

www.iefp.pt

Agenda-diário de Orientação



Agenda-diário de Orientação



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA ECONOMIA
E DO EMPREGO



INSTITUTO DO EMPREGO
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

POA FSE
PROGRAMA OPERACIONAL DE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA
FUNDO SOCIAL EUROPEO

Esta agenda destina-se aos jovens que ainda não sabem o que querem fazer, têm dúvidas, preocupações, medos, ideias, certezas... como eu.

Ao longo destas páginas podes acompanhar o diário de um jovem como tu e, ao mesmo tempo, refletir e responder a uma série de questões que são importantes nas tuas escolhas escolares e profissionais.

Tens, ainda, muitas pistas para te ajudar a estudar, momentos históricos, curiosidades...

Vem daí! Vamos fazer este caminho juntos.

**Editor**

Instituto do Emprego e da Formação Profissional

Conceção

Departamento de Emprego

Direção de Serviços de Informação e Orientação Profissional

Direção Editorial

Gabinete de Comunicação

Conceção Gráfica

Scatti Design, Lda.

Data de Edição

Esta agenda pertence a _____

Tenho ___ anos e estou no ___^o ano.

foto

foto

Este sou eu!

Embora os termos utilizados ao longo desta agenda estejam no masculino, referem-se tanto a homens como a mulheres

Segunda-feira

dia >

mês >

“Adoro o fim de semana, mas confesso que 2 dias fazem-me ter saudades do pessoal! O João estava entusiasmado porque foi visitar uma fábrica de componentes eletrónicos. Agora diz que quer ser engenheiro. Eu nunca pensei nisso!”

E tu? Já pensaste...

- ...Nas áreas profissionais/profissões que te interessam?
- ...Nas atividades que mais gostas?
- ...Naquelas para que tens mais jeito?
- ...As que mais se adequam às tuas características pessoais?
- ...Quais os teus pontos fortes e fracos?
- ...Que tipo de formação/ curso escolher?

Terça-feira

dia >

mês >

“Pois é, às vezes pensamos que não sabemos fazer nada, mas isso não é verdade. É preciso é pensar um pouco. Passei a fazer o diário de reconhecimentos sobre os meus sucessos diários.”

Faz também!

Diário de reconhecimentos

Antes de te deitares, dedica alguns minutos a relembrar o que fizeste com sucesso durante esse dia e que te fez sentir bem. Não precisam de ser grandes realizações, podem ser pequenos detalhes. Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

Quarta-feira

dia >

mês >

“Nas férias conheci a Teresa, quando terminar o 9º ano, vai para uma escola profissional tirar um curso de turismo para depois começar a trabalhar. Estou a ficar inquieto, as outras pessoas já estão a planear a sua vida, e eu nem comecei.”

E tu que planos tens?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

“Os meus amigos acham que eu tenho muito jeito para lidar com pessoas, os meus pais acham que sou distraído e a minha prima acha que sou muito organizado.”

E tu? Afinal como é que os outros te veem?

Familiares:

.....

Amigos:

.....

Professores:

.....

dia > mês >

Sexta-feira

“Tem piada... a imagem que tenho de mim, nem sempre é igual aquela que os outros têm.”

Quais as características que tu reconheces em ti?

.....

.....

Quais as características que os outros referem e que desconhecias?

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“No fim de semana fiquei a pensar em mim, naquilo que eu sou, nas minhas características pessoais, tem graça nunca tinha pensado nisso!”

Identifica os teus pontos...

... fortes

... fracos

.....
.....
.....
.....
.....

Terça-feira

dia >

mês >

“Em casa comporto-me de uma maneira, na escola de outra e com os meus amigos ainda de outra, será que isto é normal?”

Será que também acontece contigo?

.....

.....

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

“Hoje o meu professor disse-me que tinha que melhorar o meu português. E eu que leio pouco. Não me importava nada de ser jornalista... Mas depois disto... tenho que melhorar!”

E tu o que precisas de melhorar?

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

"Tomei uma decisão... hoje vou começar a ler o jornal."

E tu...

... o que pensas fazer?

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

"O fim de semana aproxima-se. Os meus amigos desafiaram-me para sair esta noite e no sábado, mas há testes na próxima semana. Vou ter que me organizar muito bem."

E tu como pensas conciliar as diferentes atividades (estudar, sair com amigos, estar com a família, ...)?

.....

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

"Cheguei à conclusão que sou uma pessoa bastante organizada e acho que isso é muito bom."

E tu?

Fazes bem

O que mais te custa é

Aquilo de que te orgulhas é

Terça-feira

dia >

mês >

"Eu gostava de ir com os meus pais para o trabalho deles. Fiquei a saber muitas coisas sobre as profissões."

Que tal começares por conhecer melhor as profissões dos teus familiares.

O teu Pai é

Faz

Trabalha na

Tem formação em

O que pensas da profissão do teu pai

Quarta-feira

dia >

mês >

A tua Mãe é

Faz

Trabalha na

Tem formação em

O que pensas da profissão da tua mãe

dia > mês >

Quinta-feira

“Hoje fui à Fundação Serralves, não há palavras...”



www.serralves.pt

dia > mês >

Sexta-feira

“Fiquei a pensar que a malta nem sempre dá valor às visitas de estudo. Percebi que são excelentes oportunidades de aprender e de perceber o que gostamos e o que nos interessa.”

Já pensaste nisto? Recorda visitas que fizeste e pensa naquelas que te despertaram maior e menor interesse. Tenta perceber as razões disso.

.....

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Pois é... isto de pensarmos em nós próprios dá muito que pensar...”



**“Não há sábado sem sol, domingo sem missa,
nem segunda sem preguiça.”**

Ditado popular

Terça-feira

dia > mês >

“Nas aulas, o professor fala muito, às tantas já não consigo acompanhar. Tento escrever tudo... mas às tantas... Puff! Já não sei a quantas ando!”

Para perceberes qual a matéria mais importante, dá atenção:

- > Ao tom de voz do professor
- > Ao que é repetido
- > Ao que é escrito no quadro
- > Palavras ou frases chaves
- > Tempo dedicado a cada assunto
- > Ao sumário
- > À conclusão da aula

Quarta-feira

dia > mês >

“Amanhã tenho teste de história, tenho uma data de matéria para estudar, tenho que me concentrar...adeusinho, hoje não posso escrever mais...”

Se, também, tiveres teste não te esqueças:

- > Faz uma revisão da matéria atempadamente
 - > Faz resumos e esquemas
 - > Sublinha as ideias mais importantes
 - > Durante o teste lê bem as instruções/perguntas do teste planifica mentalmente as tuas ideias antes de as escreveres
-
-

dia > mês >

Quinta-feira

"... correu-me muito bem. Acho que gostava de ser egptólogo, mas também já quis ser piloto, polícia..."

E tu gostarias de porque

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

"Hoje acordei super bem-disposto, apetece-me cantar e dançar. Sinto-me capaz de conquistar o MUNDO."



Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Hoje lá na escola houve um debate sobre os profissionais que trabalham na área da Saúde. Baldei-me à primeira parte, mas ainda apanhei um bocado. É uma área muito interessante. Trouxe uma brochura que vou ler com atenção.”



Terça-feira

dia > mês >

“Estive a vê-la e é incrível a quantidade de profissionais que trabalham nesta área.”

Sabes o que faz o:

- > Técnico de Audiologia
- > Técnico de Cardiopneumologia
- > Técnico de Medicina Nuclear
- > Técnico de Radiologia
- > Técnico de Radioterapia
- > Técnico de Ortoprótise
- > Técnico de Protese Dentária
- > Ortoptista
- > Higienista Oral
- > Técnico de Análises Clínicas e Saúde Pública
- > Dietista
- > Fisioterapeuta
- > Terapeuta da Fala
- > Terapeuta Ocupacional
- > Técnico de Farmácia
- > Técnico de Neurofisiologia
- > Técnico de Saúde Ambiental

Quarta-feira

dia > mês >

“Fiquei a saber que para se ser Técnico de Diagnóstico e Terapêutica é necessário ter uma formação de nível superior.”

Para saberes mais, procura informação sobre estes cursos no site da Direção Geral do Ensino Superior (www.dges.mctes.pt/)

dia > mês >

Quinta-feira

“Vi nas notícias que uma multinacional brasileira do setor da aeronáutica vai abrir uma fábrica de aviões em Portugal. Mostraram algumas imagens das outras fábricas que já possuem. Achei que podia ser interessante.”



dia > mês >

Sexta-feira

“Já me estou a imaginar nas asas de um avião...”

Sabes o que faz o:

- > Engenheiro Aeronáutico
- > Técnico de Manutenção de Aeronaves
- > Técnico de Produção Aeronáutica – Montagens de Estruturas
- > Técnico de Produção e Transformação de Compósitos
- > Técnico de Tratamento de Metais”

Procura mais informação sobre estes profissionais na net e esclarece as tuas dúvidas junto dos serviços do IEFP

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“A Inês e a Catarina dizem que preferem trabalhar com pessoas. Uma diz que quer trabalhar com crianças e a outra diz que tem mais interesse pela geriatria.”

Sabias que...

... os Profissionais dos Serviços de Proximidade são aqueles que desenvolvem, num contexto de grande proximidade humana, atividades de apoio e suporte a pessoas com necessidades ou em situação de dependência.



Terça-feira

dia > mês >

“A Inês trouxe uma brochura do IEFP sobre os profissionais dos Serviços de Proximidade. Estive a ver e achei também muito interessante.”

Sabes o que faz o:

- > Acompanhante de Crianças
- > Agente de Geriatria
- > Animador Sociocultural
- > Asssistente Familiar e de Apoio à Comunidade
- > Educador Social
- > Técnico de Ação Educativa

Quarta-feira

dia > mês >

O que pensas sobre este tipo de atividade profissional?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

"Temos falado muito sobre as profissões que cada um quer ter no futuro. O Luís diz que gosta de números. Como o pai é contabilista ele diz que quer seguir as pisadas do pai."

Sabias que...

...O contabilista é o profissional responsável pela organização e supervisão dos serviços de contabilidade de uma empresa ou instituição, podendo ter responsabilidade ao nível da gestão orçamental, da auditoria e do controlo interno dos meios financeiros. Recolhe, regista e analisa todos os documentos de receitas e despesas relativos às contas da empresa ou instituição.

dia > mês >

Sexta-feira

"Números, passar o dia fechado num escritório, conferir faturas, fazer registos,... passar o dia a fazer contas...? Não sei se isto é para mim!!"



Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“A minha mãe diz que sou um artista! Não sei muito bem o que ela quer dizer com isso mas estou a pensar e até acho que tenho muita criatividade e imaginação.”

Será que só os artistas é que são criativos?

Ser criativo é

.....

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

“Tenho um trabalho de grupo para fazer. Temos que nos organizar. Costumamos dividir tarefas, mas nem sempre todos trabalham o mesmo... Acaba sempre por sobrar para alguém.”

E tu, como preferes trabalhar? Sozinho ou em grupo? Porquê?

.....

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

“Hoje fizemos uma visita de estudo ao museu do Azulejo em Lisboa, nunca tinha visto azulejos tão giros.”

AZULEJO é uma placa de barro cozido, geralmente quadrada, com um dos lados decorados e vidrado.



Sabias que o Museu tem um SERVIÇO EDUCATIVO?
(www.mnazulejo-ipmuseus.pt/)

dia > mês >

Quinta-feira

“Numa revista vinha um capítulo sobre interesses e escolhas profissionais, a Rita levou para a escola uma espécie de teste que lá vinha sobre interesses. Todos quiseram fazer e até ficaram surpreendidos com os resultados.”

dia > mês >

Sexta-feira

“Hoje estou em reflexão sobre os meus interesses!”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Há tantos caminhos que posso seguir no futuro. Para poder decidir melhor e escolher alguma coisa que tenha a ver comigo estive a pensar naquilo que gosto e que não gosto de fazer.”

Prepara-te para descobrires os teus interesses!

Das atividades seguintes assinala com X aquelas que gostas ou que achas que têm a ver contigo. No final regista o total.

Terça-feira

dia >

mês >

- Trabalhar com máquinas ou aparelhos eletrónicos
- Analisar o funcionamento de máquinas ou aparelhos
- Cuidar, limpar e conservar objetos
- Construir aparelhos elétricos ou fazer instalações elétricas
- Desenhar planos de construção
- Trabalhar metais, madeiras e outros materiais
- Fazer a reparação de aparelhos ou máquinas
- Fazer ou fabricar algo de acordo com um plano ou esboço
- Conduzir ou fazer a manutenção de veículos

Total de Respostas R assinaladas:

Quarta-feira

dia >

mês >

- Ler artigos científicos
- Resolver problemas de matemática
- Efetuar observações e análises rigorosas
- Fazer experiências laboratoriais
- Participar num projeto de investigação
- Desenvolver e testar novas ideias
- Pesquisar as causas de um problema
- Desenvolver um programa informático
- Trabalhar durante um longo período de tempo na solução de um problema

Total de Respostas I assinaladas:

dia > mês >

Quinta-feira

- Desenhar ou pintar
- Assistir a peças de teatro ou a espetáculos musicais
- Criar obras artísticas e literárias
- Tocar um instrumento musical
- Fazer parte de um grupo de teatro ou conjunto musical
- Ler e interpretar obras literárias
- Criar e dar forma estética a objetos (ornamentar)
- Ver e interpretar obras de arte
- Criar alguma coisa do ponto de vista artístico

Total de Respostas A assinaladas:

dia > mês >

Sexta-feira

- Tratar ou dar assistência a outras pessoas
- Ensinar e educar
- Trabalhar em equipa
- Aconselhar pessoas
- Tomar conta de crianças ou adultos necessitados
- Governar uma casa
- Cuidar de outras pessoas
- Trabalhar com um grupo de jovens
- Prestar cuidados de saúde

Total de Respostas S assinaladas:

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

- Convencer os outros de alguma coisa
- Vender
- Ser orador ou porta voz de um grupo
- Gerir um negócio ou empresa
- Moderar um debate
- Organizar congressos ou outros eventos
- Coordenar o trabalho de uma equipa
- Negociar com outras pessoas
- Controlar ou vigiar os outros

Total de Respostas E assinaladas:

Terça-feira

dia >

mês >

- Trabalhar com calculadora ou computador
- Fazer trabalhos de contabilidade
- Interpretar e aplicar leis
- Organizar e avaliar estatísticas
- Fazer listagens ou registos de alguma coisa
- Assegurar o cumprimento das normas
- Classificar e organizar objetos e materiais
- Controlar receitas e despesas
- Escrever cartas comerciais

Total de Respostas C assinaladas:

Quarta-feira

dia >

mês >

Regista aqui os resultados obtidos em cada grupo de questões

R	I	A	S	E	C

As letras assinaladas como os 3 valores mais elevados de interesses correspondem ao teu perfil de interesses.

1º: 2º: 3º:

dia > mês >

Quinta-feira

"Eu já sei mais sobre os interesses."

Vê o que significa cada um :

Interesses R elevados - caracterizam pessoas que possuem **interesses Realistas** acentuados. Estas pessoas preferem, geralmente, lidar mais com objetos ou animais do que com pessoas. Apreciam, por exemplo, trabalhar com materiais como a madeira e os metais, lidar com máquinas e ferramentas, produzir objetos ou conceber e construir equipamentos ou máquinas.

dia > mês >

Sexta-feira

Interesses I elevados - caracterizam pessoas que possuem **interesses Intelectuais** acentuados. Estas pessoas apreciam, geralmente, atividades ou tarefas nas quais seja fundamental o estudo e a exploração, a observação sistemática, a análise cuidadosa de questões ou problemas e a sua solução e domínio.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Interesses A elevados - caracterizam pessoas que possuem **interesses Artísticos** acentuados. Estas pessoas dão preferência, frequentemente, a atividades livres, em que possam produzir objetos criativos a partir de diversos materiais, representar ou criar algo de artístico ou orientar outras pessoas nas produções artísticas. Apreciam atividades que permitem a criação de algo ou a expressão artística da própria pessoa.

Terça-feira

dia >

mês >

Interesses S elevados - caracterizam pessoas que possuem **interesses Sociais** acentuados. Estas pessoas preferem, geralmente, atividades relacionadas com a comunicação, o ensino, a formação e os cuidados ou tratamento de pessoas. Os seus interesses situam-se na área das relações interpessoais.

Quarta-feira

dia >

mês >

Interesses E elevados - caracterizam pessoas que possuem **interesses Empreendedores** acentuados. Estas pessoas preferem, geralmente, atividades através das quais possam influenciar os outros, através do discurso ou de outra forma de persuasão. Apreciam liderar equipas ou projetos, organizar eventos, orientando e gerindo a atividade de outras pessoas, tendo em vista alcançar objetivos estabelecidos.

dia > mês >

Quinta-feira

Interesses C elevados - caracterizam pessoas que possuem **interesses Convencionais** acentuados. Estas pessoas preferem, geralmente, atividades que requerem uma observação rigorosa e sistemática de dados ou objetos, como por exemplo, fazer e ordenar registos, organizar dados de acordo com diretrizes dadas, arquivar, memorizar, consultar ou fazer processamento de dados/informação. Este tipo de pessoas adapta-se com facilidade a profissões com tarefas de natureza rotineira e que exigem uma atuação metódica e rigorosa.

dia > mês >

Sexta-feira

“Têm sido semanas muito intensas E de muita reflexão. Pensar em nós próprios dá mais trabalho do que estava à espera! ... uff! Hoje é dia para descansar e planear o fim de semana.”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Fiquei a pensar nos meus resultados do questionário de interesses... é muito interessante...”

Tenta investigar quais as atividades profissionais que estão mais relacionadas com cada tipo de interesse. Discute isto com os teus colegas e procura apoio nos professores ou psicólogo da escola. Pode ser engraçado e ajuda-te a descobrir como és, para assim poderes escolher o teu futuro com mais certezas.

Terça-feira

dia >

mês >

“O Manuel diz que a Engenharia é uma profissão muito relacionada com pessoas que possuam interesses Realistas. Eu concordo, mas acho que há mais profissões ligadas a este tipo de interesses.”

Identifica mais profissões relacionadas com interesses Realistas

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

“A Maria diz que quer ser educadora de infância. Estive a pensar nesta profissão em termos de interesses e parece-me mais ligada a interesses sociais.”

Identifica mais profissões relacionadas com interesses Sociais

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

"Hoje fui à biblioteca municipal. Está muito gira tem uma zona que é dedicada aos jovens, com cores alegres, apetece-me mesmo ficar por ali..., tem livros de vários géneros: desde metalomecânica a pintura; de música a ginástica desportiva; de moscas a foguetões, enfim montes de temas..."

Se pudesses estar um dia inteiro dentro de uma biblioteca a ler sobre tudo o que quisesses, que temas escolherias

.....
.....
.....
.....

dia > mês >

Sexta-feira

"Fiquei a pensar na profissão do Bibliotecário, que tem de organizar e catalogar todos os livros, arrumá-los, registá-los no computador para depois poder mais facilmente pesquisar sobre um assunto e identificar os livros. Acho que se trata de uma atividade indicada para quem tem interesses convencionais."

E tu que achas? Que profissões estão ligadas a este tipo de interesses?

.....
.....
.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Na televisão fala-se muito de empreendedorismo. E nas aulas discutimos este assunto hoje. Para uns o ser empreendedor implica ser capaz de criar o seu negócio. Mas eu acho que não é só pelo ponto de vista do negócio que se pode ser empreendedor. Para mim é, também, uma questão de atitude: pensar que qualquer dificuldade ou problema tem uma solução que está nas nossas mãos desenvolver.”

Que pensas sobre isto?

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

“Da lista de profissões seguinte assinala aquelas que consideras estarem mais relacionadas com os interesses Empreendedores:

- > Organizador de eventos
- > Secretária
- > Publicitário
- > Jornalista
- > Carpinteiro
- > Técnico de laboratório
- > Produtor televisivo
- > Técnico de Vendas
- > Cozinheiro

Quarta-feira

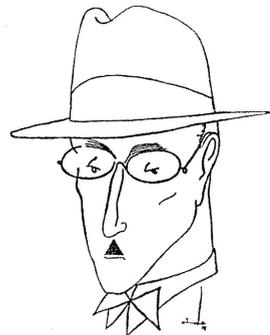
dia >

mês >

“Pedras no caminho?

Guardo-as todas, um dia vou construir um castelo...”

Fernando Pessoa



dia > mês >

Quinta-feira

Discute as respostas com os teus colegas. Que conclusões a que chegaram? Há diferenças de opinião? Porquê?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

“Hoje apetece-me estar com amigos!! O fim de semana vai ser em grande.”

E tu que te apetece fazer hoje?

.....

.....

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Estar com o meu avô é aprender sempre mais. O tempo passa a correr.”

Se pudesses passar uma hora com alguém, seria com

O que é que lhe perguntarias?

Com quem gostarias de te parecer? O que é que admiras nessa pessoa?

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

“Hoje vou ...”

Quarta-feira

dia >

mês >

“Adoro, fazer bolos, adoro andar de bicicleta, ir a casa dos meus amigos, passear, ver exposições sobre o Egito, pintar, jogar futebol...”

Aquilo que tu realmente adoras é

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

Pensa num local que adoras estar. Pode ser a casa da tua avó, o parque ou outro sítio qualquer. Porque é que escolheste esse local. Quando pensas nas atividades que existem no teu meio envolvente, quais são os locais que mais te agradam? Porque?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

“O diretor de turma trouxe-nos um folheto sobre os profissionais da Hotelaria e Restauração. A Luísa e o Vasco ficaram interessadíssimos – querem ser Chefs. É pelo que já pude saborear ... acho que vão ter sucesso.”



Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“No fim de semana acabei por me interessar pela brochura que recebemos dos Profissionais da Hotelaria e Restauração. Existem profissões para todos os tipos de interesses.”

Sabes o que faz o:

- › Diretor de Hotel
- › Responsável de Animação Hoteleira
- › Rececionista de Hotel
- › Empregado de Alojamento
- › Hoteleiro
- › Operador de Manutenção Hoteleira

Terça-feira

dia > mês >

Sabes o que faz o:

- › Cozinheiro
- › Empregado de Bar
- › Empregado de Mesa



Quarta-feira

dia > mês >

“Escolher uma profissão dá trabalho. Continuo a explorar as profissões. Decidi procurar mais informação sobre esta área – Hotelaria e Restauração.”

E Tu?

Para saberes mais consulta:

www.iefp.pt

www.turismodeportugal.pt

<http://escolas.turismodeportugal.pt>

www.catalogo.anqep.gov.pt

Para informação sobre cursos de nível superior, consulta:

www.dges.mctes/DGES/pt

dia > mês >

Quinta-feira

“Pensar em turismo fez-me lembrar das férias. Este ano gostava de combinar qualquer coisa com os amigos. Planear uma viagem em grupo, escolher o destino, programar o itinerário, ver os preços, tratar da alimentação, E Parece-me bem!! Gosto deste tipo de tarefas!”

E Tu? Gostas das tarefas de planeamento?

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

“Tenho montes de matéria para estudar. Tenho de planear bem, para isto me render.”

Assinala por ordem crescente de importância:

- > Definir um objetivo final
- > Definir objetivos específicos para concretizar sucessivamente como forma de alcançar o objetivo final
- > Pensar o que se tem para fazer
- > Definir prioridades
- > Pensar, antecipadamente, no tempo disponível para cada tarefa
- > Pensar em diferentes alternativas
- > Verificar ao longo do processo como as coisas estão a correr
- > Repensar todo o plano perante um imprevisto ou contratempo
- > Outros:

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

"Se fosse uma flor, acho que seria um malmequer... se bem que acho que lhe mudaria o nome para bemequer! Sim porque acho que é uma flor bonita, simples, e brincalhona e que fala pelos cotovelos."

E tu? Se fosses uma flor, o que serias e porquê?

.....

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

E se fosses um animal? Porquê?

.....

.....

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

"As pessoas são todas diferentes, eu vejo pelos meus amigos, e pelos amigos dos meus pais e pelos meus professores. É isso é divertido, seria muito chato se fôssemos todos iguais...puff! Seria uma seca!"

Existem pessoas, que adoram estar em grupos a maior parte do seu tempo. Outros preferem estar sozinhos. Com que estilo te pareces mais?

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

Existem pessoas sonhadoras, estão sempre a pensar em coisas novas, novas formas de fazer coisas. Outras são muito praticas gostam de estudar o mundo e saber como fazer coisas. E tu como é contigo?

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

*“A professora de português anda super chateada connosco, diz que cada vez escrevemos pior...”
Deve ser do msg” diz ela, “trocam os Ks pelos Qs e os Xs pelos Ss”. Vou fazer um esforço e continuar a escrever BEM!”*

Sábado

Domingo

Balanço

Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Algumas pessoas tomam decisões baseadas nos seus sentimentos e na forma como acham que os outros se sentem. Outros decidem a partir de factos concretos. E tu?

.....

.....

.....

Outras pessoas gostam da sua vida bem planeada e organizada, outros preferem ser surpreendidos a qualquer momento ou esperam que as coisas vão acontecendo. E contigo?

.....

.....

.....

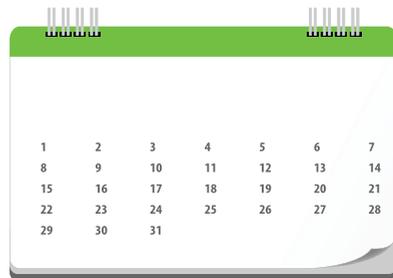
Terça-feira

dia >

mês >

Hoje vou seguir este ditado popular:

“Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje”



Quarta-feira

dia >

mês >

“Ontem vi uma reportagem na televisão que falava dos talentos , interesses e competências dos alunos de uma escola no Algarve. Um professor de uma escola dizia que todos temos mais que um talento?”

Em que é que te consideras especialmente bom?

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

De que forma é que utilizas esses talentos na tua vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

Como é que os poderias utilizar melhor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“A propósito dos nossos talentos, fiquei a pensar que se todos os temos devemos descobrir e aprender a desenvolvê-los. Para mim isto é ser empreendedor. Todos podemos e devemos sê-lo.”

“Empreender é um estilo de viver de forma construtiva e, simultaneamente, desafiadora”

Pesquisa exemplos de Empreendedorismo em: www.empreendedorismo.pt

Terça-feira

dia > mês >

“Hoje o dia não foi muito bom.”



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

Quarta-feira

dia > mês >

“Para conhecer melhor o mundo das profissões, a minha escola vai fazer umas visitas de estudo a feiras, onde podemos conversar com profissionais de diferentes áreas e vê-los em ação. Acho uma grande ideia... talvez assim eu consiga decidir melhor o meu futuro!”

dia > mês >

Quinta-feira

“Estava a contar aos meus amigos que na Futurália tinha aprendido muito sobre o mundo das profissões e da qualificação profissional. Pois é afinal no Porto também há a Qualifica.”

dia > mês >

Sexta-feira

Não percas a oportunidade de poderes falar com profissionais, formandos e técnicos de orientação profissional, para observar e experimentar algumas atividades, para conhecer as entidades formativas e para recolheres informação sobre as profissões e a formação necessária para as desenvolver.

Informa-te das datas em que se realizam em

www.iefp.pt

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Hoje na aula de história cada grupo vai falar sobre uma área profissional que viu na feira. Ainda vou fazer uns PowerPoint.”

Terça-feira

dia >

mês >

“Uma coisa já percebi: para decidir preciso de estar bem informado sobre as diferentes hipóteses e oportunidades. E para estar bem informado tenho que me mexer: pesquisar, falar com várias pessoas, perceber como foi o caminho deles, o que fazem, observar e, se possível, experimentar.”

E TU? Não fiques parado E MEXE-TE !!!

Quarta-feira

dia >

mês >

“Vou procurar um estágio para as próximas férias, é uma forma de conhecer o mercado de trabalho.”

Vem também! Agarra o teu futuro!!!

dia > mês >

Quinta-feira

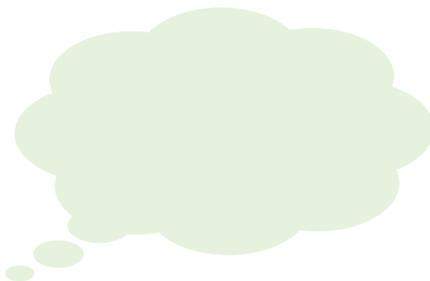
“Escolher é difícil... mas às vezes a malta complica ainda mais... e depois queixamo-nos que não sabíamos que podia ter sido diferente. Tenho amigos que vão escolher o que os seus amigos escolherem. Eu acho que somos nós que temos que fazer o nosso caminho.

Eu já decidi: O meu caminho e o meu futuro estão nas minhas mãos, sou eu que os faço são da minha responsabilidade.”

Pensa nisso.

dia > mês >

Sexta-feira



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Estou muito admirado, não sabia que Portugal era o principal produtor de cortiça do mundo. Não imaginava o que é possível fazer com a cortiça.”



Terça-feira

dia > mês >

“Hoje vou ler um livro que a minha prima me recomendou!”

Quarta-feira

dia > mês >

“Para a semana das profissões da minha escola vou fazer uns jogos.”

dia > mês >

Quinta-feira

Descobre:

Executa, monta, repara e assenta elementos construtivos em madeira e seus derivados, utilizando ferramentas elétricas-manuais, ferramentas manuais e máquinas-ferramenta. Analisa o projeto, esboços, desenhos e outras especificações técnicas para identificar medidas, materiais e outros elementos do trabalho a realizar.

É o

dia > mês >

Sexta-feira

Descobre:

Elabora desenhos técnicos de mobiliário, produtos ou equipamentos a partir de desenhos e peças modelo, utilizando meios informáticos, seguindo as indicações do designer e formulando as especificações que garantem a exequibilidade da construção técnica.

É o

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Soluções:
Carpinteiro
Téc. Desenho Construções em Madeira

Segunda-feira

dia > mês >

“Este fim de semana fiz uma viagem com a família e fomos de comboio. Fiquei a pensar nas profissões ligadas aos transportes.”



Terça-feira

dia > mês >

Sabes o que faz o:

- > Engenheiro Aeronáutico
- > Técnico de Operações Aeroportuárias
- > Técnico de transportes
- > Maquinista Naval
- > Motorista Marítimo
- > Maquinista de Comboios
- > Maquinista de Metropolitano

Para saberes mais sobre os profissionais consulta:

www.iefp.pt

www.dges.mctes/DGES/pt

Quarta-feira

dia > mês >

“Hoje estou muito contente...”



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

dia > mês >

Quinta-feira

Sabias que...

Foi há pouco mais de 150 anos que circulou o primeiro comboio em Portugal (28 de Outubro de 1856). Uma viagem pequena, de cerca de 37 quilómetros entre Lisboa e o Carregado. Foi, ao que parece, uma viagem atribulada, pois a máquina não tinha força para puxar todas as carruagens que lhe atrelaram e... largou algumas delas pelo caminho. Muitos convidados não terão chegado ao local da festa e tiverem de ser recolhidos em vários pontos do caminho.

dia > mês >

Sexta-feira

"Até que em fim é sexta feira!!!"

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“A Vanda diz que quer ser bailarina, mas o pai dela não acha graça nenhum, diz que ela tem que ter a mesma a profissão que ele tem. Acho que ele é Gestor ou Economista, assim uma coisa dessas. Acho que trabalha com números, pelo menos é o que ela diz. Só que ela detesta matemática, apesar de ter boas notas. Que grande confusão.”

Sabes o que estes dois profissionais fazem. E onde trabalham?

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

“O Diretor de turma trouxe-nos uma brochura sobre os profissionais da Economia, Gestão e Contabilidade. Mesmo a propósito do assunto da Vanda. O Contabilista eu já conhecia porque é a profissão do pai do Luis e ele falou-me dela.”

Lembras-te?



Quarta-feira

dia >

mês >

Sabias que

O **Economista** é o profissional que realiza estudos sobre o modo como a sociedade utiliza os recursos, nomeadamente, a terra, as matérias-primas, a força de trabalho e as máquinas, para a produção de bens e serviços, através da análise dos custos e dos benefícios associados à distribuição ótima e ao consumo desses bens e serviços.

dia >

mês >

Quinta-feira

Sabias que

O **Auditor Financeiro** é o profissional que avalia a situação financeira de empresas ou de instituições e que procede à fiscalização das suas contas e operações, com vista a averiguar se estas estão de acordo com as regras que regem a preparação e apresentação da informação contabilística e financeira.

dia >

mês >

Sexta-feira

Sabias que

O **Gestor** é o profissional que planeia, dirige e coordena as operações financeiras da empresa ou da instituição, tendo em vista assegurar que esta disponha dos meios financeiros necessários para o desenvolvimento da sua atividade e que estes sejam utilizados racionalmente, coordenando a sua organização funcional, através do estabelecimento e controlo dos procedimentos.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Esta semana tenho muitos testes, estou farto de estudar... Mas o que tem que ser tem muita força, já dizia a minha tia...”

Terça-feira

dia >

mês >

“Para mim é importante fazer coisas que sejam reconhecidas pelos outros, gostava de ser conhecido, de ter prestígio...”

Quarta-feira

dia >

mês >

E tu, quais são os teus valores pessoais, o que é mais importante para ti?

- > Segurança
- > Altruísmo
- > Realização
- > Conforto
- > Preocupação com os outros
- > Prestígio
- > Proteção do ambiente
- > Independência
- > A estética
- > Honestidade
- > Adquirir conhecimentos
- > Lealdade
- > Privacidade
- > Riqueza
- > Aventura
- > Família
- > Humildade

dia > mês >

Quinta-feira

*“De que forma é que os valores podem interferir nas minhas escolhas profissionais?
... Nunca tinha pensado como isto é importante.”*

dia > mês >

Sexta-feira



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Tenho utilizado umas técnicas para melhorar a minha capacidade de tirar apontamentos nas aulas, que têm resultado imenso, lá na escola o pessoal tem feito o mesmo...”



Terça-feira

dia > mês >

Faz como eu:

- › Tira notas breves
- › Utiliza linguagem própria e abreviaturas
- › Se perderes uma ideia passa à frente, deixando um espaço em branco
- › Organiza as notas visualmente, e destaca as ideias principais
- › Revê e completa as notas o mais cedo possível

Quarta-feira

dia > mês >

“Hoje apetece-me algo diferente...”

dia > mês >

Quinta-feira

“Tenho um primo que é maluco por computadores. Está sempre ligado. Sozinho aprendeu a mexer em muita coisa. Ele já decidiu... quer ter uma profissão ligada à informática.”

dia > mês >

Sexta-feira

“Fiquei curioso com a escolha do meu primo e por isso hoje fui pesquisar informação sobre as profissões ligadas aos computadores.”

O que sabes sobre estes profissionais?

.....

.....

.....

.....

Sábado

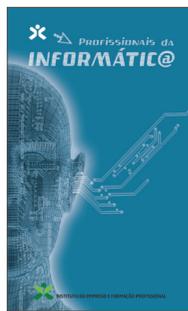
Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Encontrei uma brochura do IEFP sobre os Profissionais da Informática!”



Terça-feira

dia > mês >

“Percebi que existem vários profissionais ligados à informática desde programadores até criativos.”

Quarta-feira

dia > mês >

Descobre:

Executa tarefas relacionadas com a conceção de computadores e periféricos, bem como de instrumentos de programação, de sistemas de informação ou programas. Concebe e desenvolve novas aplicações para os computadores, cria linguagens e desenvolve a utilização da inteligência artificial.

Este profissional é o

dia > mês >

Quinta-feira

Descobre:

É o responsável pela conceção e projeto de aplicações informáticas e pelo desenvolvimento, codificação, teste e documentação de programas destinadas a comandar o tratamento automático da informação.

Este profissional é o

dia > mês >

Sexta-feira

Descobre:

Instala, configura e testa o funcionamento de computadores, periféricos, redes locais, sistemas operativos e aplicações informáticas, garantindo a sua manutenção e reparação.

Este profissional é o

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Soluções:
Engº Informático
Analista Programador
Téc. de Informática

Segunda-feira

dia > mês >

“A minha professora, como me viu na semana passada interessado nas profissões ligadas à informática, deu-me uma brochura sobre os Profissionais da Net.”



Terça-feira

dia > mês >

Descobre quem é quem:

Responsável pela conceção e produção visual de páginas da internet

Web Master

Responsável pela parte técnica e operacional dos serviços fornecidos por um servidor de acesso à internet

Web Designer

Quarta-feira

dia > mês >

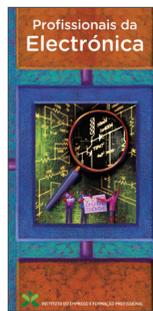
“Ontem fui à net fazer umas pesquisas. Surpresa cheguei à conclusão que nem tudo era realmente assim!”

Atenção é preciso saber procurar e validar a informação.

dia > mês >

Quinta-feira

“Estive a pensar... e... a pesquisar... percebi que a eletrónica está muito relacionada com a informática. Falei nisto à Manuela e ela mostrou-me uma brochura do IEFP que trouxe de uma feira de formação que fomos no ano passado com a escola. Ela diz que é uma área com saída. Vou investigar!!!”



dia > mês >

Sexta-feira

Sabes o que faz o:

- > Engenheiro Eletrotécnico
- > Técnico de Eletrónica
- > Técnico de Telecomunicações
- > Técnico de Eletrónica de computadores
- > Técnico de Eletrónica de Áudio, Radio; TV e Vídeo
- > Técnico de Eletrónica Industrial

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Li isto numa revista: Se é um engenheiro, se gosta de contribuir para o bem-estar, a segurança e a qualidade de vida e se gostaria de progredir numa carreira ligada ao desenvolvimento tecnológico, então a Eletrónica é um setor que lhe interessa.”

Procura cursos nesta área

.....

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

“Fiquei a pensar numa coisa que li sobre os requisitos do profissional da eletrónica. Dizia assim: ... deve possuir bons conhecimentos de matemática, física e inglês e revelar interesse pelas novas tecnologias... As características pessoais mais importantes para este profissional são a precisão, a destreza manual, a persistência, a autonomia, a responsabilidade, a iniciativa e o espírito de equipa. (...) É também valorizada a polivalência, a inovação a flexibilidade, a capacidade de adaptação e a abordagem interdisciplinar dos problemas e oportunidades.”

Quarta-feira

dia >

mês >



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

dia > mês >

Quinta-feira

“Será que possuo estas características. Esta área corresponde aos meus interesses?... Está relacionada com os meus valores?”

E Contigo?

dia > mês >

Sexta-feira

“Para decidir é preciso conhecer e refletir...muito! Estou em reflexão.”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Tenho falado com a minha tia que trabalha no Ministério da Educação, ela explicou-me como funciona o sistema educativo.”

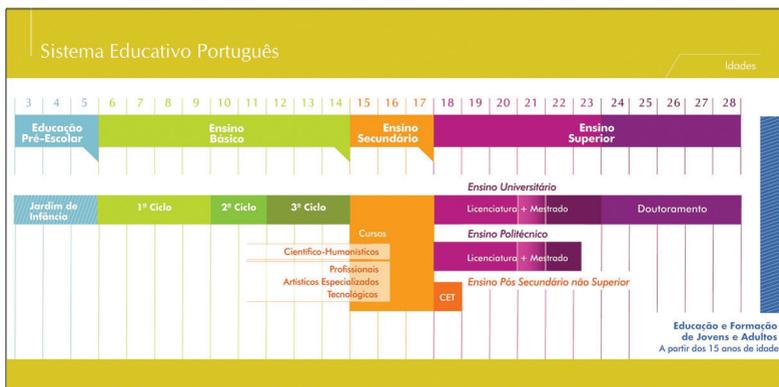
Terça-feira

dia > mês >

E tu sabes como está organizado o sistema educativo português?

Quarta-feira

dia > mês >



dia > mês >

Quinta-feira

O ensino básico corresponde à escolaridade obrigatória; tem a duração de nove anos, dos 6 aos 15 anos de idade, e organiza-se em três ciclos sequenciais:

Níveis	Anos de Escolaridade	Idade
1º Ciclo	1.º - 4.º	6-10 anos
2º Ciclo	5.º - 6.º	10-12 anos
3º Ciclo	7.º - 9.º	12-15 anos

dia > mês >

Sexta-feira

Há vários caminhos de educação/formação que podemos seguir depois do 9º ano. Para saberes qual o melhor para ti tens que os conhecer.

Consulta:

www.gepe.min-edu.pt

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Lá na escola, um dos meus colegas diz que quer fazer um curso profissionalizante e começar a trabalhar... Ele esteve a informar-se e vai fazer um curso de Produção Automóvel na modalidade de Educação Formação. Fica com equivalência ao 12º ano e com uma qualificação profissional de nível 4.”

Terça-feira

dia >

mês >

Sabias que

Para quem já concluiu o 9º ano, pode optar por:

- > Cursos científico-humanísticos
- > Cursos de Aprendizagem
- > Cursos de Educação Formação
- > Cursos Profissionais
- > Cursos Tecnológicos
- > Cursos Artísticos Especializados

Quarta-feira

dia >

mês >

“Fiquei um bocadinho baralhado com tanto curso.”

Os **cursos científico-humanísticos**, vocacionados para o prosseguimento de estudos de nível superior (universitário ou politécnico), têm a duração de 3 anos letivos, correspondentes aos 10º, 11º e 12º anos de escolaridade.

Destinam-se a alunos que, tendo concluído o ensino básico (9º ano ou habilitação equivalente), pretendam obter uma formação de nível secundário.

dia > mês >

Quinta-feira

Os planos de estudo dos cursos científico-humanísticos integram:

- > A componente de formação geral [comum aos quatro cursos] – que visa contribuir para a construção da identidade pessoal, social e cultural dos jovens
- > A componente de formação específica – que visa proporcionar formação científica consistente no domínio do respetivo curso

dia > mês >

Sexta-feira

A oferta formativa compreende quatro cursos:

- > Ciências e Tecnologias
- > Ciências Socioeconómicas
- > Línguas e Humanidades
- > Artes Visuais

Pesquisa mais informação em www.dgjidc.min-edu.pt/ensinosecundario/

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Os **Cursos de Aprendizagem** são percursos de formação em alternância, entre um estabelecimento de formação e uma empresa, dirigidos a jovens que privilegiem a inserção no mercado de trabalho, permitindo, também, o prosseguimento dos estudos. Destinam-se a jovens com idade inferior a 25 anos, com o 3.º ciclo do ensino básico. Têm uma duração média de 3 anos e conferem uma dupla certificação, uma qualificação profissional de nível 4 e o nível secundário de educação.

Terça-feira

dia >

mês >

Os **Cursos de Educação Formação** são percursos formativos flexíveis que asseguram uma progressão escolar e, simultaneamente, a aquisição de competências profissionais, permitindo a inserção qualificada no mercado de trabalho sem prejuízo do prosseguimento dos estudos. Destinam-se a jovens com idade entre os 15 e os 25 anos, inclusive, que não possuam o 12.º ano de escolaridade.

Quarta-feira

dia >

mês >

Os **Cursos Profissionais** são cursos de nível secundário de educação orientados para a inserção no mercado de trabalho e o prosseguimento de estudos. Têm a duração de 3 anos letivos e conferem um diploma de nível secundário de educação e uma qualificação profissional de nível 4.

dia > mês >

Quinta-feira

Os **Cursos Tecnológicos** são cursos de nível secundário de educação profissionalmente qualificantes orientados para a inserção no mundo do trabalho e o prosseguimento de estudos. Têm a duração de 3 anos letivos e conferem um diploma de conclusão do ensino secundário e uma qualificação profissional de nível 4.

dia > mês >

Sexta-feira

Os **Cursos Artísticos Especializados** são cursos de nível secundário de educação nos domínios das artes visuais e audiovisuais, música e dança, orientados para a inserção no mundo do trabalho e o prosseguimento de estudos. Têm a duração de 3 anos letivos e conferem um diploma de conclusão do nível secundário de educação. Os cursos nos domínios das artes visuais e audiovisuais conferem, ainda, um certificado de qualificação profissional de nível 4.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“À primeira vista alguns tipos de curso parecem-me muito semelhantes. Vou ter que me informar melhor sobre as particularidades de cada um.”

Pesquisa mais informação sobre as diferentes modalidades formativas em

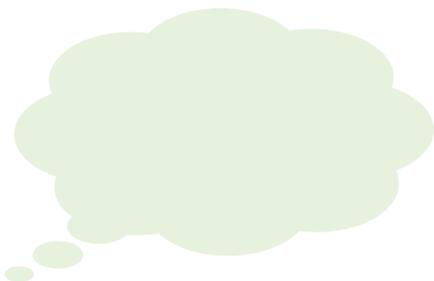
www.iefp.pt

www.dgidc.min-edu.pt/ensinosecundario/

Terça-feira

dia >

mês >



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

Quarta-feira

dia >

mês >

“Já sei como vou fazer para conhecer melhor cada tipo de curso. Vou pesquisar, falar com o psicólogo da escola e com o diretor de turma.”

Diversifica as tuas fontes de informação

dia > mês >

Quinta-feira

“Vou saber o que os meus amigos e colegas pensam e que pesquisas já fizeram sobre os diferentes cursos.”

E Tu? O que já fizeste?

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

“Há um mundo de oportunidades formativas que eu desconhecia. Tenho que pensar bem nas diferentes alternativas de estudo e decidir qual a melhor para mim.”

E Tu? Já pensaste sobre isto?

.....

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Hoje fui a Évora! Uhau E é uma cidade espetacular. Adorei todos os seus monumentos.”



Terça-feira

dia >

mês >

Sabias que...

o centro histórico de Évora faz parte da lista da UNESCO das cidades património mundial. Foi habitada no tempo dos romanos, tendo sido chamada Liberalitas Julia, e deste período restam inúmeros vestígios dos quais se destaca o templo romano conhecido por "Templo de Diana".

Quarta-feira

dia >

mês >

Em Portugal existem mais cidades, espaços e monumentos classificadas como património mundial. Sabes quais?

Pesquisa em www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/patrimoniomundial/

dia > mês >

Quinta-feira

“Passear, visitar monumentos abriu-me o apetite. Hoje vou cozinhar, fazer uns petiscos! Apetece-me...”

dia > mês >

Sexta-feira

E tu que cozinhados sabes fazer?

Se ainda não experimentaste a cozinha, fica a saber que à receitas muito fáceis e rápidas disponíveis na net, muitas vezes ilustradas com vídeos.

Experimenta! Mas primeiro pergunta aos teus pais se te autorizam a ir para a cozinha.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“A minha avó está sempre a dizer que “no meu tempo é que era” isto e aquilo, aqueloutro, caramba para mim o meu tempo é agora!”

Prepara-te para os desafios do teu tempo.

Terça-feira

dia >

mês >

“A Cristina pensa seguir a área de artes visuais. Estive a falar com ela hoje e está com dúvidas sobre se deve optar por um curso científico-humanístico, tecnológico ou artístico. Pediu-me opinião porque qualquer um permite a continuação dos estudos.”

E tu? Já pensaste quais as vantagens de cada tipo de curso que podes seguir após o 9º ano?

Quarta-feira

dia >

mês >

Cursos científico-humanísticos?

Vantagens

.....

.....

.....

.....

.....

Desvantagens

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

Cursos Tecnológicos?

Vantagens

Desvantagens

.....
.....
.....
.....
.....

dia > mês >

Sexta-feira

Cursos Profissionais?

Vantagens

Desvantagens

.....
.....
.....
.....
.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Cursos de Ensino Artístico Especializado?

Vantagens

.....
.....
.....
.....
.....

Desvantagens

.....
.....
.....
.....
.....

Terça-feira

dia >

mês >

Cursos de Aprendizagem?

Vantagens

.....
.....
.....
.....
.....

Desvantagens

.....
.....
.....
.....
.....

Quarta-feira

dia >

mês >

Cursos de Educação e Formação?

Vantagens

.....
.....
.....
.....
.....

Desvantagens

.....
.....
.....
.....
.....

dia > mês >

Quinta-feira

“Já percebi que alguns destes tipos de cursos só existem nas escolas secundárias, como é o caso dos Científico-Humanísticos e os Tecnológicos. Os cursos de Aprendizagem e de Educação Formação podem existir nos centros de formação e nas escolas secundárias.

Os cursos Profissionais estão nas escolas profissionais... Dhaaa!!”

dia > mês >

Sexta-feira

“Tenho que pensar também na área que quero seguir. Ufa! E são tantas coisas em que pensar e o fim de semana a chegar.”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Que área me interessa? O que é que eu me imagino a ser e a fazer... Esta dúvida não é nova para mim. Já tenho pensado nisto muitas vezes mas ainda continuo sem certezas.”

Terça-feira

dia >

mês >

“O João já escolheu o curso e a área que vai seguir no secundário. Diz que foi fácil para ele porque pensou nas disciplinas que mais e menos gostava e nas notas que teve. Acho que não se pode escolher uma área só pensando nisto E mas pode ser um começo. Vou tentar!”

E tu?

Quarta-feira

dia >

mês >

As disciplinas que mais gosto são

.....
.....
.....

Porque

.....
.....
.....

dia > mês >

Quinta-feira

As disciplinas que menos gosto são

.....
.....
.....

Porque

.....
.....
.....

dia > mês >

Sexta-feira

As disciplinas em que tenho...

Melhores notas são

.....
.....

Notas mais fracas são

.....
.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Pensar nas minhas disciplinas preferidas ajudou-me alguma coisa, mas sinto que não chega.”

O que vais fazer mais?

.....

.....

.....

.....

Terça-feira

dia >

mês >

“Ontem fizemos um trabalho de grupo sobre a União Europeia. A professora explicou-nos como é agora mais fácil trabalhar noutros países e a Maria deu logo o exemplo do primo que foi trabalhar como arquiteto para a Alemanha. Acho que é cada vez mais importante saber bem várias línguas estrangeiras e fiquei a pensar quais as que vou começar a aprender.”

E tu, já pensaste em aprender mais línguas estrangeiras?

Quarta-feira

dia >

mês >

Momento histórico:

Sabias que a Europa dos 25 é uma comunidade de 25 países da Europa ocidental, central e oriental, com uma superfície de 3.691.214km² e em que se falam 20 línguas?



dia > mês >

Quinta-feira

“A propósito do trabalho que fizemos na escola sobre a União Europeia e sobre a facilidade de estudar ou trabalhar num outro país da União, ... fiquei interessado em saber mais e por isso fiz umas pesquisas”.

E que tal fazeres um ano do secundário noutro país?

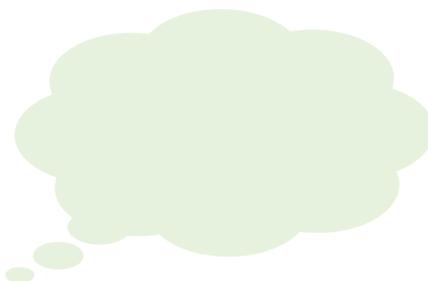
Informa-te das oportunidades de emprego e formação na europa em

<http://ec.europa.eu/eures>

www.proalv.pt

dia > mês >

Sexta-feira



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Ups... a minha tia falou-me também que depois do ensino secundário se pode fazer um curso do ensino superior ou um curso pós-secundário não superior, cet ou algo assim.”

Os **Cursos de Especialização Tecnológica (CET)** são cursos pós-secundários não superiores que visam aprofundar conhecimentos científicos e tecnológicos numa determinada área de formação, adquirir ou reforçar competências para o exercício profissional qualificado e, ainda, prosseguir estudos de nível superior. Conferem um diploma de especialização tecnológica (DET) e uma qualificação profissional de nível 5.

Informa-te da oferta formativa disponível destes cursos em:

www.iefp.pt e www.dges.mctes.pt

Terça-feira

dia > mês >

Cursos de Ensino Superior são cursos ministrados em instituições de ensino superior público proporcionam uma formação cultural, científica e técnica que habilitam para o exercício de atividades profissionais. Existem vários tipos de cursos, organizados em 3 ciclos de estudos:

- › Licenciatura - 1.º ciclo - confere o grau de licenciado
- › Mestrado – 2.º ciclo - confere o grau de mestre
- › Mestrado integrado – ciclo de estudos integrado - confere o grau de mestre
- › Doutoramento – 3.º ciclo - confere o grau de doutoramento

Quarta-feira

dia > mês >

“Agora tenho mas é que me dedicar a pesquisar e a pensar na formação que vou fazer a seguir ao 9.º ano. Bom, mas ter pensado a longo prazo também me dá jeito para arrumar melhor as ideias para o que vou escolher agora.”

dia > mês >

Quinta-feira

Estou em Reflexão!

dia > mês >

Sexta-feira

"Esta semana tive muitos testes. Vou aproveitar o fim de semana para ver um filme."

Sabes o que faz o:

- > Argumentista
- > Realizador
- > Técnico de som e imagem

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“ Já tenho informação sobre os cursos, o sistema de ensino as profissões. Só tenho que decidir, parece-me complicado.”

Terça-feira

dia >

mês >

Para tomar decisões no momento certo, deves:

- > estar bem informado
- > analisar bem as informações
- > saber procurar e escolher a alternativa mais adequada

Quarta-feira

dia >

mês >

Estou em reflexão

dia > mês >

Quinta-feira

“Eu e os meus colegas resolvemos propor ao diretor de turma a organização de um clube das profissões. Para já cada um ficou de escolher algumas profissões, pesquisar na Net o que é que elas são e que formação é necessário ter para as alcançar.”

Das profissões que mais te interessam e que um dia gostarias de desenvolver, pesquisa quais são as suas principais atividades, onde costumam ser exercidas, qual é a formação necessária.

dia > mês >

Sexta-feira

“Que giro, fiquei a saber muito mais sobre as profissões que andei a pesquisar. Tinha uma ideia um bocado errada sobre algumas delas...”

E tu, o que ficaste a saber?

Profissão

Principais atividades

Formação necessária

Onde se exerce

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Profissão

Principais atividades

Formação necessária

Onde se exerce

Terça-feira

dia >

mês >

Profissão

Principais atividades

Formação necessária

Onde se exerce

Quarta-feira

dia >

mês >

SABES QUEM FOI...

O PRIMEIRO PRÉMIO NOBEL PORTUGUÊS?

António Caetano Egas Moniz recebeu o prémio nobel da medicina em 1949 pela introdução de uma técnica neurocirúrgica inovadora, a lobotomia, no tratamento de doentes com problemas psiquiátricos.



dia > mês >

Quinta-feira



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

dia > mês >

Sexta-feira

“Hoje vou...”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Das várias profissões que até agora já pesquisaste aquelas que MAIS te agradam são:

.....
.....

Porque

.....

Terça-feira

dia >

mês >

Das várias profissões que até agora já pesquisaste aquelas que MENOS te agradam são:

.....
.....

Porque

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

“Hoje, o Bruno e a Matilde inscreveram-se como voluntários para participarem na recolha de alimentos em supermercados, na iniciativa do Banco Alimentar Contra a Fome. Eles todos os anos participam. Este ano vou com eles!”

E tu já pensaste em fazer voluntariado?

dia > mês >

Quinta-feira

Voluntariado é o conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.

dia > mês >

Sexta-feira

“Estive a fazer pesquisas e a falar com várias pessoas que fazem voluntariado e percebi que o principal beneficiado do voluntariado é o próprio.”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Falando ainda de voluntariado... fiquei mesmo impressionado! De todos os testemunhos que vi na net e das pessoas com quem falei, qualquer que fosse a área de atividade, uma coisa tinham em comum: a realização pessoal e a aprendizagem que a experiência lhes deu.”

Terça-feira

dia >

mês >

O Voluntariado pode ser, também, uma oportunidade para descobrires novas áreas de interesse e para desenvolver competências necessárias em qualquer atividade.

Informa-te melhor em:

<http://voluntariadojovem.juventude.gov.pt>

www.voluntariado.pt

www.juventude.gov.pt/Voluntariado/

Quarta-feira

dia >

mês >

Sabias que também existem programas de voluntariado internacional?

Sabe mais em <http://europa.eu/youth/> e <http://www.unv.org>

dia > mês >

Quinta-feira

"Gosto de me sentir útil. Descobri mais um dos meus valores."

Pensa novamente nos teus valores.

dia > mês >

Sexta-feira

"O fim de semana está a chegar e a malta a animar..."

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Hoje fizemos uma visita de estudo a Conimbriga. Foi o máximo!”

SABIAS QUE...

Cominbriga é a maior cidade romana encontrada em Portugal



Conhece mais em www.conimbriga.pt

Terça-feira

dia > mês >

“Hoje o professor de ciências levou um colega dele Biólogo que trabalha com golfinhos. Foi uma aula bastante divertida e ajudou-me a perceber exatamente quais são as atividades desta profissão. Gostei imenso... mas quem adorou mesmo foi o Zé que adora mar, peixes, ar livre, natureza. Ele estava fascinado!”

Quarta-feira

dia > mês >

Sabias que...

o Biólogo estuda todas as formas de vida (plantas, animais e outros organismos), com o fim de incrementar o conhecimento científico e permitir a sua aplicação prática a diferentes campos como a medicina, a agricultura, a silvicultura, a pecuária, o ambiente, a biologia marinha e a indústria, podendo especializar-se nas áreas da genética, zoologia, botânica, ecologia e biotecnologia.”

A oferta formativa nesta área é de nível superior.

Pesquisa mais em www.dges.mctes.pt/DGES/pt

dia > mês >

Quinta-feira

“Hoje tornei-me jornalista. Isto de entrevistar alguém precisa de muita preparação. Não é que me esqueci do bloco para tomar notas.”

Conversar com um profissional sobre a sua atividade é uma maneira de ficares a conhecer melhor as profissões que te interessam. Podes entrevistar familiares, amigos, vizinhos, ou conhecidos, mas primeiro deves preparar um pequeno guião com perguntas.

dia > mês >

Sexta-feira

Exemplo de guião:

- > Como é que começou a interessar-se por este tipo de atividade profissional?
- > Quais são os requisitos, competências e formação necessários para exercer as suas funções? O que gosta mais de fazer no seu trabalho?
- > O que gosta menos de fazer?
- > Quais são as principais dificuldades com que se depara no exercício da sua atividade?
- > Como é a progressão na carreira?

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“O fim de semana foi o máximo. Pena já ser segunda-feira... Para que a semana corra bem já percebi que tenho que me organizar: ver o que tenho para fazer, planear o estudo, estabelecer objetivos... e programar recompensas!!! Esta é a parte melhor. Se tudo correr como o planeado o próximo fim de semana vai ser inesquecível!”

Terça-feira

dia >

mês >

“No nosso clube das profissões resolvemos fazer uns jogos, a turma toda participou chamava-se a mimica das profissões...”

Jogo:

A turma é dividida em duas. Cada grupo vai criar uma lista de profissões. É escolhido, à vez, um elemento de cada grupo para mimar uma das profissões da lista para o outro grupo tentar adivinhar. Ganha o grupo que adivinhar mais profissões. Neste jogo não vale utilizar sons, desenhos ou gestos representativos das letras.

Quarta-feira

dia >

mês >

SABIAS QUE...

... Em 1998, José Saramago ganhou o único Prémio Nobel da Literatura em língua portuguesa.



dia > mês >

Quinta-feira

Sobre Saramago...

José Saramago nasceu na aldeia de Azinhaga, no Ribatejo, a 16 de Novembro de 1922. Fez os estudos secundários (liceais e técnicos) que, por dificuldades económicas, não pôde prosseguir. O seu primeiro emprego foi como serralheiro mecânico, tendo exercido depois diversas profissões: desenhador, tradutor, editor e jornalista. Em 1947 publicou o seu primeiro livro, um romance, Terra do Pecado. A partir de 1976 passou a viver exclusivamente do seu trabalho literário, primeiro como tradutor, depois como autor. Entre os livros de maior destaque estão o Memorial do Convento e o Evangelho Segundo Jesus Cristo. Faleceu a 18 de Junho de 2010.

dia > mês >

Sexta-feira

"Acho que consegui fazer tudo o que tinha planeado para esta semana. Apesar dos imprevistos que aconteceram, conseguiu adaptar-me e cumprir as tarefas a que me tinha proposto. Mereço um fim de semana em grande! YUPI!!!"

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“A Patricia e a Susana já escolheram o que querem fazer. Dizem que vão seguir a área dos cuidados de beleza. Uma diz que quer ser Manicura e a outra Massagista de Estética. Eu já sou uma beleza mas dá sempre jeito ter amigas assim... é para os retoques!”



Terça-feira

dia > mês >

Sabes o que faz o:

- > Cabeleireiro
- > Esteticista Cosmetologista
- > Manicura Pedicura
- > Massagista de Estética

Pesquisa mais sobre os profissionais desta área e a sua formação em:

www.iefp.pt

www.anqep.gov.pt

www.catalogo.anqep.gov.pt/Qualificacoes

Quarta-feira

dia > mês >

“O Miguel diz que o futuro está nas energias. Ele acha que as energias renováveis são uma área com saída. O pai dele já trabalha na instalação de painéis solares e se calhar ele pensa poder trabalhar com o pai. Acho bem!”



dia > mês >

Quinta-feira

Vê lá se sabes resolver esta:

Desenhando apenas 3 quadrados, coloca cada ponto dentro de um quadrado diferente.



dia > mês >

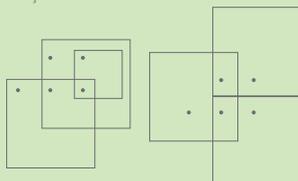
Sexta-feira

“Hoje vou...”

Sábado

Domingo

Soluções:



Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Muitos dos meus colegas fazem resumos da matéria para estudar. Pelo menos para algumas disciplinas acho que pode ser um bom método de estudo.”

Aprende a fazer um resumo.

Terça-feira

dia > mês >

ETAPAS PARA A ELABORAÇÃO DE UM RESUMO

- 1º - realizar uma leitura global do texto
- 2º - sublinhar, em cada parágrafo, as ideias principais do texto
- 3º - descrever por palavras próprias cada uma das frases que exprimem essas ideias
- 4º - escrever o resumo a partir dessas frases com palavras próprias, evitando:
 - > Utilizar pormenores inúteis
 - > Repetir ideias
 - > Copiar frases
- 5º - avaliar o resumo, verificando se:
 - > Contém as ideias principais
 - > É compreensível (não contém ideias contraditórias ou confusas)
 - > Respeita as ideias do autor
 - > É breve (não contém ideias repetidas e pormenores desnecessários)

Quarta-feira

dia > mês >

“Isto dos métodos de estudo é uma coisa complicada. Uns têm um, outros têm outro, ... outros não têm nenhum.”

Existem várias técnicas e métodos de estudo. Cada pessoa deve adaptar o método que mais se adequa a si próprio, ao tipo de matéria e ao objetivo específico do estudo.

Por exemplo no caso de ser necessário memorizar existem várias estratégias possíveis.

A escolha de qualquer uma ou a combinação de várias, tendo em conta a situação, pode potenciar a capacidade de memorização da pessoa.

Algumas técnicas facilitadoras da memorização:

- > A atribuição de significado pessoal à informação;
- > O estabelecimento de relações;
- > A organização da informação em categorias;
- > A elaboração de esquemas;

A Construção de rimas

- > A repetição;
- > A criação de mnemónicas;
- > A construção de imagens mentais;

"Hoje aprendi uma mnemónica para não me esquecer dos dias dos meses... Trinta dias tem Setembro, Abril, Junho e Novembro. Vinte e oito ou vinte e nove só traz um e os outros, trinta e um."

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

Recorda os exercícios realizados ao longo desta agenda em que te foram propostas várias pistas de reflexão para identificação das tuas características pessoais, dos teus valores e dos teus interesses.

Revê-os e tenta sistematizar aqui os principais aspetos que te caracterizam.

Terça-feira

dia >

mês >

Eu sou:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

Os valores mais importantes para mim, nesta altura da minha vida, são:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

O que mais gosto de fazer... os meus interesses... são:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Sexta-feira

Aquilo em que sou bom... as minhas competências... são:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Acho que já me sinto mais capaz para tomar uma decisão consciente.”

E Tu...

Refletiste sobre ti próprio e ficaste a conhecer-te melhor?

Descobriste e exploraste profissões?

Informaste-te sobre as oportunidades de formação?

Terça-feira

dia >

mês >

Já estás mais preparado para responder às grandes questões...

> O que queres fazer?

> Como lá chegar?

Quarta-feira

dia >

mês >

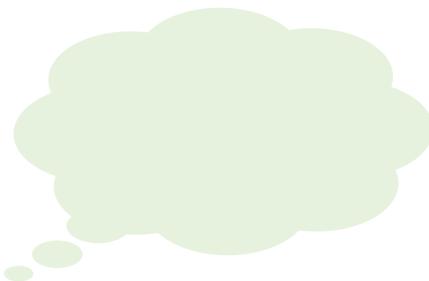
“Todos os anos fazemos um trabalho de grupo na escola sobre o ano europeu comemorado nesse ano. Por exemplo, 2012 é Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Intergeneracional.”

A União Europeia escolhe todos os anos um tema de ação destinado a sensibilizar os cidadãos europeus e a chamar a atenção dos governos nacionais para essa questão. Cada ano europeu é, assim, objeto de uma campanha de sensibilização a nível europeu e a nível nacional.

Conhece mais em www.eurocid.pt

dia > mês >

Quinta-feira



Diário de reconhecimentos

Reflete sobre o dia que passou e sobre tudo o que de positivo disseste ou fizeste.

dia > mês >

Sexta-feira

“Hoje estou em reflexão”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Hoje li uma coisa interessante e que, cada vez mais, reconheço como verdadeira: Só há um sítio onde Sucesso vem antes de Trabalho... no dicionário!”

O sucesso depende de ti!

Terça-feira

dia >

mês >

Quais são as atividades profissionais que melhor se adequam às tuas características?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

Porque...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

“Hoje a aula foi especialmente interessante, a prof de português resolveu dedicar o dia aos provérbios e organizou um jogo que consistia em tentar descobrir provérbios que estivessem relacionados com profissões. No final discutimos as razões que estão por deram origem a esses provérbios. Foi giro!”

E Tu? Experimenta também.

dia > mês >

Sexta-feira

Alguns exemplos:

“De médico e louco todos temos um pouco”

“Casa de ferreiro, espeto de pau”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Estive a pesquisar provérbios e descobri muitos ditados populares que são verdadeiras lições... bons conselhos!”

“É melhor prevenir do que remediar.”

“Não confie na sorte. O triunfo nasce do esforço.”

Terça-feira

dia >

mês >

“Já sei que área profissional me interessa por isso agora tenho que pensar bem qual o melhor caminho formativo para lá chegar. Vou recordar as informações recolhidas sobre os diferentes tipo de cursos e ver qual é o mais indicado para mim, tendo em conta também os meus objetivos profissionais.”

Quarta-feira

dia >

mês >

E Tu? Que tipo de ensino e de curso achas que é mais indicado para ti? Porquê?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dia > mês >

Quinta-feira

Lembra-te que tanto tu como o mundo do trabalho e da formação vão mudando e, além disso, vais ter mais momentos decisivos ao longo da tua vida... por isso... utiliza todas as ocasiões para aprenderes mais sobre ti próprio, sobre as profissões e a multiplicidade de formações disponíveis...

Assim estarás sempre preparado para enfrentar com êxito os desafios futuro!!

dia > mês >

Sexta-feira

“Hoje vou...”

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“Quem não se aventurou, nem perdeu nem ganhou – digo eu e dizem os meus colegas de turma. Valeu a pena, agora sinto-me mais seguro para fazer as minhas escolhas.”

Terça-feira

dia >

mês >

“Agora estou mais atento ao que me rodeia. Todas as ocasiões, em tempos livres, em conversas de amigos, em visitas a familiares, podem ser oportunidades para explorar e perceber melhor o que pretendo para o meu futuro.”

E Tu ? Já tinhas pensado nisso?

.....

.....

.....

.....

.....

Quarta-feira

dia >

mês >

Hoje fui com o meu pai levar o carro à oficina. Já lá tinha ido outras vezes mas só agora reparei naquele espaço com outros olhos... olhos de curiosidade (como diz a minha mãe) para tentar perceber o que aqueles profissionais fazem, o tipo de ambiente em que trabalham, as exigências das tarefas, etc.”

“Hoje tive teste de Inglês. Não correu como eu esperava. A parte da interpretação do texto é sempre a mais difícil.”

Algumas dicas para responderes a perguntas com base na interpretação de um texto:

- > Faz uma leitura global do texto
- > Lê as questões
- > Faz uma segunda leitura do texto para “o interrogar” em função de cada uma das questões
- > Seleciona informação que dê pistas para elaborares as respostas (por exemplo: sublinha, marca com cores diferentes ou faz anotações)
- > Relaciona e organiza a informação seleccionada para construíres as respostas (por exemplo, fazendo esquemas, gráficos)

Sábado**Domingo**

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

“Esta semana tenho mais tempo livre. Uma coisa que gosto de fazer é resolver Quebra-Cabeças. Com alguns parto mesmo a cabeça.”

Terça-feira

dia > mês >

Tenta resolver este quebra-cabeças:

Para ir de GORDO a MAGRO tens de formar uma nova palavra em cada linha, tendo em conta que:

- > Em cada linha (isto é em cada nova palavra) só se muda uma letra em relação à última palavra - a que ocupará a posição assinalada pelo quadrado

G	O	R	D	O
<input type="checkbox"/>	—	—	—	—
—	—	—	<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—	—	—	—
—	—	<input type="checkbox"/>	—	—
—	<input type="checkbox"/>	—	—	—
—	—	—	<input type="checkbox"/>	—
M	A	G	R	O

Quarta-feira

dia > mês >

“O primo do Ricardo está a fazer um curso de Educação e Formação de Mecatrónica Automóvel. Ele está cá em caso do Ricardo porque está a participar no Campeonato Nacional das Profissões. Está entusiasmadíssimo a lutar por uma medalha e pela possibilidade de ir representar Portugal nos campeonatos internacionais.”

dia > mês >

Quinta-feira

"Os Campeonatos das Profissões são encontros bienais onde jovens demonstram as suas competências profissionais, adquiridas pela formação ou pela experiência."

Não te esqueças.

dia > mês >

Sexta-feira

"A fase nacional do Campeonato das Profissões que reúne os melhores classificados da fase regional. Os jovens presentes neste campeonato nacional irão disputar entre si o título de campeão nacional e o apuramento para o campeonato internacional."

Procura mais informação sobre os campeonatos das profissões em www.iefp.pt

Sábado

Domingo

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia > mês >

"Os campeonatos das profissões, são oportunidades de observar profissionais de diversas áreas em ação e de assim conhecer melhor o mundo das profissões."

Terça-feira

dia > mês >

"Fui ver o Campeonato das Profissões e vi um cartaz bem giro:

O FUTURO PERTENCE... AOS PROFISSIONAIS...

... QUALIFICADOS

... CERTIFICADOS

... COMPETENTES

... PREPARADOS

O Teu Futuro... Depende de Ti!"

Quarta-feira

dia > mês >

Completa o cartaz com outras frases tuas.

dia > mês >

Quinta-feira

“Eu já percebi que sem qualificação o futuro é mais complicado. Portanto já sei o que fazer!”

dia > mês >

Sexta-feira

“O fim de semana aproxima-se e o descanso também. Gosto da natureza, por isso vou organizar um passeio de bicicleta com os amigos pela serra.”

Sábado

Domingo

Soluções:

G	O	R	D	O
T	O	R	D	O
T	O	R	N	O
M	O	R	N	O
M	O	G	N	O
M	A	G	N	O
M	A	G	R	O
M	A	G	R	O

Balanço Semanal

Segunda-feira

dia >

mês >

“O passeio de bicicleta correu muito bem. Os meus amigos elogiaram a minha organização e dizem que tenho qualidades de liderança. Fiquei a perceber que também os tempos livres, aquilo que se gosta de fazer, aquilo que nos faz sentir bem, podem ser bons indicadores para nos conhecermos um pouco melhor.”

Terça-feira

dia >

mês >

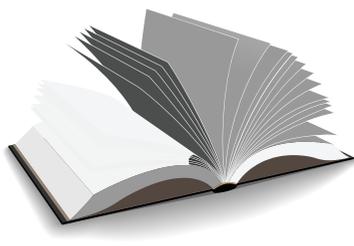
E tu?... Já pensaste nisso?

Quarta-feira

dia >

mês >

“Esta agenda está a terminar e com ela o meu diário. Através dela pude fazer várias reflexões sobre mim, sobre os meus interesses profissionais, sobre as minhas escolhas formativas. Agora sinto que posso decidir em consciência e com mais consistência. Agora estou mais tranquilo em relação às minhas escolhas.”



dia > mês >

Quinta-feira

"Sei que as escolhas que fazemos agora não são eternas e que nos podemos ir adaptando às diferentes situações e contextos que vão surgindo ao longo da nossa vida."

E tu como te sentes depois de teres lido e realizado as atividades propostas nesta agenda/diário?

dia > mês >

Sexta-feira

"Sempre que me senti confuso quanto às escolhas formativas e profissionais, procurei o apoio de um técnico de orientação, na escola, em instituições especializadas neste tipo de apoio ou junto dos serviços do I&FP."

Faz como eu.

Sábado

Domingo

Balanço Final

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

