



## Vídeo: Quem eu sou?



<https://www.youtube.com/watch?v=9StfsETahVg>

## Qual o caminho escolher?

- Muitas vezes é difícil saber qual o melhor caminho para escolher. Isso porque todo o ser humano apesar dos desejos, trás na bagagem anseios, de acordo com o que é passado pelo convívio familiar, amigos, etc. Experiências vividas, também fazem os jovens ficarem confusos na hora da escolha de sua profissão.



Mas não se preocupe,  
isso é muito comum...

## Meu futuro é o meu projeto de vida

E ele depende unicamente de mim!  
Mas para isso, é necessário você saber:

- ✓ Quem sou eu?
- ✓ Quem eu quero ser?
- ✓ O que desejo para meu futuro?
- ✓ Como irei concretizar meu sonhos



**Agora responda essas perguntinhas básicas!**

## PROJETO DE VIDA

- Possuímos muitos sonhos que desejamos realizar.
- Temos a opção de escolhermos o nosso destino e o nosso caminho.
- No entanto, muitas vezes, ficamos confusos quanto ao caminho a tomar ou, às vezes, escolhemos rotas que nos afastam dos nossos objetivos.
- Isso acontece justamente por não ter planejado antes o que realmente queremos.

## PROJETO DE VIDA

Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel. Nele podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar os nossos sonhos e, assim, alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente o que queremos e sempre ter em mente quais são os nossos valores, pois eles nos ajudarão a decidir o que realmente nos vale, o que importa e apontarão os melhores caminhos para as nossas vidas. Se nossos objetivos não estiverem de acordo com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com as nossas vidas. Mesmo alcançando nossos objetivos, se eles não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção.

\*Texto adaptado de Saulo Nagamori Fong  
Coordenador do Instituto União é Ser Humano.

## PROJETO DE VIDA

Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel. Nele podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar os nossos sonhos e, assim, alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente o que queremos e sempre ter em mente quais são os nossos valores, pois eles nos ajudarão a decidir o que realmente nos vale, o que importa e apontarão os melhores caminhos para as nossas vidas. Se nossos objetivos não estiverem de acordo com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com as nossas vidas. Mesmo alcançando nossos objetivos, se eles não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção.

\*Texto adaptado de Saulo Nagamori Fong  
Coordenador do Instituto União é Ser Humano

## PROJETO DE VIDA

Colocar nossos planos no papel é muito importante para sabermos onde queremos chegar. Às vezes, pensamos muito sobre nosso futuro, mas precisamos estabelecer metas e trilhar o caminho certo para realizarmos este sonho. Quando nós paramos um tempo para escrever sobre todos estes sonhos e desejos, podemos também refletir sobre tudo o que teremos de fazer para concretizá-los.

Assim, fica mais fácil saber se estamos andando pelos caminhos que nos conduzirão para o futuro que desejamos para nossa vida.

## Passo-a-passo para construção do Projeto de Vida

O nosso trabalho será dividido em três (03) etapas, onde buscaremos escrever o máximo de elementos possíveis que servirão de base para nossas ações presentes e futuras, de modo que consigamos efetivamente realizar nossos sonhos e desejos que aqui serão escritos.

As três etapas são:

- ✓ **Autoconhecimento**
- ✓ **O que eu quero para o meu futuro?**
- ✓ **Tomando decisões e planejando minhas ações**

## AUTOCONHECIMENTO

Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para iniciarmos a construção do Projeto de Vida.

Identificar nossos valores, analisar nossas atitudes e ações, identificar nossos pontos fortes e pontos fracos, o que nos agrada e o que não nos agrada em nosso comportamento, dentre outras coisas, é de grande importância para que consigamos traçar nossos planos e metas para o presente e para o futuro. Nas atividades a seguir, você fará um 'mergulho' em seu interior e compreenderá melhor certos aspectos de seu comportamento, e isso o ajudará a tomar decisões mais conscientes, de acordo com seus valores, com aquilo que você é hoje e com o que você deseja ser!



DADOS PESSOAIS		Quem sou eu?
<p>Nome: _____</p> <p>Data de nascimento: _____</p> <p>Onde nasceu? _____</p> <p>Endereço: _____</p> <p>Telefone: _____</p> <p>E-mail: _____</p> <p>Nome do pai: _____</p> <p>Nome da mãe: _____</p> <p>Nome do irmão (s): _____</p> <p>Com quem vive? _____</p>		<p>Fale sobre você:</p>

Minhas lembranças
<p>Conte sua história! O que você sabe sobre seu nascimento? Quais suas primeiras lembranças sobre você? Houve algum fato muito marcante em sua vida? Você se lembra da sua infância? O que você queria ser quando era criança?</p>

### Pontos fortes e pontos fracos

**Pontos Fortes**  
São características positivas que lhe ajudam a alcançar seus objetivos. Ex: Gostar de estudar, ter um sonho e querer conquistá-lo, etc.

**Pontos Fracos**  
São características que precisam ser melhoradas e/ou modificadas nas suas atitudes e no seu comportamento.

### Pontos fortes e pontos fracos

O que posso fazer para melhorar em meus pontos fracos?

O que posso fazer para melhorar ainda mais em meus pontos fortes?

**Conhecer nossos pontos fortes e nossos pontos fracos nos permite saber em que aspectos precisamos melhorar e mudar e também saber que temos características positivas importantes em nosso comportamento. Devemos estar sempre buscando nos conhecer melhor e avaliar sempre nossas atitudes e comportamentos.**

### Meus valores

**Valores são crenças e convicções suas sobre o que é mais importante para você. São uma espécie de princípio, ou seja, condutas e atitudes que você não negocia por nada, e normalmente define o que você acha certo ou errado, bom ou mau. Exemplos de valores: honestidade, generosidade, justiça, amor, paz, respeito, etc. Cite abaixo quais os seus valores. Lembre-se que eles são inegociáveis e devem fazer parte de cada conduta sua e cada ação rumo à concretização do seu projeto de vida.**

Padrões Dever Ética Valores

Integridade

Princípios Moral Dever

Quais são os valores que me guiarão na construção do meu Projeto de Vida?



### Definições de aptidões

- Aptidão geral. Capacidade para resolver problemas em geral, de modo rápido e eficiente, para se adaptar a situações novas e para pensar abstratamente.
- Aptidão verbal/oral. Capacidade para se expressar oralmente, isto é, facilidade para dar explicações sobre fatos e para expor idéias.
- Redação. Facilidade para expressar suas idéias por escrito
- Compreensão. Facilidade para compreender textos escritos e exposições orais e para resumir idéias.
- Vocabulário. Facilidade para dar sinônimo e antônimo de palavras.
- Gramática. Facilidade para falar e escrever corretamente.
- Aptidão numérica. Facilidade para lidar com números e estabelecer relações entre eles.
- Resolução de problemas. Facilidade para resolver problemas de matemática, envolvendo raciocínio.
- Orientação espacial. Facilidade para compreensão de mapas, para se situar no espaço, localizar uma rua no mapa e encontrá-la no respectivo bairro.
- Percepção de espaço. Perceber que os objetos se encaixam melhor em determinadas espaços.
- Visualização de espaço. Facilidade para resolver problemas tipo labirinto.
- Aptidão social. Facilidade para se relacionar bem com pessoas em geral.
- Relações de amizade. Facilidade para fazer e manter amigos.

**Todos nós temos certas habilidades, certa capacidade e facilidade natural de fazer algumas coisas. Isso nós chamamos de aptidão. E você, conhece suas aptidões? Responda os testes a seguir e faça uma seleção das principais aptidões que você tem. Reconhecê-las é importante para que, mais a frente, você consiga identificar, por exemplo, que tipo de profissão você irá seguir.**



FONTE: Giugliu, Lia Renata Angelini. Atividades para Orientação Vocacional. São Paulo: Penare, 2009.

### Definições de aptidões

- Liderança. Facilidade para identificar os desejos e as necessidades dos outros e para conseguir reunir e convencer pessoas a executarem determinadas tarefas visando determinados objetivos.
- Memória. Facilidade para se lembrar das coisas, nomes, acontecimentos, informações, etc.
- Percepção social. Capacidade para perceber características, gestos, atitudes, sentimentos, problemas e necessidades das pessoas.
- Percepção geral. Capacidade para perceber as coisas, correta e rapidamente, no todo ou em partes.
- Aptidão físico-motora. Facilidade para mover e controlar o corpo. Por exemplo: dançar, praticar esportes, etc.
- Habilidade manual. Capacidade para lidar com objetivos pequenos e delicados e para executar pequenos movimentos de modo preciso.
- Aptidão musical. Capacidade para cantar, tocar instrumentos, compor músicas, etc.
- Aptidões artísticas/plásticas. Facilidade para desenhar, pintar, esculpir, etc.
- Capacidade artística/cênica. Facilidade para representar papéis, fazer imitações, humorismo, etc.
- Organização. Capacidade para planejar, classificar e ordenar.
- Negócios. Facilidade para fazer boas compras e boas vendas.
- Mecânica. Capacidade para entender o funcionamento de mecanismos, construir, desmontar e consertar máquinas e aparelhos.
- Assistencial. Facilidade para ajudar pessoas.
- Atenção. Facilidade para se concentrar ou para executar trabalhos sem erros.




FONTE: Giugliu, Lia Renata Angelini. Atividades para Orientação Vocacional. São Paulo: Penare, 2009.

### Definições de aptidões



**Minhas principais aptidões**

**Em que atividades posso usá-las?**

**Meus relacionamentos**

É importante nos relacionarmos com pessoas para sobrevivermos. Poucos vivem sozinhos, isolados do mundo. Como estão os seus relacionamentos com as pessoas que vivem à sua volta?

Eu e minha família:

Eu e meus amigos:

Eu e minha escola:

Eu e a sociedade:

**Meu dia-a-dia**



Coisas que eu gosto de fazer:

Escreva como é o seu dia:

Coisas que eu não gosto de fazer:

**Meu dia-a-dia**



O que você faz nos momentos de lazer?

O que você faz nas suas férias?

Qual o tempo que você dedica aos seus estudos?

**Minha vida escolar**

- Há quanto tempo você estuda na escola atual?
- Por que você escolheu esta escola?
- Como seria a escola onde você gostaria de estudar?
- Você se considera um bom aluno? Em que aspectos você acha que ainda precisa melhorar?
- Você gosta dos seus professores e colegas de classe? Por quê?
- Você acredita que esta escola pode prepará-lo para alcançar seus sonhos?

**Meu dia no trabalho**



Coisas que eu gosto de fazer:

Escreva como é o seu dia:

Coisas que eu não gosto de fazer:

**Minha visão sobre mim**

Como eu me vejo? Como as pessoas me veem? As vezes, nos vemos diferente do que as pessoas acham que somos. Precisamos também levar em consideração a opinião das pessoas sobre nós, e mudar aquilo que achamos ser necessário em nosso comportamento, em nossas atitudes.

Como você se descreve do ponto de vista físico?

Como você se descreve do ponto de vista intelectual (inteligência, sabedoria)?

Como você se descreve do ponto de vista emocional?

### A visão das pessoas sobre mim

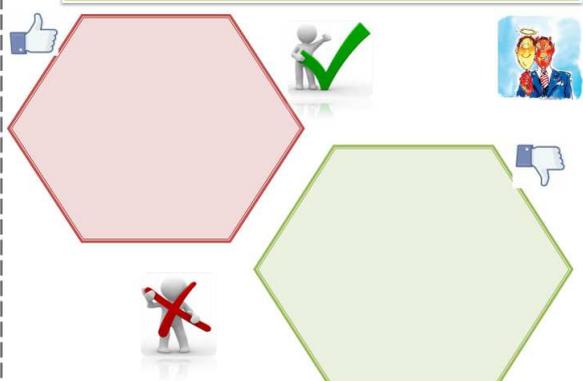


Como você acha que seus amigos o veem?

Como você acha que seus familiares o veem?

Como seus professores o descreveriam?

### O que gosto e o que não gosto em mim?



### Autovalorização

Você confia em você mesmo? Acredita no seu potencial? Você se valoriza?

Marque abaixo seu grau de valorização para cada questão, e no final, some toda a pontuação e veja como está seu nível de autovalorização.

MARQUE SUA ESCOLHA	NEM PENSAR!	COM CERTEZA!
Costumo gostar de mim	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Tenho confiança em mim	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Estou feliz com minha aparência	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Conseguo superar comentários grosseiros	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Tenho boas habilidades e talentos	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Termino o que começo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Fico feliz com o sucesso alheio, mesmo o dos mais próximos	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Com frequência, me obrigo a procurar e expandir minha zona de conforto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Eu me considero um (a) vencedor (a)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Realizei algumas coisas importantes na vida	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>TOTAL</b>		

FONTE: Covey, Sean. As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida. Editora BestSeller. Rio de Janeiro, 2007.

Se você fez de 40 a 50 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 30 a 39 pontos, você precisa reforçar sua confiança em você mesmo!

Se você fez de 10 a 29 pontos, você precisa confiar mais em você mesmo. **VOCÊ PODE! VOCÊ É CAPAZ! ACREDITE EM VOCÊ!**

### O que eu quero para o meu futuro?



Desde criança, temos vários sonhos e planos para nosso futuro. Muitas vezes, também temos dúvidas e questionamentos como: "Qual a carreira que quero seguir?", "O que eu quero ser?", "Onde quero chegar?", "Como irei concretizar meus sonhos?", dentre outras perguntas que surgem inevitavelmente em nossa vida.

Agora é hora de pensar de maneira mais concreta nestas questões e definir quais são, HOJE, meus sonhos e desejos para o futuro e como eu devo me planejar para alcançar meus ideais.

Ter um objetivo de vida, saber onde queremos chegar, é o que nos motiva a lutar e superar as dificuldades e desafios que surgirão em nosso caminho. Nossos objetivos e nossos sonhos serão os alvos a serem atingidos por nós!

### Minhas aspirações

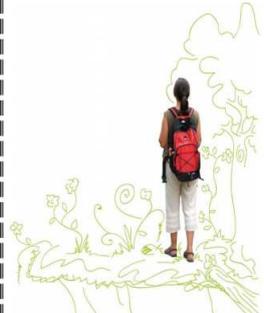
O que você pensa sobre seu futuro?



### Meu sonho de infância

Quando você era criança, certamente já tinha muitos desejos e sonhos para seu futuro, não é? Escreva abaixo estes sonhos de infância. Será que eles ainda existem dentro de você?

Meus sonhos de infância



### Você e sua escolha profissional

<b>CARREIRAS TECNICAS?</b>	<b>ESALDO SUPERIOR?</b>	<b>EDUCAÇÃO À DISTANCIA?</b>	<b>CARREIRAS MILITARES?</b>
• oportunidade de trabalhar em hospitais, escolas, universidades, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.
• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.
• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.	• possibilidade de trabalhar em áreas de saúde, educação, etc. • possibilidade de trabalhar em áreas de tecnologia, engenharia, etc.

FONTE: Guia de escolha à escolha profissional para adolescentes e jovens. Fundação Tide Setubal - São Paulo, 2011.

Escolher a profissão que queremos seguir é quase uma missão impossível. São tantas possibilidades que ficamos certas vezes confusos e sem saber o que fazer. Ficamos ansiosos, com medo de fazer a escolha errada, às vezes seguimos as orientações das pessoas e não o nosso real desejo... São tantas variáveis envolvidas neste processo que é tão dinâmico e tão decisivo em nossa vida!

Decidir a carreira que iremos seguir não é fácil, mas isso será necessário, mais cedo ou mais tarde! Assim, para tomarmos uma decisão acertada, satisfatória, é preciso que nós nos conheçamos bem, e foi o que fizemos na parte I deste roteiro. Após isso, obter informações que nos auxiliem nesta escolha será fundamental e embasará de maneira mais concreta esse processo. Então, mãos à obra!

### Você e sua escolha profissional

**SUA ESCOLHA PROFISSIONAL NÃO É DEFINITIVA:** A escolha profissional não é definitiva! Mas muitos jovens não conseguem compreender isso. Nossos sonhos, vontades, desejos, podem sim mudar com o tempo, pois vamos crescendo, vivendo novas experiências que nos dão cada vez mais maturidade para perceber em que somos realmente bons, o que gostamos de fazer, o que fazemos de melhor, qual a ocupação que nos fará feliz. Enfim, ao longo da juventude, que por si só já é uma fase de muitas descobertas e mudanças de percepções, é possível fazer mudanças nas escolhas feitas para a carreira profissional, e há tempo para se construir uma nova caminhada.

**NÃO TENHA MEDO DE ERRAR NA ESCOLHA:** Uma escolha, quando bem definida e analisada, é uma escolha certa naquele momento. E se você mudar sua opinião sobre ela mais na frente, isso não quer dizer que a escolha foi errada. Pode ser o resultado de mudanças e transformações em sua vida.

**NÃO TENHA MEDO DO DESEMPREGO:** Muitas vezes, deixamos de escolher certa profissão porque pensamos que há poucas vagas no mercado de trabalho para esta área, ou que os salários pagos são baixos. Isso não deve determinar nossa escolha. Se formos um profissional competente e preparado, certamente teremos muitas oportunidades no mercado de trabalho, inclusive para ganhar bons salários.

**NÃO TENHA MEDO DE NÃO SER CAPAZ:** Às vezes, deixamos de escolher certa profissão que gostamos porque nos achamos incapazes de sermos bons naquilo que iremos fazer. Temos que confiar em nossa competência, investir em nossa formação e aprimoramento, e assim nos prepararemos para ser os melhores profissionais naquilo que escolhemos fazer. Portanto, confie em você, no seu potencial!

**A ESCOLHA É SUA:** É importante você buscar informações e orientações com as pessoas à sua volta, mas lembre-se que a escolha final deve ser sua, apenas sua!

### Escolha profissional

**1 APROXIME-SE!**  
Tente descobrir se você gosta de estudar. Algumas faculdades e escolas técnicas disponibilizam as grades curriculares dos cursos na internet, ou acessíveis de forma gratuita no manual do candidato. Peça ao responsável pelo curso para fazer um contato com os nomes das disciplinas e veja sua vontade de aprender.

**2 PESQUISE!**  
Quanto mais você souber sobre as atividades que lhe interessam, mais fácil será saber. Pesquise em bibliotecas, em revistas, na internet, converse com pais, familiares, vizinhos, colegas e professores.

**3 CONVERSE!**  
Se você puder ter um papo com um profissional da área de seu interesse, ótimo, e tente saber o que gostaria de estudar e trabalhar.

**4 APROFUNDE-SE!**  
Quando você já tiver alguma ideia sobre as áreas profissionais de seu interesse, procure conhecer com maior profundidade as tendências da profissão que você escolheu. Uma possibilidade de aprofundamento é fazer uma pesquisa, além de consultar os diversos sites voltados ao longo deste guia. Fique ligado nos detalhes e perspectivas do país, pois existem muitos sites que trazem dicas de que áreas tendem a crescer nos próximos anos.

Se liga nas dicas!

Buscar informações sobre a profissão desejada é um passo muito importante para se fazer uma boa escolha!

NÃO SEI QUE CURSO ESCOLHO, NÃO GOSTO DE NADA EM ESPECIAL.

?

E

G

O

T

U

D

O

P

O

D

E

### Escolha profissional

## 10 coisas para levar em conta

- 1 Opinião dos pais e amigos**  
Conselhos são bem-vindos, mas não tome decisões a partir dos palpites dos outros.
- 2 Bons salários**  
Apostar numa carreira só porque ela dá dinheiro é arriscado. Uma profissão que paga bem hoje pode ser uma roubada no futuro.
- 3 Desempenho escolar**  
Gostar de uma matéria escolar é um bom sinal, mas também pode ser uma armadilha. As profissões são mais complexas que as matérias do colégio.
- 4 Vale mudar de ideia**  
Sempre é possível começar outro curso. Mas voltar à estaca zero pode ser frustrante para quem já está para se formar.
- 5 Cursos fáceis de entrar**  
Não escolha um curso apenas pela facilidade do vestibular. Pense antes na profissão.
- 6 Profissões da moda**  
Cada época tem as suas. Parecem legais, mas informe-se sobre o curso e onde os recém-formados vão trabalhar.
- 7 A vida real**  
Procure saber tudo o que puder sobre a carreira escolhida. Se continuar confuso, peça ajuda a orientadores profissionais.
- 8 Universidades badaladas**  
O prestígio da universidade conta na hora de entrar para o mercado de trabalho. Mas lembre-se de que boa formação depende mais do aluno que da escola.
- 9 Qualidade de vida**  
Procure saber como vivem os profissionais da carreira escolhida. Muitas delas exigem sacrifícios, como trabalho nos fins de semana ou em lugares distantes.
- 10 Mercado saturado**  
Não descarte uma vocação só porque há muitos profissionais dessa área. Sempre há espaço para um bom profissional.

Fonte: Silvio Bello/Novos Orientados Vocacionais

### Escolha profissional

Se liga nas dicas!

No momento de escolha da profissão, reflita sobre as seguintes questões:

- O que gosto de fazer?
- Quais minhas maiores habilidades?
- Que tipo de trabalho me deixa feliz?
- Que profissão sempre sonhei em seguir?
- O que eu quero para minha vida?
- Coisas que eu não gosto de fazer
- Que profissões se encaixam com meu perfil (minhas características, habilidades, etc)?

### Escolha profissional

Se liga nas dicas!

- A escolha profissional deve compor seu Projeto de Vida, e deverá estar alinhada aos seus objetivos de vida, objetivos acadêmicos, etc. Não esqueça de avaliar todo o contexto do seu projeto de vida para entender como sua escolha profissional influenciará as outras áreas de sua vida:

- Pesquise sobre a profissão que deseja seguir: reúna informações acerca da profissão desejada (o que faz, como é a rotina deste profissional, quais as habilidades e competências necessárias, salários, mercado de trabalho, universidades que oferecem o curso). Avalie se você está disposto a vivenciar o que esta profissão tem a lhe trazer;
- Busque conversar com alguém que atue na área que você escolheu para seguir carreira, tire dúvidas acerca da profissão, como é o dia-a-dia, as responsabilidades, etc;

### Escolha profissional

Se liga nas dicas!

- Não escolha uma profissão apenas porque ela te trará muito dinheiro, fama, sucesso. Além disso, você também precisa gostar do que vai fazer, se sentir bem fazendo. Não adianta ganhar muito dinheiro e ser infeliz com o que faz. É perfeitamente possível descobrir algo que te faça ser uma pessoa realizada, feliz, satisfeita, e que te dê um retorno financeiro que lhe permita viver bem.
- Escolheu a profissão errada? Não tenha medo de repensar o que quer seguir! Não há problema em mudar de profissão. Pense e reflita o porquê desistiu daquela profissão, e se estiver convicto de que quer seguir outra profissão, avalie e perceba aquilo que você faz de melhor, quais suas maiores habilidades e competências, o que o deixa feliz, e daí descubra a profissão que se encaixa no seu perfil. Não escolha um curso apenas pela facilidade do vestibular. Ao fazer vestibular, por exemplo, faça o curso que você realmente deseja, mesmo que a concorrência seja alta. Acredite no seu potencial!

### Escolha profissional

Se liga nas dicas!

- Responda as seguintes perguntas: O que farei no dia-a-dia? Com o que irei trabalhar? Com quem vou trabalhar? Onde irei trabalhar? O que irei estudar? Como é o estilo de vida das pessoas que seguem a profissão que eu escolhi? Qual o significado do que eu farei? Serei feliz fazendo isso? Terei tempo de estar com minha família? Tenho as habilidades e competências necessárias para seguir esta profissão (ou posso aprendê-las)? As respostas destas perguntas te ajudarão a entender como poderá ser sua vida quando optar pelo profissional desejado, ou até te fazer pensar em outra profissão mais adequada ao seu perfil;
- Tire dúvidas com seus pais, familiares, Educadores, amigos, acerca de sua decisão. A escolha é sua, mas é importante ouvir a opinião das pessoas que te cercam. Elas conhecem suas características, suas habilidades, seu jeito, e poderão te auxiliar no processo de escolha profissional;

### Escolha profissional

Se liga nas dicas!

- Não escolha uma profissão só porque ela está "na moda", porque o mercado de trabalho para esta profissão está aquecido;
- Caso tenha muita dúvida na escolha profissional, procure a ajuda de orientadores profissionais;
- Ao escolher a universidade onde irá fazer seu curso, lembre-se de que o prestígio da universidade conta muito no mercado de trabalho, mas uma boa formação não depende apenas da faculdade e sim do esforço e dedicação do estudante;
- Não desista de sua verdadeira vocação porque já existem muitos profissionais formados nessa área. Você deve pensar que não será apenas mais um da área, e sim mais um excelente profissional - sempre há espaço para um profissional competente!

### Escolha profissional

Precisa de ajuda para fazer sua escolha?

Caso você sinta necessidade de ajuda mais aprofundada, não deixe de procurar um serviço de orientação profissional de instituições de renome, como as universidades. Esses serviços costumam ser gratuitos ou ter preços bem acessíveis.

Você sabe onde pode conseguir ajuda para esse assunto na sua cidade? Registre aqui os seus contatos:



### Escolha profissional

Existem diversas instituições de ensino que oferecem cursos para a sua formação profissional. Eles podem ser de nível superior (graduação) de longa ou média duração ou cursos de nível médio (técnicos) de curta duração. Os cursos de nível superior pode ser de Bacharelado, Licenciatura e Tecnológico e os de nível médio são os cursos Técnicos.



**Tecnológico** é o curso superior de curta duração com boa carga de aulas práticas e objetiva atender setores definidos do mercado de trabalho. Duração média de 2 a 3 anos

**Bacharelado** é o curso que habilita o estudante a exercer uma profissão de nível superior. Duração média de 4 a 5 anos.

**Técnico** é o curso de nível médio oferecido pela educação profissional e voltado para o acesso imediato ao mercado de trabalho.

**Licenciatura** é o curso destinado à formação de professores. Duração média de 4 anos.

### Escolha profissional

Para facilitar sua escolha profissional, você pode fazer algumas entrevistas com pessoas que estudam e trabalham na área e profissão que você pretende seguir. Abaixo seguem algumas sugestões de perguntas que você pode fazer.

Entrevista com alunos dos cursos que você deseja fazer:

Peruntas:

- Em que instituição você estuda?
- Como é o dia a dia do curso?
- Quais as disciplinas estudadas no curso?
- Que tipo de profissional este curso forma?
- Quais as especialidades dessa profissão?
- Que outras instituições oferecem este curso?
- Como você se decidiu por esta profissão?
- O vestibular para este curso é muito concorrido?
- Há facilidade de conseguir estágio nessa área?
- Quanto tempo é necessário dedicar ao estudo diário neste curso?
- Quais as possibilidades de atuação após a conclusão do curso?

Entrevistas com profissionais que atuam na área que você deseja trabalhar:

Peruntas:

- Há quanto tempo você está formado?
- Quais as atividades que você exerce?
- Como foi o início da carreira? Foi fácil ingressar no mercado de trabalho?
- Esta profissão mudou muito nos últimos anos?
- Como está o mercado de trabalho para esta profissão?
- Quais os diferenciais exigidos dos profissionais desta área?
- Quais os setores da economia que mais precisam de profissionais desta área?
- Você é feliz nesta profissão?
- ... Pense em outras questões que você gostaria de perguntar a este profissional!

### Escolha profissional

Visitas aos cursinhos preparatórios para o vestibular ou formações específicas:

**Perguntas:**

- Quais as opções de períodos;
- Quais as opções de horário
- Preços;
- Há bolsas de estudo?
- Há separação por áreas?
- Quais as facilidades de apoio aos estudantes?
- Experiência do corpo docente;
- Outras coisas do seu interesse.

Você também pode assistir algumas aulas para observar a qualidade do ensino do cursinho.



Além de realizar as entrevistas sugeridas nas páginas anteriores, você poderá também visitar os locais e instituições que oferecem o curso que você pretende fazer e que te capacitará para atuar na profissão escolhida por você!

**Visitas às instituições de ensino técnico, superior e carreiras militares:**

**Perguntas:**

- Informações da Secretaria;
- Facilidade de acesso ao local;
- Infra estrutura da Instituição;
- Grau de satisfação dos alunos;
- Qualidade do ensino da Instituição;
- Custos durante o curso;
- A instituição é reconhecida pelo MEC?
- Tipo de diploma oferecido;
- Duração do curso;
- Parcerias da instituição com empresas ofertas de emprego.

**Visitas à locais que oferecem serviços de orientação profissional:**

**Perguntas:**

- Preço do serviço;
- Gratuidade;
- Técnicas utilizadas para descoberta da vocação profissional;
- Como os profissionais que lá trabalham podem lhe ajudar neste processo de escolha profissional?
- Outras coisas de seu interesse.

### Meus sonhos hoje

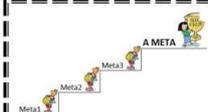
Desde criança, imaginamos aquilo que queremos ser quando crescer, como será o nosso futuro, enfim temos muitos sonhos e vontades. Todos nós temos algum desejo ou sonho que nos motiva a estudar, a trabalhar, a planejar nossa vida, a ter um objetivo na vida. E você, quais são os seus sonhos? Escreva-os abaixo, listando também o que você já está fazendo hoje e o que ainda precisa ser feito para que você torne estes sonhos uma realidade.

Meus sonhos

O que já estou fazendo para concretizar estes sonhos?

O que ainda preciso fazer para concretizar estes sonhos?

### Meus principais objetivos



Você já pensou o que quer da sua vida daqui a 1 ano? E daqui a 3 anos? E daqui a 7 anos? Escreva abaixo seus principais objetivos nestes espaços de tempo.

Daqui a 1 ano

Daqui a 3 anos

Daqui a 7 anos

### Quem eu quero ser daqui a 10 anos?



Escreva aqui: Quem você quer ser daqui a 10 anos?



### Que condição de vida eu quero ter daqui a 10 anos?

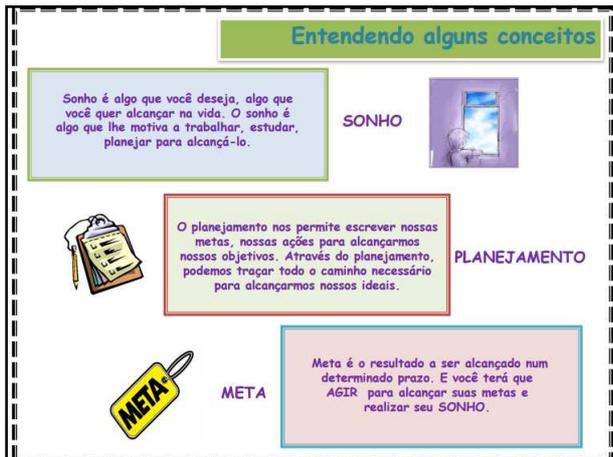


Escreva aqui: Que condições de vida você espera ter daqui a 10 anos?

## Tomando decisões e planejando minhas ações

Para realizarmos nossos sonhos, precisamos tomar algumas decisões que nos ajudarão a trilhar o caminho correto rumo aos nossos ideais de vida. Não basta apenas termos sonhos e objetivos. É necessário estabelecer metas, prazos e ações concretas nos ajudará a saber cada etapa que precisaremos cumprir em nossa jornada rumo ao futuro brilhante que desejamos para nós, para nossa família, para nossa sociedade.





## Poesia: Abrir novos caminhos

**Movimento...**  
Início e continuidade,  
Vales e montanhas,  
Subidas e descidas,  
Placidez e surpresas,  
Descanso e persistência,  
Chegadas e recomeços.

**Existem...**  
Existem o horizonte e a realidade,  
Existem o desejo e a possibilidade,  
Existem o pré-traçado e o totalmente novo,  
Existe a **OPORTUNIDADE** e existe **VOCE**.

**É preciso chegar...**  
O caminho é longo... é preciso percorrê-lo.  
O caminho é íngreme... é preciso chegar.  
O caminho é pedregoso... é preciso desviar das pedras.  
O caminho é sinuoso... é preciso quebrar as rochas.  
O caminho é nebuloso... é preciso seguir a diante.

O caminho se faz...  
O caminho é escorregadio, é preciso prevenir-se.  
O caminho é novo, é preciso coragem.  
O caminho não está feito, é preciso construí-lo.  
O caminho tem espinhos, é preciso proteger-se.

**Só chega quem caminha...**  
O caminho é plano, é preciso curtir-lo.  
O caminho é florido, é preciso cultivá-lo.  
O caminho tem novidades, é preciso acolhê-las.  
O caminho tem oxigênio puro, é preciso respirá-lo.

**As surpresas no caminhar...**  
O caminho às vezes escurece, é preciso perseguir a luz.  
Às vezes chove, é preciso cuidar-se.  
Às vezes faz frio, é preciso agasalhar-se.  
Às vezes o vento sopra forte, é preciso um abrigo.

**É preciso continuar...**  
Às vezes o caminho é solitário, é preciso a presença de um ombro amigo.  
Às vezes a sede ataca, é preciso o aconchego de uma fonte de água.  
Às vezes o horizonte desaparece, é preciso uma esperança profunda.

**Não deixe...**  
Não deixe o medo paralisar os belos desejos de continuar caminhando... sempre!  
Não deixe que a opinião dos outros fale mais que as suas convicções... seja você.  
Percorra este caminho. Construa-o dia após dia.  
Não sobre a areia, mas em chão firme... sobre rochas.  
Não importam as quedas, nem os momentos de solidão.  
Siga em frente, confiante... Sempre!

**SUCESSO PARA VOCÊ!**

FONTE: Mayer, Canísio. Na dança da vida: reflexões e exercícios para dinâmicas de grupo. Editora Ideias & Letras. São Paulo, 2005. Coleção Mais Vida