

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

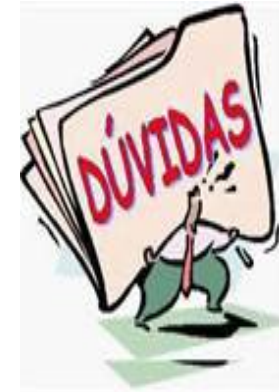
- ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL
- A conclusão do 9.º ano de escolaridade, reveste-se de muitas dúvidas e incertezas, nomeadamente na escolha de uma área de estudos ou num curso de carácter técnico-profissional. Trata-se de uma tarefa que nem sempre se afigura fácil, pelo que é natural e frequente existirem indecisões, angústias e receios.



- O QUE É A ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL?
- A Orientação Escolar e Vocacional é um espaço de reflexão, onde se pretende que o aluno adquira um maior autoconhecimento em relação a si mesmo, às suas competências e interesses.



PORQUÊ PARTICIPAR NAS SESSÕES DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL?



- As sessões de Orientação Vocacional ajudar-te-ão a explorar quais as possibilidades de prosseguimento de estudos existentes no Sistema Educativo Português e a delinear aquela que se adequa mais a ti.
- Nas sessões de Orientação Vocacional, poderás aprender a:
 - 👍 conhecer as tuas capacidades e preferências.
 - 👍 explorar oportunidades de formação.
 - 👍 estabelecer objetivos de vida.
 - 👍 ser um agente ativo e responsável pelo teu próprio processo de tomada de decisão vocacional.



A HORA DA ESCOLHA

IMAGINE AS SEGUINTE SITUAÇÕES:

a) Foste convidado/a para duas festas, na mesma noite e na mesma hora.

Uma superlonge da outra... Não dá para ir às duas, certo? Então, o que levas em conta para te decidires? Assinala uma ou mais respostas:

- se a pessoa que estou “interessado/a” vai
- o tipo de som que vai “rolar”
- se eu tenho que pagar ou não
- o pessoal que vai





b) Mudaste para uma cidade nova e precisas escolher a escola em que vais estudar.

As aulas começam daqui a uma semana, tens pouco tempo...

A tua escolha vai depender do quê?

Assinala uma ou mais respostas:

do tipo de aluno que frequentar

de a escola ser mais ou menos "puxada"

do preço

do que minha família achou da escola

do método de ensino

da distância da minha casa



Bom, se assinalaste um ou dois itens em cada situação, a tua chance de ter feito uma escolha apressada é grande.

Exemplo: podias ter escolhido uma das festas só porque não ias precisar gastar quase nada e ainda por cima "aquela pessoa" estaria lá... Pois é: foste, a "tal pessoa" não, a bebida era caríssima, o som estava uma droga e turma não tinha nada a ver!

No exemplo da escola, pode acontecer a mesma coisa: podes ter escolhido a escola X porque é perto da tua casa e a tua família achou boa, e, depois de um mês a estudar lá, percebes que outras coisas que não consideraste também são muito importantes: o ensino é fraco, o pessoal de lá não tem nada a ver contigo e o preço, então...





Vês como é difícil escolher?

E quantos fatores devem ser considerados?

Como deves ter percebido, escolher significa a tomada de decisão entre duas ou mais possibilidades igualmente atraentes.

Assim, qualquer escolha, quase sempre, envolve conflito, e por isso

**escolher significa resolver
conflito.**





Toda escolha envolve riscos... e também perdas, pois na maioria das vezes não dá para escolher tudo ao mesmo tempo. Portanto, é preciso ficar muito atento na hora de escolher.

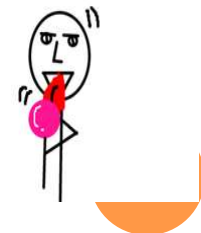
E só mais uma coisa:

mesmo que considerasses todos os elementos disponíveis, ninguém pode garantir que a tua escolha não tem "erro".



É como escolher um gelado que não se conhece. Podes pedir que o vendedor fale tudo sobre ele; podes até achar que gostas mais daquele por causa dos seus ingredientes; mas se não puderes dar uma "lambidinha" antes, não tens como ter certeza, certo?

E a "lambidinha", nos exemplos que a gente deu... é impossível!!



NA ESCOLHA PROFISSIONAL

também é assim!

É muito difícil "experimentar" as profissões antes de escolher.

Primeiro, porque não se consegue num dia conhecer as profissões,

e **depois** porque existem milhares de possibilidades diferentes, o que inviabilizaria experimentar todas.



E POR FALAR EM ESCOLHAS:

ASSINALA TODAS AS ALTERNATIVAS COM AS
QUAIS CONCORDAS EM CADA UMA DAS
SEGUINTEs QUESTÕES:

1. Numa escolha profissional:

não converso com ninguém, eu escolho sozinho

procuro orientação na minha família

leio tudo a respeito

converso com profissionais das áreas que me interessam.

escolho a profissão que está “dando” dinheiro.



2. Pensando na escolha profissional, achas que:

__ sendo mulher, a pessoa tem que escolher uma profissão feminina

__ quem é tímido também pode escolher uma profissão que exige que ele se exponha em público

__ cada um já nasce com sua vocação

__ a partir de uma certa idade os interesses não mudam mais

__ não existe vocação, nós vamos nos transformando ao longo da vida



3. Para escolher uma profissão, tu consideras que:

__ quem gosta de matemática, física ou química deve necessariamente escolher uma profissão da área de ciências exatas; quem gosta de história, geografia e português deve escolher uma profissão da área de ciências humanas

__ um aluno que não tem boas notas na escola não deveria nem querer fazer um curso universitário

__ o rendimento escolar é um dos muitos elementos a ser considerados

__ é importante conhecer as minhas habilidades, posso desenvolvê-las e ainda criar outras



4. Achas que:

__ o aspecto mais importante é o mercado de trabalho, ou seja, se uma tal profissão dá boas “chances” de encontrar emprego

__ o mercado de trabalho varia muito, depende do momento

__ as profissões de nível universitário são sempre melhor remuneradas do que as de nível médio

__ o desenvolvimento tecnológico modifica os requisitos necessários para se exercer uma profissão: por exemplo num lugar onde só tenha computador, uma habilidade como escrever a máquina passa a não valer muito.



Resultado

AZUIS _____


VERMELHAS _____





+ Azuis:



CUIDADO!!!

 Estás a fazer uma escolha baseada em poucas informações e em alguns “tabus”...

 As mulheres representam hoje uma parte significativa dos estudantes universitários, e nos últimos anos aumentaram sua participação na população economicamente ativa;

 Algumas ocupações exigiam habilidades e características pessoais que o avanço tecnológico está a pôr de lado. Um exemplo é o de *torneiro mecânico*; ocupação altamente qualificada há pouco tempo (que requeria conhecimentos e habilidades específicas), hoje substituídas por tornos computadorizados e programadores de computador.

Ou seja, as profissões e ocupações transformam-se no decorrer do tempo!



👉 Nas décadas de 60 e 70, a Engenharia Civil tinha grande prestígio, e hoje oferece poucos empregos. Isto é um exemplo de que o mercado de trabalho não é algo estável. O mercado modifica-se de acordo com necessidades sociais, políticas, crescimento económico, ordem económica internacional etc.

👉 A vocação do ser humano é exatamente não ter vocação alguma. Ele tem de procurar a sua sobrevivência criando os instrumentos para a satisfação de suas necessidades.

👉 Em geral, as profissões universitárias **são quase sempre, mas nem sempre,** mais bem remuneradas do que as de nível médio.



+ VERMELHAS ÓTIMO!!!



Sabes que a escolha é determinada por muitos fatores e que é importante procurar informação.

MAS NÃO TE ESQUEÇAS:

- ☞ Tem em conta tudo o que te influencia
- ☞ Nós não nascemos prontos, estamos sempre em desenvolvimento.
- ☞ A busca de informações deve ser constante.
- ☞ Toda escolha envolve conflito, perdas e riscos.
- ☞ Já sabes que vários aspetos entram na tua escolha.

Mas vai chegar a hora de tomar uma decisão. Esse momento é teu, só teu.
Um momento em que vais precisar de coragem. Enfim . . .

Mas vai chegar a hora de tomar uma decisão.

Esse momento é teu, só teu.

Um momento em que vais precisar de coragem. Enfim . . .

ESCOLHER

É UM

ATO DE

CORAGEM!



O QUE TE INFLUENCIA?

A escolha profissional não depende só de ti. Pais, amigos, namorado(a), as pessoas mais próximas influenciam na tua escolha.

Responde às questões abaixo, assinalando apenas uma alternativa.

1 O que as pessoas mais valorizam na escolha que vais fazer?

- A) o sucesso financeiro
- B) que faças o que curtes, independente de dinheiro ou reconhecimento
- C) que sejas competente naquilo que fazes e que sejas reconhecido por isso
- D) que estejas preparado para a vida independente da tua profissão
- E) que possas ajudar a sociedade com o teu trabalho



2 As pessoas esperam que a tua profissão te permita:

- A) ser feliz fazendo o que gostas
- B) ter sucesso
- C) ajudar a melhorar o país
- D) comprar o que quiseres
- E) nada de especial pois a profissão não é o mais importante

3 As pessoas esperam que escolhas:

- A) uma profissão valorizada pela sociedade
- B) qualquer uma, desde que sejas competente nela
- C) uma profissão para seguir os passos da família
- D) de acordo com tua consciência
- E) as pessoas não esperam nada



Marca as tuas respostas e vê em que bloco de valores elas se concentram:

- | | | | |
|--|----|----|----|
| -Aspecto financeiro e tradição. | a) | d) | c) |
| - A profissão não é o mais importante. | d) | e) | e) |
| -Competência e Sucesso. | c) | b) | b) |
| -Contribuição social. | e) | c) | a) |
| -Fazer o que gosta. | b) | a) | d) |

AS pessoas têm, sim, expectativas em relação à tua escolha. Isso não é ruim. É preciso apenas que te des conta disso e depois... ***Faças o teu próprio julgamento!***



***Já sabes que há influências externas à tua escolha.
Então olha as explicações de 1 a 7, completa os espaços em
branco e descobre algumas delas...***

1 traz informações através de imagens e sons e pode induzir nosso pensamento _____ ***E*** _____

2 onde aprendes os conhecimentos básicos para ser um cidadão _____ ***S*** _____

***3 regula a oferta de empregos e nível de salários: é o de trabalho.
Todos dependemos dele para conseguir emprego*** _____ ***C*** _____

4 estão sempre contigo e são guardados do "lado esquerdo do peito _____ ***O*** _____

5 participa das tuas escolhas desde que eras criança _____ ***L*** _____

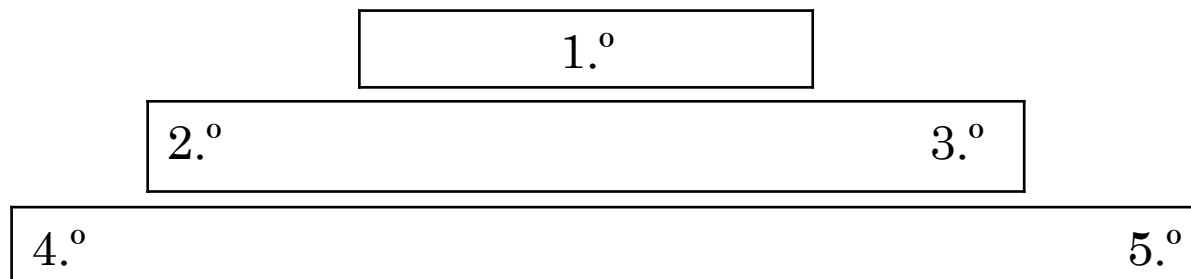
6 até hoje viveste a tua de vida ***H*** _____

7 um meio de comunicação que leva até ti várias informações _____ ***A*** _____



Coloca em ordem: do mais importante (1.º) para o menos importante (5.º).

- () aspecto financeiro e tradição*
- () fazer o que gosta*
- () competência e sucesso*
- () contribuição social*
- () a profissão não é o mais importante*



A figura do pódio demonstra os aspectos que consideraste prioritários e os que consideraste menos importantes.

É necessário lembrar, sempre, que todos estes valores são aspectos inerentes à escolha profissional devendo ser pensados, debatidos e levados em consideração.

CONCLUSÕES:

↗ *Os aspectos apresentados são todos relevantes em qualquer escolha profissional, pois ao escolher um trabalho estaremos sempre considerando:*


a retribuição financeira,


o prazer que as atividades podem propiciar,


a necessidade de desenvolvê-lo com competência e sucesso,

e a sua importância e necessidade para o grupo social.



 *No entanto, as pessoas dão pesos diferentes a esses elementos:*

 *uns preferem saber que serão bem remunerados e terão sucesso, abrindo mão do prazer e do valor social;*

 *outros, ao contrário, ao escolherem uma profissão, desejam estar certos de que seu trabalho será importante e necessário para as pessoas da coletividade, mesmo que a retribuição seja pequena;*

 *Outros ainda procuram juntar tudo.*



Concordas ou discordas destas afirmações ?

1 Quem escolhe a área de ciências exatas é mais inteligente e calculista.

Concordo ___
Discordo ___

2 Quem prefere a área de humanas é mais sonhador, mais afetuoso e menos ligado às coisas materiais.

Concordo ___
Discordo ___

3 Quem escolhe a área de biológicas é mais esforçado e preocupado com a saúde das pessoas.

Concordo ___
Discordo ___

4 Quem a toda hora muda a sua opção profissional, no processo de escolha, é inseguro e imaturo.

Concordo ___
Discordo ___

5 Algumas profissões são mais adequadas para homens, e outras para mulheres.

Concordo ___
Discordo ___

6 É mais importante uma profissão universitária do que uma profissão técnica.

Concordo ___
Discordo ___



↗ *À partida, todas as afirmações são incorretas.*

👍 *Elas expressam preconceitos comuns na nossa sociedade.*

👉 *E decisões tomadas com base em preconceitos não levam em conta a realidade,*

👉 *concordas?*

Pior: impedem de ver a realidade...

Por isso fica atento: podes estar sendo guiado por preconceitos e não estares a perceber.

Relê as frases outra vez e tenta descobrir que preconceitos podem estar presentes no teu processo de escolha.



Como eu sou...

*Marca com um **S** (sim), com um **N** (não) ou com um **Z** (mais ou menos) cada afirmação abaixo:*

- sou inteligente*
- sou tímido*
- sou mais de ação*
- sou mais criativo*
- sou desligado*
- tenho iniciativa*
- sou calmo*
- tenho facilidade para ciências humanas*
- sou extrovertido*
- sou influenciável*
- sou mais eu mesmo*
- gosto de estar sozinho*



- sou afetivo*
- gosto de estar sempre com pessoas*
- sou decidido*
- sou agitado*
- sou racional*
- sou mais de reflexão*
- sou seguro*
- gosto de ouvir os outros*
- desenho bem*
- tenho facilidades para ciências exatas*
- sou habilidoso para consertar coisas*
- tenho jeito para música*
- sou impaciente*
- tenho facilidades para ciências biológicas*
- sou compreensivo*
- sou cabeça fresca*



COMO EU SOU...



Eu sou



Sou mais ou menos



Não sou

Elabora uma pequena composição sobre o que achas de ti mesmo,
pensando nas respostas que acabaste de dar.



Depois de escrever, vê as conclusões a que chegaste sobre ti mesmo e pensa nas profissões que mais têm a ver contigo... Faz uma lista delas e não te espantes se aparecer alguma que nem imaginavas. Isso é normal...

Todos sabemos que as pessoas são muito complexas, e conhecermo-nos não é nada fácil... No entanto, tudo o que sabemos sobre nós mesmos é importante e ajuda-nos a fazer escolhas mais acertadas.

Nós podemos aprender sempre. As nossas habilidades e gostos mudam ao longo da vida.

Portanto, na escolha profissional, não desistas de alguma opção porque achas que não estás pronto para ela, ou não se encaixa no teu jeito de ser...

***NINGUÉM ESTÁ PRONTO...
NUNCA....***

