

**COMPETÊNCIAS PARA EMPREGOS REMOTOS PROCURANDO COMO AVALIAR AS SUAS PRÓPRIAS COMPETÊNCIAS?**

**EXERCÍCIOS DE AUTO-REFLEXÃO**

A avaliação das suas competências é vital se estiver à procura de um emprego à distância. Muitas vezes encontramo-nos ocupados com actividades diárias, esquecendo que a avaliação das nossas competências pode ajudar-nos a compreendermo-nos melhor, o que pode levar a um desenvolvimento pessoal. Então, uma vez que se compreenda verdadeiramente a si próprio e saiba quais são as suas competências, pode também começar uma carreira mais promissora!

A avaliação das suas competências pode ajudá-lo a melhorar e alavancar as competências que já possui, mas também a desenvolver novas competências que lhe possam ser úteis para encontrar um novo caminho de carreira.

O objectivo destes exercícios é compreender a diferença entre soft skills e hard skills, e estimar o quanto é bom em cada uma das habilidades e o que deve ser feito para as melhorar.

FACTOS

1. Pense no seu desempenho de trabalho passado e nos seus traços de personalidade, e tente estimar o quão bom é com as seguintes competências transversais:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *SOFT SKILLS* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| TRABALHO EM EQUIPA |  |  |  |  |  |
| PENSAMENTO CRÍTICO |  |  |  |  |  |
| GESTÃO DO TEMPO |  |  |  |  |  |
| LIDERANÇA |  |  |  |  |  |
| CRIATIVIDADE |  |  |  |  |  |
| ADAPTABILIDADE |  |  |  |  |  |
| GESTÃO DO STRESS |  |  |  |  |  |
| CAPACIDADES ORGANIZACIONAIS |  |  |  |  |  |
| COMUNICAÇÃO |  |  |  |  |  |
| RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS |  |  |  |  |  |

1. Agora, pense nas competências técnicas que adquiriu com a sua experiência de educação ou formação. Tente estimar o quão avançado está com as seguintes competências:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *HARD SKILL* | NENHUMA | BÁSICO | INTERMEDIAR | AVANÇADO |
| GESTÃO DE PROJECTOS |  |  |  |  |
| CAPACIDADES DE PROGRAMAÇÃO |  |  |  |  |
| LÍNGUAS ESTRANGEIRAS |  |  |  |  |
| HABILIDADES DE ESCRITÓRIO |  |  |  |  |
| LOGÍSTICA |  |  |  |  |
| MARKETING |  |  |  |  |

1. Consulte a lista de outras competências transversais e duras online e anote abaixo o quão avançado se encontra com elas.

SOFT SKILLS

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

HARD SKILLS

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

*"O sucesso nem sempre se trata de grandeza. Trata-se de consistência. Um trabalho árduo e consistente leva ao sucesso. A grandeza virá".*

*Dwayne Johnson*

Para mais informações, pode visitar o nosso sítio Web: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject> e o nosso Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922