

Módulo 4 Autogestão

**Erasmus+
Highly Interactive Guidance Helpful For Leadership In Educationally Relevant Skills – High Fliers**



This project has received funding from the *Erasmus+ Programme*,
Key Action 2: Strategic Partnerships under grant agreement number 2020-
KA203-12



ESTRUTURA E CONTEÚDO

SESSÃO 1.

Autoanálise profissional

- Análise SWOT pessoal
Janela de Johari

SESSÃO 2.

Criatividade e inovação do professor

- Análise da própria criatividade
Exercitar o pensamento divergente e convergente
- Brainstorming sobre pensamento criativo e resolução de problemas

SESSÃO 3.

Decisões profissionais e planeamento

- Análise da matriz de decisão
Formular objetivos SMART e desenvolver um plano de projeto
- Gestão de tempo

SESSÃO 4.

Barreiras na autogestão profissional

- Analisar as barreiras no trabalho profissional e desenvolvimento e autogestão profissional
Superar barreiras no trabalho profissional e desenvolvimento e autogestão profissional



OBJETIVOS

Após este módulo, os alunos deverão ser capazes de:

- aplicar competências para analisar e compreender-se a si mesmo no domínio profissional e no ambiente circundante
- aplicar competências para controlar o próprio comportamento e desenvolvimento profissional e cuidar de si mesmo no ambiente profissional
- analisar as suas próprias competências de criatividade e inovação e aplicar técnicas para superar barreiras na criatividade e melhorar o pensamento criativo e a resolução de problemas no trabalho e desenvolvimento profissional
- compreender o processo de tomada de decisão, analisar barreiras na tomada de decisão e aplicar técnicas para tomada de decisões e escolhas no trabalho e desenvolvimento profissional
- compreender o processo de planear, analisar as barreiras no planeamento e aplicar técnicas de planeamento no trabalho e desenvolvimento profissional
- compreender os princípios da gestão do tempo, analisar as barreiras na gestão do tempo e aplicar técnicas de gestão do tempo



CENÁRIO INICIAL

Foi aberta uma vaga de professor STEM numa pequena escola particular, focada na educação STEM. Esta escola é muito bem-sucedida e reconhecida pelas excelentes realizações dos seus alunos em STEM. A escola apoia fortemente professores STEM e alunos STEM. Os alunos desta escola têm bom desempenho em exames internacionais em disciplinas STEM; são representados e premiados em competições escolares STEM, nacionais e internacionais; ganham prémios por produtos e ideias inovadoras em STEM; e uma grande parte dos alunos desta escola opta por seguir programas de estudo e carreiras nas áreas STEM.

Gostaria de se tornar um professor STEM nesta escola e candidata-se a este cargo. Como parte da sua candidatura para este cargo, deve escrever e enviar uma carta de autoapresentação, na qual se descreve detalhadamente em termos profissionais e pessoais, sendo o mais honesto e crítico possível.



SESSÃO 1, AUTOANÁLISE PROFISSIONAL DO PROFESSOR STEM

ESTRUTURA E CONTEÚDO

Análise SWOT pessoal no domínio profissional

- Introdução à atividade
Realização de uma análise SWOT pessoal no domínio profissional.
Reflexão sobre a atividade

Janela de Johari

- Introdução à atividade
Realização da atividade da Janela de Johari
Reflexão sobre a atividade

Trabalho de casa

- Preenchimento de uma carta de autoapresentação para candidatura a cargo de professor STEM (cenário inicial)



OBJETIVOS

Depois desta aula, os alunos deverão ser capazes de:

- aplicar técnicas de autoanálise profissional na identificação dos seus pontos fortes e fracos pessoais;
- identificar oportunidades e ameaças no trabalho profissional e na carreira;
- descrever, definir e compreender o autoconhecimento profissional;
- reconhecer a importância do autoconhecimento no desenvolvimento profissional;
- evidenciar autoconhecimento em ambientes profissionais



INTRODUÇÃO: CONCEITOS

- ❑ A **autoanálise** pode ser geralmente definida como a exploração e exame de si mesmo, de modo a compreender melhor os próprios pensamentos, emoções e comportamento (APA Dictionary of Psychology, n.d.).
- ❑ A autoanálise contribui para a **autoconsciência**, ou seja, a compreensão das próprias emoções, necessidades, impulsos, reações, pontos fortes, fracos e o nosso impacto sobre os outros (Eurich, 2019).
- ❑ A autoanálise profissional é um primeiro passo importante na gestão da carreira ou educação!

ANALISE SWOT PESSOAL NO DOMÍNIO PROFISSIONAL: INTRODUÇÃO

SWOT:

Strengths (Forças)

Weakness (Fraquezas)

Opportunities (Oportunidades)

Threats (Ameaças)

Analise as suas forças e fraquezas
pessoais/internas!

Analise as oportunidades e ameaças
externas que enfrenta no seu ambiente!



ANÁLISE SWOT PESSOAL NO DOMÍNIO PROFISSIONAL: ATIVIDADE

STRENGTHS (FORÇAS)

Em que coisas é particularmente bom – seja por competências naturais ou por aprendizagem e experiência?

Por exemplo, pergunte a si mesmo as seguintes questões:

- Quais são as qualificações tangíveis que possui (por exemplo, diplomas, certificados, formação, estágios) relacionadas com a área de STEM, ensino, ou ambas?
- Possui alguma experiência de trabalho e/ou voluntariado, possivelmente relacionada com STEM ou ensino? Poderá essa experiência impulsionar a sua carreira futura no ensino das STEM?
- Tem experiência em trabalhar em ambientes diferentes e/ou com diferentes grupos populacionais que possam ser úteis para o seu desenvolvimento profissional como professor das STEM?
- Que conhecimentos específicos possui que podem ser úteis no ensino das STEM?
- Que competências específicas possui que podem ser úteis no ensino de STEM?
- Que traços, qualidades ou valores possui que lhe conferem vantagem em comparação com os outros? Podem ser úteis no ensino das STEM?
- Quais são as suas outras forças pessoais (por exemplo, interesses, hobbies) que podem ser úteis no ensino das STEM?
- Dos seus feitos no desenvolvimento profissional ou carreira, qual é o que mais o enche de orgulho, no geral?
- No que é que se destaca mais do que os outros? Pode isso ser útil numa profissão relacionada com STEM, ensino, ou ambas?
- O que as outras pessoas (por exemplo, amigos, colegas de trabalho) diriam que são as suas forças? Estas forças podem ser úteis no ensino das STEM?



ANÁLISE SWOT PESSOAL NO DOMÍNIO PROFISSIONAL: ATIVIDADE

WEAKNESSES (FRAQUEZAS)

Quais são as coisas em que não é tão bom - naturalmente ou simplesmente não adquiriu o conhecimento ou as competências?

Por exemplo, pergunte a si mesmo as seguintes questões:

- Quais são as qualificações tangíveis que lhe faltam, mas que gostaria de adquirir (por exemplo, diploma, certificado, formação, estágio) relacionadas com a área STEM, ensino, ou ambas?
- Falta-lhe experiência de trabalho e/ou voluntariado que poderia impulsionar a sua carreira futura no ensino das STEM?
- Falta-lhe experiência em trabalhar em certos ambientes e/ou com certas populações que poderiam ser úteis para o seu desenvolvimento profissional como professor STEM?
- Que conhecimentos específicos acha que lhe faltam, que poderiam ser úteis no ensino das STEM?
- Que competências específicas acha que lhe faltam, que poderiam ser úteis no ensino das STEM?
- Possui traços, qualidades ou valores que poderiam ser obstáculos na sua vida profissional e desenvolvimento, especialmente no ensino das STEM?
- Que situações ou tarefas profissionais costuma evitar e por quê?
- Que maus hábitos tem no seu trabalho profissional? Poderão estes hábitos ser um obstáculo no ensino das STEM?
- O que é que as pessoas à sua volta (por exemplo, amigos, colegas de trabalho) veriam como as suas fraquezas? Estas fraquezas podem ser um obstáculo no seu ensino das STEM?



ANÁLISE SWOT PESSOAL NO DOMÍNIO PROFISSIONAL: ATIVIDADE

OPPORTUNITIES (OPORTUNIDADES)

Considerando os seus pontos fortes e fracos, como pode-se beneficiar e melhorar como pessoa? Que oportunidades externas existem?

Por exemplo, pergunte a si mesmo as seguintes questões:

- Existem oportunidades académicas que pode usufruir (por exemplo, oportunidades de bolsas de estudo, projetos dos quais pode participar)?
- Pode obter mais, ou melhor, educação (por exemplo, participar em cursos, formações, educação que possa desenvolver ainda mais os seus conhecimentos e/ou competências)?
- Conhece pessoas que frequentaram escolas, formações, cursos, programas e/ou estágios do seu interesse que podem partilhar as suas experiências consigo?
- Tem acesso a outras fontes de apoio disponíveis para o seu desenvolvimento profissional (por exemplo, orientadores, mentores)?
- Existe uma necessidade no seu programa académico ou local de trabalho que ninguém preenche, mas que poderia preencher?
- O que pode fazer para chamar a atenção para si profissionalmente?



ANÁLISE SWOT PESSOAL NO DOMÍNIO PROFISSIONAL: ATIVIDADE

THREATS (AMEAÇAS)

Dados os seus pontos fortes e fracos, que impacto externo poderia afetá-lo negativamente?

Por exemplo, pergunte a si mesmo as seguintes questões:

- Encontra-se atualmente a enfrentar algum obstáculo na sua educação ou local de trabalho?
- Algum dos seus colegas compete consigo por projetos, funções ou cargos?
- Existem novas tendências, tecnologias ou processos nos quais não pode, ou não se envolveu e que o impedem de avançar?
- Alguma das suas fraquezas pode conduzir a ameaças?

ANALISE SWOT PESSOAL NO DOMÍNIO PROFISSIONAL: DISCUSSÃO

- Quão fácil ou difícil foi identificar as suas forças em comparação com as suas fraquezas?
- Quão fácil ou difícil foi identificar as oportunidades e ameaças que enfrenta?
- Ignorou algumas forças, fraquezas, oportunidades ou ameaças que os outros participantes identificaram nas suas análises SWOT pessoais?
- Qual a categoria de itens que considera mais útil para planear o seu trabalho, carreira e desenvolvimento profissional?



JANELA DE JOHARI: INTRODUÇÃO

- ❑ A autoconsciência é um conceito duplo (Eurich, 2019):
 - ❑ *A autoconsciência interna representa quão claramente nos vemos a nós mesmos.*
 - ❑ *A autoconsciência externa representa a compreensão de como os outros nos veem.*
- ❑ O desenvolvimento da autoconsciência requer uma compreensão de nós mesmos, assim como uma percepção de como nos apresentamos aos outros!
- ❑ Os psicólogos Joseph Luft e Harry Ingham criaram uma técnica em 1955 e nomearam-na combinando os seus nomes - janela de Johari.

JANELA DE JOHARI: INTRODUÇÃO

	Conhecido por si mesmo	Não conhecido por si mesmo
Conhecido por outros	<p>Área aberta refere-se a informações sobre si mesmo que são conhecidas para si e para os outros. Essas informações são públicas e disponibilizadas para os outros por meio da comunicação e trocas entre o indivíduo e os outros.</p>	<p>Área cega refere-se a informações sobre si mesmo que são conhecidas pelos outros, mas não são conhecidas por si. São as coisas sobre nós que as outras pessoas veem, mas das quais não temos consciência. A informação na área cega pode ser positiva ou negativa e incluir pontos fortes ocultos ou áreas para melhoria.</p>
Não conhecido por outros	<p>Área evitada ou oculta refere-se a informações sobre si mesmo que são conhecidas por nós, mas não pelos outros. São as coisas que sabemos, mas não revelamos aos outros. A área oculta pode consistir em informações privadas que um indivíduo escolhe manter consigo mesmo, como segredos, sonhos e certas opiniões.</p>	<p>Desconhecido refere-se a informações sobre si mesmo que não são conhecidas por si nem pelos outros. Nem nós, nem outras pessoas têm consciência de certas necessidades, motivos, emoções, comportamentos ou capacidades.</p>



JANELA DE JOHARI: ATIVIDADE

1. Constituem grupos de 3 a 5 pessoas.
2. Pegue um pedaço de papel para si e para cada membro do seu grupo.
3. Veja a lista de adjetivos, selecione 10 adjetivos que o descrevem a si e cada membro do seu grupo e anote-os nos papéis correspondentes.
4. Troquem as listas entre vós para que cada um de vós tenha apenas as listas que vos descrevem a si mesmos.
5. Divida os adjetivos que se referem a si na janela Johari.



JANELA DE JOHARI: ATIVIDADE

Lista de adjetivos

Capaz	Complexo	Prestativo	Amoroso	Silencioso	Sentimental
Tolerante	Confiante	Idealista	Maduro	Reflexivo	Tímido
Adaptável	Confiável	Independente	Modesto	Relaxado	
Audaz	Digno	Engenhoso	Nervoso	Religioso	
Corajoso	Energético	Inteligente	Observador	Inquiridor	
Calmo	Extrovertido	Introvertido	Organizado	Explorador	
Atencioso	Amigável	Gentil	Paciente	Autoafirmativo	
Alegre	Generoso	Bem-informado	Poderoso	Autoconsciente	
Inteligente	Feliz	Lógico	Orgulhoso	Sensato	



JANELA DE JOHARI: ATIVIDADE

	Conhecido por si mesmo	Não conhecido por si mesmo
Conhecido por outros		
Não conhecido por outros		



JANELA DE JOHARI: DISCUSSÃO

- Existem muitas diferenças entre as suas próprias listas e as listas dos outros?
- Há informações sobre si que pensava e/ou desejava que os outros soubessem, mas que eles não sabem? Como pode tornar essas informações conhecidas pelos outros?
- Aprendeu alguma informação sobre si mesmo através dos outros que desconhecia? Como pode beneficiar dessas informações?



TRABALHO DE CASA

- Com base nas informações e no autoconhecimento adquiridos e desenvolvidos na análise SWOT pessoal e nas atividades da janela Johari, preencha uma carta de autoapresentação para a sua candidatura ao cargo de professor STEM a partir do cenário inicial.
- Descreva-se o mais objetivamente possível, declarando os seus pontos fortes e fracos a nível profissional, bem como as oportunidades e ameaças que enfrenta.
- A carta de autoapresentação deve ter de duas a três páginas e deve conter um parágrafo de conclusão que resuma claramente por que deve ser selecionado para o cargo de professor STEM.



SESSÃO 2. CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO DO PROFESSOR STEM



ESTRUTURA E CONTEÚDO

Analisando a própria criatividade

- A criatividade está presente na minha carta de apresentação pessoal (do cenário inicial)?

Exercício de Pensamento Divergente e Convergente

- Introdução ao exercício
Exercício de pensamento divergente e convergente
Discussão sobre o exercício

Brainstorming: pensamento criativo e resolução de problemas

- Introdução à atividade
Realização da atividade de brainstorming
Discussão sobre a atividade



OBJETIVOS

Após esta aula, os alunos deverão ser capazes de:

- definir e descrever as noções de criatividade e inovação
- entender o papel do pensamento convergente e divergente na criatividade
- aplicar técnicas para melhorar o pensamento criativo e a resolução de problemas
- reconhecer a importância do pensamento criativo no ensino e no desenvolvimento profissional



INTRODUÇÃO: CONCEITOS

- A criatividade**, de forma mais abrangente, refere-se à capacidade de gerar ou produzir pensamentos, ideias, soluções ou produtos que sejam simultaneamente originais (originalidade, novidade) e úteis (eficácia, utilidade, adequação) (APA Dictionary of Psychology, n.d.; Runco & Jaeger, 2012).
- A criatividade é uma característica (Fisher, 2004):
 - das pessoas (quem somos)
 - dos processos (como fazemos as coisas)
 - dos produtos (o que fazemos)
- No nível individual, a criatividade é função de três componentes (Certo & Certo, 2016):
 - experiência
 - competências de pensamento criativo
 - motivação



ANALISAR A PRÓPRIA CRIATIVIDADE

Leia a sua carta de autoapresentação que completou como trabalho de casa e analise se a criatividade está presente nela, nomeadamente:

- Considerou implicitamente que é criativo/a ou descreveu-se explicitamente como tal?
- Forneceu descrição ou evidência da sua criatividade?
- Demonstrou criatividade ao estruturar e escrever a sua carta de autoapresentação?



PENSAMENTO DIVERGENTE E CONVERGENTE: INTRODUÇÃO

- ❑ O *pensamento divergente* refere-se à geração de numerosas e variadas ideias e respostas, enquanto o pensamento convergente refere-se à descoberta ou recordação de uma resposta convencional, ou correta (Runco, 2014).
- ❑ O pensamento divergente é utilizado para gerar ideias novas e originais, e o pensamento convergente é utilizado para avaliar essas ideias em termos de utilidade ou adequação.



PENSAMENTO DIVERGENTE E CONVERGENTE: ATIVIDADE

PRATIQUE O SEU PENSAMENTO DIVERGENTE!

- Pegue num pedaço de papel e lápis.
- Faça uma lista de diferentes usos de uma garrafa de plástico transparente de 0,5l.**
- Não avalie ou descarte nenhuma ideia, anote todas as ideias que encontrar!
- Tem 5 minutos!



PENSAMENTO DIVERGENTE E CONVERGENTE: ATIVIDADE

PRATIQUE O SEU PENSAMENTO CONVERGENTE!

- Selecione as três ideias mais criativas que teve.
- Avalie as três ideias selecionadas em termos da sua utilidade ou eficácia.
- Selecione uma das melhores ideias que considere altamente criativa e altamente útil.



PENSAMENTO DIVERGENTE E CONVERGENTE: DISCUSSÃO

- Quantas ideias diferentes teve? Quantas dessas ideias considera incomuns e originais? Quantas dessas ideias considera úteis?
- Que dificuldades encontrou ao tentar conceber usos novos e originais para o objeto?



BRAINSTORMING: ATIVIDADE

- Brainstorming é um método frequentemente utilizado para incentivar o pensamento criativo e a resolução de problemas, através da geração de várias ideias, alternativas e soluções para um problema.
- Uma sessão típica de brainstorming consiste em três etapas:
 1. Introdução ao processo de brainstorming, regras e ao problema.
 2. Geração de ideias e soluções para o problema apresentado.
 3. Seleção das ideias geradas com base no pensamento crítico.
- Regras gerais:
 - Foque na quantidade!
 - Não critique!
 - Ideias inusitadas são bem-vindas!
 - Pense sobre as ideias dos outros participantes!



BRAINSTORMING: ATIVIDADE

Cenário inicial:

Conseguiu o emprego para o qual se candidatou e foi admitido como professor STEM na escola. Logo depois que começou o seu novo trabalho, o diretor convidou todos os professores STEM da escola para formular um plano sobre como recolher fundos necessários para equipar um novo laboratório de ensino STEM na escola. Todos os professores STEM devem formar um grupo cuja tarefa é gerar ideias para arrecadar fundos necessários para equipar o laboratório de ensino STEM.



BRAINSTORMING: ATIVIDADE

- Gerar ideias para resolver o problema:

Como serão angariados os recursos necessários para equipar o laboratório de ensino STEM?

- Pense em ideias e anote-as!
- Tem 10 minutos!
- Compartilhe as ideias com o grupo!



BRAINSTORMING: DISCUSSÃO

- Discuta e avalie ideias:
 - É possível implementar esta ideia?
 - Quão difícil é implementar a ideia?
 - Temos recursos (tempo, pessoas, conhecimento) para implementar essa ideia?



SESSÃO 3. PLANEAMENTO E TOMADA DE DECISÕES PROFISSIONAIS



ESTRUTURA E CONTEÚDO

Exercício sobre Tomada de Decisão

- Introdução ao exercício
- Exercício de tomada de decisão
- Discussão sobre o exercício

Exercício de planeamento

- Introdução ao exercício
- Exercício de planeamento
- Discussão sobre o exercício

Trabalho de casa

- O que é a gestão do tempo e como melhorá-la?



OBJETIVOS

Após esta aula, os alunos deverão ser capazes de:

- definir e descrever o processo de tomada de decisão no domínio profissional e pessoal
- definir e descrever o processo de planear no domínio profissional e pessoal
- aplicar técnicas para tomar decisões e fazer escolhas
- aplicar técnicas de planeamento
- compreender os princípios da gestão de tempo



INTRODUÇÃO

Cenário:

Graças aos esforços conjuntos de todos os professores STEM da escola, a escola agora possui um laboratório de ensino STEM recém-equipado. Os alunos são incentivados a utilizá-lo para a concretização das suas ideias e projetos. Os alunos são obrigados a fazê-lo sob a orientação do professor STEM. No início do ano letivo, dois alunos candidataram-se à sua tutoria para os seus projetos, sendo que só pode aceitar um aluno por ano letivo.

O primeiro aluno deseja desenvolver uma app com atividades e tarefas simples para aprendizagem STEM para crianças em idade pré-escolar. Este aluno tem notas excelentes nas disciplinas STEM, mas em termos de resultados nos exames STEM, ele não está entre os primeiros da turma. No entanto, conquistou o primeiro lugar na competição nacional STEM e o quarto lugar na competição internacional STEM, onde competiu com outra app que havia desenvolvido anteriormente. Como aluno, é persistente e trabalhador, mas apenas nas disciplinas e áreas do seu interesse, mas não se esforça em tarefas que não lhe interessam.

O segundo aluno quer construir uma pequena horta auto sustentável na qual os legumes para a cozinha da escola possam ser cultivados durante todo o ano. Esta aluna tem notas excelentes nas matérias escolares STEM e está entre as primeiras da turma em termos de resultados nos exames STEM. Ela nunca participou em competições STEM até agora. É muito persistente e trabalhadora, e ajuda frequentemente os seus colegas com matérias escolares e aprendizagem.



TOMADA DE DECISÃO: INTRODUÇÃO

- ❑ **Decisão** pode ser definida como uma escolha entre duas ou mais alternativas disponíveis, e tomada de decisão é o processo de escolha da melhor alternativa para atingirmos os nossos objetivos (Certo & Certo, 2016; Howard & Abbas, 2016).
- ❑ Uma das técnicas para a tomada de decisão é a análise da matriz de decisão!



TOMADA DE DECISÃO: ATIVIDADE

- Desenvolva uma matriz de decisão, com base na qual tomará uma decisão sobre a orientação de alunos do cenário de acompanhamento!
- Desenvolva uma lista de fatores relacionados aos candidatos que podem influenciar a sua decisão.
- Desenvolva uma escala para classificar os fatores.
- Formule pesos representando a importância dos fatores.
- Calcular a pontuação total e tomar uma decisão sobre o candidato.



TOMADA DE DECISÃO: ATIVIDADE

Fatores	Peso	Candidato 1	Candidato 2
Pontuação total			



TOMADA DE DECISÃO: DISCUSSÃO

- Quão fácil ou difícil foi pensar em fatores que podem afetar a decisão e ponderá-los?
- A decisão tomada com base na matriz de tomada de decisão corresponde à que faria intuitivamente?
- De que forma poderia usar a matriz decisória na tomada de decisões na sua vida pessoal e profissional?



PLANEAMENTO: INTRODUÇÃO

- ❑ **Planear** é uma função de gestão que envolve estabelecer objetivos e detalhar um plano de ação para alcançar os objetivos definidos.
- ❑ O primeiro passo importante no planeamento refere-se à definição de um objetivo claro e abrangente do projeto - objetivos SMART.

Specific
(Específico)

O que precisa de ser realizado? Quem precisa de ser incluído? Por que isso é importante?

Measurable
(Mensurável)

Como é que se saberá que o objetivo foi alcançado? Como é que o progresso pode ser medido?

Attainable
(Atingível)

O responsável possui as competências necessárias para atingir o objetivo? É realista atingir o objetivo num determinado ambiente e requisitos?

Relevant
(Relevante)

O projeto está alinhado com os meus objetivos gerais de desenvolvimento profissional? É relevante para mim?

Time bound
(Limite de tempo)

Existe um prazo para o objetivo? O prazo é realista?



PLANEAMENTO: INTRODUÇÃO

- O segundo passo importante é desenvolver um plano de trabalho para o projeto, contendo:
 - pacotes de trabalho
 - atividades específicas
 - entregas
 - conquistas
 - linha do tempo
 - pessoas responsáveis



PLANEAMENTO: ATIVIDADE

- Formem grupos de 4 a 5 membros que escolheram o mesmo projeto para orientar.
- Descrevam o objetivo do projeto no contexto dos objetivos SMART.
- Desenvolvam um plano de trabalho para o projeto.



PLANEAMENTO: ATIVIDADE

OBJETIVO DO PROJETO	
ESPECÍFICO	
MENSURÁVEL	
ATINGÍVEL	
RELEVANTE	
TEMPO LIMITE	



PLANEAMENTO: DISCUSSÃO

- Apresente o plano de trabalho do projeto que o seu grupo desenvolveu!



TRABALHO DE CASA

O que é gestão do tempo e como melhorá-la?

- A gestão do tempo pode ser definida como "comportamentos que visam alcançar um uso eficaz do tempo ao realizar atividades direcionadas a objetivos específicos" (Claessens et al., 2007, p. 262).
- Uma técnica simples e eficiente de gestão do tempo é a matriz de gestão do tempo, também conhecida como matriz de Eisenhower.
- Complete a matriz de Eisenhower:
 - Crie uma lista de todas as tarefas no domínio profissional que precisa concluir no próximo mês.
 - Organize os itens da lista de acordo com a sua importância e urgência nos quadrantes.
 - Elabore um cronograma para as suas tarefas, alocando o horário em que as concluirá.



TRABALHO DE CASA

	Urgente	Não urgente
Importante	<p>FAZER IMEDIATAMENTE!</p> <p>Estas são as tarefas que são altamente importantes na nossa vida pessoal ou profissional e, ao mesmo tempo, têm um prazo rigoroso e apertado, com consequências se não forem concluídas.</p>	<p>AGENDAR!</p> <p>Estas são as tarefas que podem trazer benefícios a longo prazo, mas não precisam ser concluídas com um prazo rigoroso.</p>
Não importante	<p>DELEGAR!</p> <p>Também é aconselhável agendar essas tarefas para que não se tornem interrupções frequentes. É também uma opção delegar essas tarefas a outra pessoa, se houver essa possibilidade.</p>	<p>EVITAR!</p> <p>Estas devem ser eliminadas das nossas listas de tarefas.</p>



SESSÃO 4. BARREIRAS NA AUTOGESTÃO PROFISSIONAL



ESTRUTURA E CONTEÚDO

Barreiras no trabalho profissional, desenvolvimento e autogestão

- Identificar barreiras no trabalho e desenvolvimento profissional
- Identificar barreiras na criatividade, tomada de decisão e planeamento

Superar barreiras no trabalho profissional, desenvolvimento e autogestão

- Escolher prioridades no desenvolvimento profissional
- Desenvolver um plano de desenvolvimento profissional



OBJETIVOS

Após esta aula, os alunos deverão ser capazes de:

- identificar barreiras subjetivas e objetivas no trabalho e desenvolvimento profissional
- identificar barreiras no pensamento criativo, tomada de decisão e planeamento
- planear ações para superar as barreiras no trabalho profissional, desenvolvimento e autogestão



IDENTIFIQUE AS SUAS BARREIRAS

- Regresse à sua análise SWOT pessoal no domínio profissional concluída na sessão 1, analise os resultados nas categorias de fraquezas e ameaças, e identifique aquelas que podem representar obstáculos no seu trabalho e desenvolvimento profissional no domínio da:
 - educação, certificação, formação
 - conhecimento e competências
 - emoções, impulsos, necessidades
 - traços, qualidades, características
 - interesses e motivação
 - ambiente que estuda ou trabalha
- Relembre as atividades de criatividade, tomada de decisão e planeamento das sessões 2 e 3, e tente identificar os problemas e obstáculos que enfrentou ao tentar gerar e avaliar ideias, formular uma decisão e desenvolver um plano de trabalho. Identifique quaisquer problemas e obstáculos que o impeçam de ser mais criativo, tomar decisões melhores, estabelecer metas e planear ações para atingir essas metas no seu trabalho e desenvolvimento profissional.
- Avalie os obstáculos e assinale aqueles que acredita que podem ser superados (ou seja, modificados, alterados, dominados ou removidos).



IDENTIFIQUE AS SUAS BARREIRAS

Barreiras no trabalho e desenvolvimento profissional:	Consigo superar?
Barreiras na criatividade:	Consigo superar?
Barreiras na tomada de decisão:	Consigo superar?
Barreiras no planeamento:	Consigo superar?



ULTRAPASSE AS SUAS BARREIRAS

- Entre as barreiras que identificou como aquelas que pode superar, selecione pelo menos três que considera as mais importantes no seu trabalho e desenvolvimento profissional.
- Para as barreiras selecionadas, faça um brainstorm de como superá-las da melhor forma. Avalie as ideias em termos de utilidade ou adequação e escolha as melhores. Se não conseguir decidir entre várias opções, desenvolva uma matriz de tomada de decisão e escolha entre essas ideias.
- Após selecionar soluções para cada uma das barreiras, declare as soluções escolhidas como objetivos que planeia alcançar, utilizando afirmações SMART.
- Desenvolva um plano de como alcançará esses objetivos, com atividades, evidências de conclusão dessas atividades e um cronograma.



ULTRAPASSE AS SUAS BARREIRAS

Objetivos	Atividades para alcançar esses objetivos	Evidência de conclusão	Cronograma
1.			
2			
3.			
...			



SESSÃO FINAL



DISCUSSÃO

- Como é que as técnicas aprendidas no módulo podem ser aplicadas de forma geral na sua vida profissional?
- Como as técnicas aprendidas no módulo podem ser transferidas para os alunos para melhorar a sua autogestão?



REFERÊNCIAS/FONTES



REFERÊNCIAS/FONTES

American Psychology Association. (n.d.). Creativity. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved January 2, 2022, from <https://dictionary.apa.org/creativity>

American Psychology Association. (n.d.). Self-analysis. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved January 2, 2022, from <https://dictionary.apa.org/self-analysis>

Burghate, M. (2018). Work Breakdown Structure: Simplifying Project Management. *International Journal of Commerce and Management*, 3(2), 453-461.

Bast, F. (2016). Crux of Time Management for Students. *Resonance*, 21(1), 71-88.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). *Evaluation Briefs No. 3b – Writing SMART Objectives*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyyouth/evaluation/pdf/brief3b.pdf>

Certo, S. C., & Certo, S. T. (2016). *Modern Management – Concepts and Skills*. Pearson.

Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R.A. (2007). A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

Eurich, T. (2019). What Self Awareness Really Is (And How to Cultivate It). In D. Goleman, R. S. Kaplan, S. David, & T. Eurich (Eds.), *Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)* (pp. 11- 37). Harvard Business Press.

Fisher, R. (2004). What is Creativity? In R. Fisher & M. Williams (Eds.), *Unlocking Creativity Teaching Across the Curriculum* (pp. 6-20). David Fulton Publishers.

Goleman, D. (2019). The First Component of Emotional Intelligence. In D. Goleman, R. S. Kaplan, S. David, & T. Eurich (Eds.), *Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)* (pp. 1- 11). Harvard Business Press.

Goleman, D. (2000). An EI-Based Theory of Performance. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. Jossey-Bass.



REFERÊNCIAS/FONTES

Howard, R. A., & Abbas, A. E. (2016). *Foundation of Decision Analysis*. Pearson.

Jossey-Bass & Pfeiffer (1998). Brainstorming. *The Pfeiffer Library*, 26, 1-9. Retrieved from <http://home.snu.edu/~jsmith/library/body/v26.pdf>

London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 261-288.

Lowes, R. (2020). Knowing You: Personal Tutoring, Learning Analytics and the Johari Window. *Frontiers in Education*, 5(101). doi: 10.3389/educ.2020.00101

Luft, J., & Ingham, H. (1961). The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations. *Human Relations Training News*, 5(9), 6-7.

MindTools. (n.d.). *Decision Matrix Analysis*. <https://www.mindtools.com/aksic2i/decision-matrix-analysis>

Runco, M. A. (2014). *Creativity Theories and Themes: Research, Development, and Practice*. Amsterdam: Elsevier.

Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The Standard Definition of Creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96.

Wilson, S. B., & Dobson, M. S. (2008). *Goal Setting: How to Create an Action Plan and Achieve Your Goals*. American Management Association.



UNIVERSITY
OF TARTU



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
—
ULISBOA



OBRIGADO!

Erasmus+ Highly Interactive Guidance Helpful For Leadership In Educationally Relevant Skills – High Flyers

Saiba mais em:
<https://highflier.eu/>

THE STRUCTURE OF
FLYHIGH MODULES



Erasmus+

This project has received funding from the *Erasmus+ Programme*,
Key Action 2: Strategic Partnerships under grant agreement number 2020-
KA203-12