôr em acção a sua história de carreira. A MHC contém uma série de questões concebidas para contar a sua história de vida, e para relacionar a sua história ao problema de carreira que enfrenta, como por exemplo, decidir sobre opções educativas e profissionais e realizar planos de carreira. Ao reflectir sobre as suas respostas sentir-se-á provavelmente mais capaz de contar e de interpretar a sua história de carreira em termos de **quem** é, **onde** deseja estar no mundo do trabalho, e **como** irá ligar-se às actividades profissionais que poderá gostar ou vir a gostar.



APLICAÇÃO

Os exercícios da MHC podem ser utilizados individualmente, em grupo e por psicólogos, para ajudar na auto-reflexão, para aumentar o significado e compreender a finalidade do trabalho na vida de alguém.

- ✓ **Indivíduo:** A MHC utilizada individualmente permite contar, ouvir e recontar com maior clareza a sua história de vida/carreira e identificar formas de expressar essa história no trabalho. Poderá ajudar a melhor compreender como deseja utilizar o trabalho para tornar-se a pessoa que deseja ser.
- ✓ **Grupos:** A MHC utilizada em contextos de grupo permite contar, ouvir e recontar com maior clareza as histórias de vida/carreira dos membros do grupo. Cada membro envolve-se no grupo enquanto audiência que escuta e ajuda a contar e a representar a história dos restantes. O grupo constitui também uma audiência para outros membros do grupo, ao ouvir e reflectir acerca das suas histórias.
- ✓ **Psicólogos:** A MHC utilizada como um programa ou uma actividade de orientação/educação de carreira para o ensino secundário ou superior, permite aumentar a capacidade do estudante para contar, escutar e recontar com maior clareza e compreensão as suas histórias de vida/carreira emergentes, assim como interpretar essas histórias na escola e no trabalho.

INDICAÇÕES GERAIS

A MHC contém três partes.

Na **Parte I, “Contar a minha história”**, responderá a várias questões acerca de si próprio. A resposta a cada questão conta uma parte do conjunto da sua história de vida/carreira.

Na **Parte II, “Ouvir a minha história”**, utilizará as respostas da Parte I para contar a sua história de carreira com maior clareza e compreensão. Ao fazê-lo, irá compreender-se melhor a si mesmo, os seus interesses e as suas “paixões” na vida. Em conjunto, a história que conta na Parte I e o retrato que constrói na Parte II irão ajudá-lo a perceber **quem** é enquanto personagem principal da sua própria história de vida/carreira, **onde** terá maior probabilidade de ser quem é no mundo do trabalho e **como** acredita poder ligar-se a possíveis contextos de trabalho.

Na **Parte III, “Realizar a minha história”**, elaborará um plano realista para pôr a sua história em acção.

PARTE I. CONTAR A MINHA HISTÓRIA

- A.** Está a utilizar este manual provavelmente porque enfrenta alguma mudança ou transição na sua vida; talvez do ensino secundário para o ensino superior, da escola para o trabalho ou de trabalho para trabalho. Para fazer a ponte entre transições, ou para concluir um capítulo e iniciar o próximo e clarificar escolhas. As pessoas procuram dentro de si mesmas a sua história de vida para se orientarem. **Escreva uma breve composição sobre a transição que enfrenta presentemente e como espera que estes exercícios lhe sejam úteis.**

C. Responda às seguintes quatro questões.

- 1. Quem admirava enquanto crescia? Quem eram os seus heróis ou heroínas?** Refira três pessoas (não devendo indicar o seu pai e a sua mãe), que admirava quando era criança com seis, sete ou oito anos de idade. Podem ser pessoas reais que conheça ou que não conheça pessoalmente, pessoas imaginárias tais como super-heróis ou personagens de desenhos animados, ou outra pessoa qualquer de que se lembre. Talvez tenha admirado um(a) vizinho(a) ou um(a) professor(a), um(a) atleta, um(a) político(a), um(a) cientista, um(a) artista ou músico(a), uma estrela da TV ou uma personagem de um livro.

Faça uma lista com os seus três heróis ou heroínas na página seguinte. Depois, para cada personagem, descreva em 2-4 frases no espaço assinalado o que admira nelas. Por exemplo, se admirava a “Lisa Simpson” poderá escrever que ela era independente e espirituosa. Ou, se admirava o Dr. Martin Luther King, Jr. poderá escrever que ele era um líder que lutou pela justiça social. Se admirava o Super-Homem poderá escrever que ele lutou pela verdade e pela justiça.

Os meus três heróis ou heroínas e o que admirava neles:

a. _____

b. _____

c. _____



2. Quais são as suas três revistas ou programas de televisão favoritos? Indique as três revistas de que gosta e refira o que gosta nelas. Se não lê revistas, que programas de televisão vê e o que aprecia neles?

As três revistas ou programas de TV de que gosto mais são:

a. _____

b. _____

c. _____

Os aspectos de que gosto mais em cada uma destas revistas e programas de TV:

a. _____

b. _____

c. _____

3. Actualmente, qual é a sua história favorita? Pense num livro que tenha lido ou que tenha relido. Conte a história do livro. De que trata o livro? Descreva a sua personagem favorita da história. Se não tem um livro favorito, qual é o seu filme favorito? Pense num filme que tenha visto ou que voltou a rever. Conte a história do filme.

4. Qual é a sua expressão favorita? Pense num lema pelo qual se guie ou numa expressão que tenha ouvido e de que goste realmente. Talvez tenha visto algumas palavras no autocolante de um carro ou tenha um *poster* ou emblema no seu quarto ou casa que tenha palavras de acordo com as quais se guie. Pode até gostar e indicar mais do que uma expressão ou lema. Se não conseguir pensar numa expressão, pode criar uma e escrevê-la.

PARTE II. OUVIR A MINHA HISTÓRIA

Ao responder às questões da Parte I contou pequenas histórias acerca da sua vida/carreira. Agora, vamos reunir essas pequenas histórias numa história maior ou retrato da sua vida. O retrato da sua vida irá ajudá-lo a ouvir a sua própria história de carreira, dar sentido à mudança que está a realizar e clarificar escolhas que realizou.

Instruções

Diz-se que quando queremos que alguém nos conheça verdadeiramente, contamos-lhe a nossa história de vida. Através das histórias que contamos construímo-nos a nós mesmos e à nossa realidade. Para melhor alcançar o sucesso na vida/carreira, deve criar uma história acerca de si que exprima de forma clara quem é como pessoa, onde prefere estar no mundo do trabalho e como pretende usar o trabalho de modo a poder ser tal como é. Para construir tal história, pense na sua vida/carreira como um conto em curso com três partes principais:

- ✓ Primeiro, assumo-se como a personagem principal da sua história. O seu **eu** tem qualidades que fazem de si a pessoa que é agora e a pessoa em quem deseja tornar-se. Por exemplo, talvez seja o tipo de pessoa que é ou deseja tornar-se independente, obstinada e que defende os outros. Ou talvez seja inteligente, sensível e responsável. Quer sejam estas ou outras palavras, há uma maneira para o descrever melhor.
- ✓ Segundo, imagina-se num **contexto** educativo ou de trabalho em que se sinta bem. Como a maioria das pessoas, pode já ter frequentado uma formação escolar ou desempenhado uma actividade profissional que não gostou. Isso aconteceu porque não lhe permitiu ser quem é. Conhecer os contextos de que mais gosta permite compreender os tipos de trabalho que mais lhe interessam e onde possa melhor mostrar quem é.
- ✓ Terceiro, a sua história tem um **guião** com um enredo e um tema central, que explicam quem é e como pode utilizar o trabalho para melhor mostrar quem é.

Utilize as suas respostas às questões da Parte I para ouvir a história do seu **eu** enquanto personagem principal da sua vida/carreira, conhecer o **contexto** de trabalho em que deseja expressar a sua vida/carreira, e compreender o **guião** que explica o percurso da sua vida/carreira (ou como poderá relacionar quem é e em que contexto de trabalho quer estar).

EU: Quem sou eu?/Em quem me estou a tornar?

Repare nas palavras que usou para descrever os seus heróis ou heroínas (na página 6).

- 1.** Indique o **primeiro adjetivo** que utilizou para descrever cada um deles:

- 2.** Indique as **palavras ou palavras similares** que utilizou mais do que uma vez para descrevê-los:

- 3.** Indique **dois ou mais aspectos** que os seus heróis ou heroínas têm em comum:

- 4.** Indique quaisquer **outras palavras ou frases significativas** que utilizou para descrevê-los:

Este é você, o seu eu fundamental. Olhe atentamente para as palavras que utilizou para descrever os seus heróis ou heroínas. Descreveu-se a si mesmo! Reconheceu aspectos que gostava neles para se descrever a si. Utilizando as palavras que indicou acima, **diga em duas a quatro frases quem é e em quem se está a tornar.**

EU SOU/EU ESTOU A TORNAR-ME NUMA PESSOA QUE É:



CONTEXTO: Onde gostaria de estar?

Reveja as suas escolhas de revistas e de programas de TV. Repare nas palavras que utilizou para os descrever. De que tipos de actividade falam essas revistas ou programas? **Que tipo de pessoas aparecem neles? Diga de que tratam e o que fazem as pessoas nessas revistas ou programas de TV:**

As revistas e os programas de TV podem ser também agrupados pelos contextos de trabalho que representam. As diferentes revistas e programas proporcionam diferentes tipos de contextos. **Vá ao Quadro 1 da página seguinte** e encontre um ou dois contextos da coluna 4 (R, I, A, S, E, C) mais parecidos com as suas revistas ou programas de TV. *Se gostar de ler outras revistas e de ver outros programas, acrescente ao quadro.* Após ler o Quadro, **acrescente na descrição anterior quaisquer palavras da coluna 3 ou palavras suas que descrevam o contexto ou contextos de trabalho de que mais gosta.**

Esta descrição corresponde ao local onde gosta de se expressar, aos seus interesses de carreira. São os **locais** nos quais deseja trabalhar, as **pessoas** com quem deseja estar, os **problemas** a que deseja dar resposta e os **procedimentos** que gosta de utilizar. Deseja colocar-se num contexto que lhe interessa e onde aprecia as pessoas com quem trabalha. **Utilizando as palavras que escreveu acima, diga em 2-4 frases onde gostaria de estar.**

EU GOSTO DE ESTAR EM LUGARES ONDE:



Quadro 1: Seis tipos de contextos de trabalho com exemplos

1. EXEMPLOS DE REVISTAS	2. EXEMPLOS DE PROGRAMAS DE TELEVISÃO	3. DESCRIÇÃO	4. CONTEXTO DE TRABALHO
<p>Auto Hoje, AutoSport, PC Guia, Exame Informático, Mundo da Pesca, Sport Life, Bike Magazine, Surf Portugal, Equitação, Sport Life, Casas de Madeira</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Megafábricas, Pesca no Limite Batalha no Atlântico (Deadliest Catch), Trabalho Sujo (Dirty Jobs), Monstros do Rio, Sobrevivência (Ultimate Survivor)</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Contextos <i>técnicos</i> e <i>ar livre</i>:</p> <p>Pessoas práticas, físicas e atléticas utilizam máquinas, ferramentas, coordenação física e senso comum para resolver problemas concretos que envolvam a reparação, a construção, os transportes, as plantas e animais e a actividade física.</p>	<p>“R” Realista</p>
<p>National Geographic, Super Interessante, Ciência Hoje, Sirius Magazine, Quero Saber</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Mistérios da Ciência, Caçadores de Mitos; Como fazem isso? (How do They do It?), Como se fabrica? (How It's Made), As invenções de da Vinci, CSI, Ossos, Dexter, Lei e Ordem, O Universo segundo Stephen Hawking</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Contextos <i>científicos</i> e <i>analíticos</i>:</p> <p>Pessoas lógicas e curiosas utilizam métodos racionais, matemáticos e de pesquisa para resolver problemas que envolvam a descoberta, a exploração, a investigação, a observação e a avaliação.</p>	<p>“I” Investigativo</p>
<p>Vogue, Máxima Interiores, Arquitectura e Construção, GQ, Style Gourmet, Segredos de Cozinha, Premiere, Photo Digital, Blitz</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>South Park, (Daily Show), Masterchef, Não aceitamos reserva (No Reservations), São servidos? (Bizarre Foods), What not to Wear, Projecto Runway, Glee, So You think You Can Dance, Voice</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Contextos <i>criativos</i> e <i>estéticos</i>:</p> <p>Pessoas imaginativas e expressivas utilizam a arte, o teatro, a música e a originalidade para resolver problemas artísticos envolvendo a criatividade, a invenção, o desempenho e a escrita.</p>	<p>“A” Artístico</p>
<p>Pais e Filhos, Crescer, Bebê Hoje, Psicologia Hoje</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Irmãos e Irmãs, Donas de Casa Desesperadas, Oprah, Friends, Os Simpsons, Family Guy, Uma Família muito Moderna, Anatomia de Grey, Quem sai aos seus</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Contextos de <i>ajuda</i> e <i>educativos</i>:</p> <p>Pessoas prestáveis e sociáveis utilizam o diálogo, as instruções, a compreensão, o trabalho de equipa e o alento para resolver problemas sociais que envolvam a educação, o cuidado, o apoio, o serviço comunitário e as relações.</p>	<p>“S” Social</p>
<p>Exame, Executive Digest, Rotas e Destinos, Revista Diplomática, Casas & Negócios, Courier Internacional, Marketeer</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Os Sopranos, Portugal Marca, Negócios da Semana, Espaços e Casas, Hell's Kitchen – A Cozinha é um Inferno, Marca Pessoal</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Contextos de <i>gestão</i> e <i>políticos</i>:</p> <p>Pessoas persuasivas e poderosas utilizam a liderança, a estratégia, a influência e a destreza para resolver problemas de negócios, legais e governamentais que envolvam ganhos económicos, opinião, risco e competição.</p>	<p>“E” Empreendedor</p>
<p>Reader's Digest, PC Guia, Exame Informático, Bgamer, Bricolage & Decoração, Proteste</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Exame Informática, Sarilhos com Elas, Uma Casa na Pradaria, Mad Man, Revista Militar</p> <p>Também gosto de:</p>	<p>Contextos de <i>escritório</i> e <i>estruturados</i>:</p> <p>Pessoas metódicas e organizadas utilizam a precisão, a conscienciosidade, o detalhe, a exactidão e a cautela para resolver problemas burocráticos e procedimentais que envolvam organização, manutenção de registos, gestão de dados e agendamento.</p>	<p>“C” Convencional</p>

<p>A MINHA HISTÓRIA DE CARREIRA Relembre o que escreveu nas seguintes páginas</p>	<p>RETRATO-SÍNTESE</p>
<p>EU PÁGINA 10</p>	<p>Eu sou/Estou a tornar-me:</p>
<p>CONTEXTO PÁGINA 11</p>	<p>Gosto de estar em lugares onde as pessoas realizam actividades tais como:</p>
<p>GUIÃO PÁGINA 8</p>	<p>O enredo do meu livro ou filme favorito é:</p> <p>Portanto, nestes lugares eu quero:</p>
<p>FÓRMULA DE SUCESSO UTILIZE O SEU EU, O CONTEXTO E O GUIÃO PARA ESCREVER NUMA FRASE UMA DECLARAÇÃO DA SUA MISSÃO DE VIDA/CARREIRA</p>	<p>Serei mais feliz e bem-sucedido quando for:</p> <p>capaz de ser a pessoa que _____, em locais onde as pessoas _____, de modo a poder _____.</p>
<p>CONSELHO PARA MIM PRÓPRIO DA PÁGINA 8</p>	<p>O meu lema contém o melhor conselho para mim próprio, para lidar com as minhas preocupações de carreira. Para aplicar a minha fórmula de sucesso, o melhor conselho que posso dar a mim mesmo é (escreva novamente o lema):</p>



REESCREVER A MINHA HISTÓRIA

Volte à página 3 e leia a composição acerca da mudança que deve realizar ou das escolhas que deve fazer. Depois, baseando-se na sua fórmula de sucesso e conselho para si próprio, pense na direcção que a sua história adoptará seguidamente. Agora, **utilize a sua fórmula de sucesso e conselho pessoal para reescrever a composição da página 3 de modo a contar como irá realizar esta transição e estas escolhas:**

EXPLORAR AS ACTIVIDADES PROFISSIONAIS

Se deseja explorar actividades profissionais que lhe podem oferecer um contexto mais interessante para expressar as suas preferências, volte à página 4. Baseando-se no seu retrato-síntese da página 13, **olhe para as actividades profissionais que listou na página 4 e identifique aquelas que agora vê como escolhas potenciais**. Se quiser ajuda para acrescentar actividades profissionais à sua lista, siga as instruções da página 16.

ACTIVIDADE PROFISSIONAIS QUE ESTOU A CONSIDERAR PRESENTEMENTE:

EXPLORAR MAIS ACTIVIDADES PROFISSIONAIS

Você é uma pessoa singular. Mas ao mesmo tempo, a investigação revela-nos que “diz-me com quem andas, dir-te-ei quem és”. Isto significa que deseja estar com pessoas que são parecidas consigo. De facto, os estudos mostram que se assemelha provavelmente a dois ou três grupos (Quadro 1) diferentes de pessoas e de locais.

Volte ao Quadro 1 e leia os seis tipos de ambientes de trabalho e os exemplos de revistas e de programas de televisão em cada um deles. A partir dos exemplos, indique abaixo as duas letras (R, I, A, S, E, ou C) que melhor descrevem cada uma das suas revistas ou programas de televisão:

Agora, se deseja explorar mais actividades profissionais, vá à O*NET online:

<http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/>¹. Aí, poderá clicar na primeira letra que escreveu acima (R, I, A, S, E, ou C). Na página da Internet que aparece de seguida poderá alargar a lista, seleccionando no menu a segunda letra mais interessante que escreveu acima. Irá também achar útil inverter a ordem das duas letras ou mesmo acrescentar à lista uma terceira letra de que goste.

A O*NET descreve e proporciona informação detalhada acerca das actividades profissionais que se ajustam ao seu código de interesses com duas letras. Se alguma das actividades profissionais que indicou na página 15 aparecer na lista O*NET, assinale. **Refira as actividades profissionais adicionais que pretende explorar a partir da lista da O*NET:**

¹ Site em língua inglesa.

No contexto português, poderá encontrar outros sites com descrições de profissões, tais como:

- http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=107961853&PUBLICACOESmodo=2
- <http://www.iefp.pt/formacao/certificacao/ProfissoesRegulamentadas/Paginas/ListaProfissoes.aspx>
- <http://www.educacao.te.pt/jovem/index.jsp?p=108>
- <http://www.edusurfa.pt/profissoes.asp>
- <http://cdp.portodigital.pt>



PARTE III. REALIZAR A MINHA HISTÓRIA

Ao contar a sua história na Parte I e ao escutar a sua história na Parte II, está agora pronto para preparar um plano detalhado para pôr a sua história em acção. O seu plano tem três partes que envolvem reflectir sobre, contar e concretizar a sua história.

A. REFLECTA sobre a sua história de carreira para estabelecer objectivos para o próximo capítulo da sua vida/carreira. O objectivo que seleccionar deverá ser algo que lhe permita actuar ou tornar real a sua história de carreira. Assim, escolha um objectivo que seja *alcançável* (ter tempo, recursos e energia suficientes para atingi-lo), *credível* (acreditar que pode atingi-lo), *concreto* (ser mensurável e específico), e *desejável* (querer fazê-lo). **O meu objectivo ou objectivos actuais são:**

B. CONTE e fale sobre a sua história e as conclusões que retirou destes exercícios com pessoas que valorize. Um passo seguinte para representar a sua história de carreira é partilhá-la com pessoas em quem confie. Os ouvintes poderão ser membros da família, amigos, mentores, conselheiros ou professores. Quanto mais contar a sua história, mais real e clara se torna para si e mais confiante se sente em vivê-la. **Para tornar a minha história mais clara e real, irei contá-la e discuti-la com estas pessoas que valorizo:**



C. CONCRETIZE a sua história, agindo. Escreva dois a quatro objectivos específicos ou pequenos passos que irá tomar para se dirigir para os objectivos que identificou. Para suscitar ideias ou passos a tomar, considere as seguintes possibilidades:

Para me comprometer com uma decisão provisória que tomei acerca dos meus planos de carreira, irei (verificar o que se aplica):

- Falar com alguém que trabalhe nas actividades profissionais em que estou interessado
- Ouvir alguém que trabalha na minha profissão de interesse
- Ler algo sobre a minha profissão de interesse
- Pesquisar na internet mais informação sobre esta profissão
- Observar pessoas a trabalhar nesta profissão
- Outro _____

Para experimentar a profissão escolhida, irei (verificar o que se aplica):

- Concorrer
- Estudar
- Ser voluntário
- Ser aprendiz
- Pesquisar
- Outro _____

Para alcançar o meu objectivo ou objectivos irei agora:



**PARA MAIS INFORMAÇÕES E RECURSOS A UTILIZAR NO SEU
PLANEAMENTO DE VIDA/CARREIRA, VISITE**

WWW.VOCOPHER.COM



WWW.IOP.UL.PT

