

FACILITADOR PARA ESCOLHA PROFISSIONAL

Se você está em dúvida sobre qual curso escolher, esta planilha pode lhe ajudar no levantamento dos cursos e também no seu autoconhecimento.

- 1** A partir da página 2 tem uma lista com os VALORES e suas definições para que você possa escolher os que mais se encaixam no seu perfil
- 2** Na página 5 tem uma lista com diversos itens para que você possa ordenar quais são as PRIORIDADES da sua vida.
- 3** A página 6 traz uma lista com diversas características de aspectos técnicos para que você possa escolher quais correspondem ao seu perfil (HABILIDADES e CONHECIMENTOS).
- 4** A página 7 traz uma lista com diversas opções de aspectos comportamentais para que você possa escolher quais você mais se identifica (ATITUDES).
- 5** Na página 8 tem um quadro para auxiliar na pesquisa dos cursos de interesse, das profissões e prós e contras de cada opção.

Esta planilha foi criada pela UniSecal e não tem a intenção de substituir um teste vocacional. É apenas um material para auxiliar na escolha de um curso superior por meio do autoconhecimento e de pesquisa sobre as profissões. Se quiser saber mais sobre os cursos da UniSecal acesse www.unisecal.edu.br

SAIBA QUEM VOCÊ É: Quais são seus valores?

Marque um X	Valores
	Desafios: pessoas movidas a novos desafios, se permanecerem muito tempo no mesmo lugar sem se sentirem desafiadas, ficarão desconfortáveis. Tendem a não ter o valor da segurança muito alto.
	Aceitação Social: pessoas com o valor da aceitação social precisam que o grupo em que estejam aceitem ela. Não suportam não ter atenção do grupo a que fazem parte. Muitos adolescentes com o valor elevado da aceitação social acabam tendo uma tendência maior a ter atitudes que não teriam normalmente, como fumar ou beber, para conseguir ser aceitos pelo grupo. O mesmo pode acontecer com adultos, que acabam aceitando certas atitudes ou condutas do grupo para poder ser aceito.
	Rotina: gostam que as coisas aconteçam numa sequência previamente estabelecida e, de preferência, repetidamente. Não costumam gerenciar muito bem imprevisibilidades e desafios.
	Comprometimento consigo mesmo: pessoas com este valor são superrealizadoras, pois se disserem que vão fazer ... fazem!
	Excelência: procuram fazer tudo com perfeição. O perigo deste valor é impedir que a pessoa progrida numa velocidade adequada, pois sempre acredita que algo poderia ser melhor e acaba paralisando. Pessoas com este valor precisam aprender e praticar o “feito é melhor que perfeito”.
	Sucesso / realização: pessoas com o valor do sucesso muito alto, não suportam ser só mais um. Não se trata tanto de reconhecimento, mas de ser bem sucedido no que fazem, independente de ter ou não reconhecimento.
	Contribuição: precisam ajudar ao próximo de alguma maneira. Pessoas com este valor se sentem extremamente incomodadas quando não estão contribuindo com algo. Não necessariamente precisa ser uma contribuição altruísta, às vezes exercer uma profissão remunerada, mas que ajuda o cliente a evoluir em alguma medida, como é o caso de alguns médicos, psicólogos, <i>coaches</i> e outros.
	Respeito: pessoas com esse valor estão sempre atentos ao direito do outro. O problema é que tendem a se incomodar além do limite com quem fura fila num pedágio, ouve um som alto de carro e outras situações.
	Comprometimento com o outro: se falar para alguém que fará algo, fica extremamente incomodado se não fizer. Muitas pessoas com este valor são extremamente pontuais para não deixar o próximo esperando. Muitas vezes faz muito mais pelo próximo do que por si mesmo.
	Status: se importa com a forma que é vista pela sociedade. Não é reconhecimento e nem sucesso, é status mesmo. Como, por exemplo, uma pessoa morar em apartamento simples para ter uma BMW na garagem.
	Reconhecimento: precisa ser reconhecido nos diversos papéis da vida. Para pessoas assim, muitas vezes, um elogio em público vale mais do que um bônus por uma meta cumprida.
	Individualidade: precisam de um tempo para si. Para muitos basta 10 minutos por dia de um tempo para si.

	Poder: precisa mandar. Gosta de ter pessoas que o obedecem pelo cargo ou função exercida. É um valor perigoso para uma função de líder, pois podem cair da tentação de abandonar as técnicas de liderança para chefiar pela força e poder.
	Responsabilidade: o valor da responsabilidade pode aflorar com vários critérios, como pontualidade, cumprimento do que é esperado dele. É um valor muito positivo, mas quem tem este valor precisa estar alerta para não abandonar a vida social e familiar pelo trabalho.
	Segurança: tem muita dificuldade de lidar com qualquer situação que possa por em risco a situação de vida já conquistada, tanto no emprego, como no status social e patrimonial.
	Fama: não é status. É ser referência no que faz. Ser reconhecido na rua ou no seu meio por algo que realiza profissionalmente.
	Liberdade: precisa de certas concessões familiares e profissionais. Não suporta bem o rigor de horário comercial de 8 às 17, se sentem sufocado se não tiver uma mínima liberdade. Odeiam ser regulados por seus parceiros de vida.
	Honestidade: são intolerantes a quase toda forma de jeitinhos. São incapazes de fazer algo que não seja totalmente lícito.
	Competitividade: transforma tudo numa competição. “Vamos ver quem faz mais rápido” ou “vamos ver quem faz mais” são frases comuns. Costumam realizar muita coisa, mas têm o grande risco de fazer inimizades pelo caminho.
	Compaixão: pode ser nos dois sentidos. Precisa que os outros se ressentam das suas dores e se ressentem muito das dores dos outros. Muitas vezes a compaixão é só um sub-valor da contribuição.
	Estabilidade: muito parecido com segurança, mas se diferencia, pois o valor da segurança permite que a pessoa aceite desafios e mudanças, desde que se organize para respeitar sua segurança, como no caso de fazer uma boa reserva financeira para mudar de emprego. Já quem tem o valor da estabilidade dificilmente se sentirá motivado a fazer uma mudança radical de vida, mesmo que tenha uma fortuna guardada.
	Organização: não é rotina e nem previsibilidade, o valor da organização faz com que as pessoas que tenham esse valor precisem ter tudo sobre controle. Se começam a não saber exatamente como andam as coisas, tendem a se sentir inseguras e irritadas, como se perdessem o controle da situação. Costumam ter lugar para tudo em casa e no trabalho e sabem exatamente onde está a conta de luz de 3 anos atrás.
	Crescimento Contínuo: se recusa a permanecer onde está em termos de conhecimento, aprendizado e função profissional. Precisa evoluir permanentemente nos diversos papéis que exerce na sociedade.
	Mudanças: oposto da previsibilidade e rotina. Mesmo que esteja bem profissionalmente, tende a querer mudanças de vida de tempo em tempo. Não há mal nenhum nisto, mas a pessoa precisa aprender a lidar com esse valor, pois se ele for mal gerenciado pode impedir a evolução profissional. É a ideia de que pedra que gira muito não cria limo.
	Previsibilidade: precisa saber o que acontecerá no seu dia. Tolera pouco os desafios e as mudanças inesperadas do dia a dia. Uma pessoa com cargo de gestão na iniciativa privada com este valor tende a sofrer muito, em razão da dificuldade de se prever os acontecimentos cotidianos. Pessoas com o valor da

	previsibilidade tendem a se dar muito bem no serviço público, que acaba tendendo ao rotineiro.
	Reputação: o que importa é como os outros o veem. Muitas vezes não importa nem mesmo se ele é aquilo mesmo, mas se é visto assim, já fica satisfeito. É um valor perigoso, pois pode transformar uma pessoa em duas, aquilo que se vê por fora e o que ela é realmente por dentro.

*A lista e as definições de valores foram retiradas do site
www.ferramentasdecoaching.com.br (Geronimo Themi, 2015).*

SAIBA QUEM VOCÊ É: Quais são suas prioridades?

Marque um X	Prioridades
	Amigos
	Família
	Pessoas
	Casamento
	Namoro
	Animais
	O ter
	Saúde
	Deus
	Trabalho
	Estudo
	Viajar
	Passear
	Ficar na internet
	Assistir filmes/séries/TV
	Esporte
	Dormir
	Cozinhar
	Lazer
	Atividades Artísticas
	Outras

SAIBA QUEM VOCÊ É: Quais são suas habilidades (saber fazer / aspectos técnicos)?

Marque um X	Habilidades
	Trabalhar em equipe
	Facilidade para cálculos
	Facilidade para escrever
	Facilidade para comunicação
	Facilidade de relacionamento
	Facilidade com informática
	Facilidade para atividades artísticas
	Facilidade para música
	Facilidade no esporte
	Facilidade para falar em público
	Facilidade de aprendizado
	Fala outro(s) idioma(s)
	Organização
	Negociação

Quais são seus conhecimentos? (perguntas abertas)

Cursos realizados:

Expertises (em que você é expert/especialista):

SAIBA QUEM VOCÊ É: Quais são suas Atitudes (aspectos comportamentais)?

Marque um X	Atitudes
	Proativo
	Líder
	Calmo
	Comprometido
	Ansioso
	Determinado
	Perfeccionista
	Cooperador/colaborador
	Empático
	Focado
	Raivoso
	Flexível
	Imediatista
	Introvertido
	Quieto
	Prefere trabalhar sozinho
	Fofoqueiro
	Grosseiro / Agressivo
	Mentiroso
	Reclamação
	Mal humorado
	Passivo
	Sentimental
	Manipulador
	Animado
	Entusiasta

Rua Barão do Cerro Azul . 827 . Ponta Grossa . PR
42 . 3220.6700 | 42 . 99107.6446 WhatsApp
unisecal.edu.br