

BALANÇO DE COMPETÊNCIAS

I.DADOS PESSOAIS:

Nome:	Idade:
Estado Civil:	Nº de filhos:
Localidade:	
Habilitações escolares:	
Habilitações profissionais:	

Quem são as pessoas da minha família? Quem faz parte do agregado familiar?

2. TRAÇOS DE PERSONALIDADE

2.1. Tendo por base os adjetivos apresentados, assinale, **três com um círculo**, que melhor definem a sua personalidade:

Persistente	Sonhador	Persuasivo	Introvertido	Extrovertido	Egoísta
Flexível	Dinâmico	Tímido	Altruísta	Conformado	Impulsivo
Competente	Inteligente	Lutador	Honesto	Interesseiro	Receoso
Assertivo	Criativo	Ambicioso	Desleal	Realista	Leal
Passivo	Activo	Aventureiro	Pessimista	Preguiçoso	Compreensivo
Manipulador	Trabalhador	Simpático	Antipático	Generoso	Perspícaz
Ansioso	Habilidoso	Observador	Organizado	Romântico	Receptivo
Solitário	Tolerante	Autoconfiante	Comunicador	Egocêntrico	Fechado
Objectivo	Empático	Tranquilo	Aagitado	Nervoso	Desorganizado

2.2. Identifique quais são as suas **principais qualidades** e os **aspetos que gostaria de melhorar em si** (entre 3 a 5)

As minhas principais qualidades	Aspetos a melhorar em mim
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

2.3. Indique **como pensa que os outros o vêem/ que imagens têm de si?** (entre 3 a 5)

Pontos Fortes	Pontos Sensíveis
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

2.4. Concorda com a imagem que os outros têm de si?

Sim ☐
Não ☐

Porquê?

2.4.1. Adequa a sua imagem (vestuário, postura, atitude) em trabalho, em encontros de amigos/família....

Sim ☐
Não ☐

Porquê?

3.CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO

3.2.Conhece bem os seus direitos e as suas obrigações, enquanto cidadão?

Sim ☐
Não ☐

3.3.O que acha que é necessário para conhecer melhor os seus direitos e as suas obrigações?

3.4.Costuma votar nas eleições?

Sim ☐
Não ☐
Só em algumas. ☐ Quais? _____

3.4.1.Se não costuma votar, diga porquê?

3.5.Costuma participar em manifestações, greves, ou outras formas de reivindicação dos seus direitos?

Sim ☐
Não ☐
Só em algumas. ☐ Quais? _____

3.6.Se não costuma participar, diga porquê?

3.7.Costuma reclamar no livro amarelo, dos serviços públicos, sempre que sente que foi mal atendido?

Sim, sempre ☐
Sim, algumas vezes, ☐
Não, nunca reclamei por escrito ☐

3.7.1. Se nunca reclamou diga porquê?

3.7.2. O que gosta de fazer nos tempos livres?

3.8. Pratica voluntariado?

Sim

Não

Não, mas gostava de praticar

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3.8.1. Se sim, que tipo de voluntariado pratica e onde?

3.9. Pertence a algum grupo, organização ou associação? Se sim, qual(ais)?

3.10. Se respondeu sim à questão anterior diga que função assume nessa associação ou grupo? (associado, dirigente, voluntário, etc)

4. RELAÇÕES SOCIAIS

4.1. Para cada uma das frases seguintes frases, assinale com um X a sua resposta:

	Não concordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente
Vejo facilmente o lado bom das pessoas				
Sou bom a escutar os outros				
Sou bom conversador				
Gosto de ajudar os outros				
Faço novos amigos facilmente				
Tenho sentido de humor				
Tenho em consideração os outros sempre que tomo uma decisão				
Aceito facilmente críticas negativas				
É fácil para mim guardar um segredo				
Gosto de festas e de sair com amigos				
Esforço-me para ter a certeza que não firo os sentimentos das outras pessoas				
Faço rapidamente as pazes depois de uma discussão				
Gosto de partilhar os meus problemas com os meus amigos				
Não conseguia viver sem os meus amigos				
Aceito bem opiniões diferentes das minhas				
Dou-me bem com toda a gente (independentemente da cor de pele, religião, nacionalidade, etc).				
Relaciona-se com amigos sobretudo através das redes sociais (facebook, etc)				
Mesmo que todos os outros discordem, digo o que penso				

4.2. Que **outros aspectos** em relação às relações sociais considera importantes que **não estejam identificados acima mas para si são fundamentais** indicar:

5.COMPETÊNCIAS PRÁTICAS DO QUOTIDIANO – SABER FAZER

5.1.Assinale com um X (sim /não) a sua resposta a cada uma das seguintes frases:

	SIM	NÃO
Costuma ler jornais, revistas ou outro tipo de informação		
Costuma escrever pequenos textos (cartas, postais, recados ou bilhetes)		
Faz jogos de palavras (palavras cruzadas, anagramas, etc.)		
Preenche documentos ou formulários (na vida profissional ou pessoal)		
Faz listas de compras, de tarefas, de bens para um seguro, etc.		
Responde por escrito a questionários		
Costuma planear as tarefas diárias com antecedência?		
Costuma planear a forma como vai gastar o seu orçamento mensal?		
Na sua casa as tarefas domésticas são partilhadas (esposa; marido; filhos)		
Planeia/resolve os problemas familiares com a participação de todos		
Costuma sentir-se influenciado pela publicidade		
Quando vai às compras costuma levar uma lista do que precisa comprar		
Compara o preço de produtos em função da quantidade		
Confirma talões de supermercado, extratos bancários, facturas de água, eletricidade, telefone ou recibos de vencimento?		
Faz montagens, seguindo instruções (mobiliário por Kit, caixas de cartão, brinquedos, etc.)		
Sabe utilizar máquina de calcular		
Sabe utilizar as caixas do multibanco		
Sabe utilizar telemóvel		
Sabe utilizar Máquina fotográfica digital / filmar		
Sabe utilizar fotocopiadora		
Sabe utilizar computador		
Sabe navegar na internet		

5.2.Se utiliza o computador diga que tarefas sabe desempenhar.
(Assinale com um X a sua resposta)

	SIM	NÃO
Fazer documentos de word		
Copiar / guardar ficheiros		
Executar uma aplicação		
Ouvir musica		
Gravar fotografias		
Jogar		
Navegar na internet		
Outras. Quais:		

5.3. Se sabe utilizar a internet diga que tarefas desempenha?

(Assinale com um X a sua resposta)

	SIM	NÃO
Pesquisar informação / notícias		
Consultar diversos sites		
Enviar e receber emails		
Utilizar o Windows Live Messenger		
Serviço de HomeBanking (Serviço Bancários)		
Entregar IRS		
Procurar emprego		
Comunicar com amigos nas Redes Sociais (facebook, etc)		
Jogar		
Ouvir musica / ver vídeos		
Outras: Quais?		

5.4. Domina alguma língua estrangeira?

Sim ☐ Qual(ais)? _____
 Não ☐

5.5. Tem carta de condução?

Sim ☐
 Não ☐ Porquê? _____
 Gostaria de tirar? _____

5.6. Desenvolve alguma atividade artística? (musica, teatro, dança, canto, etc)

Sim ☐ Qual(ais)? _____
 Não ☐

6.RELAÇÕES E COMPORTAMENTOS EM CONTEXTO PROFISSIONAL

6.1.Assinale com um X a resposta a cada uma das questões, numa escala de 1 a 7 para cada uma das seguintes frases:

	1 Nunca	2 Quase Nunca	3 Algumas vezes	4 Regularmente	5 Muitas vezes	6 Quase Sempre	7 Sempre
Sou organizado(a)							
Aprendo coisas novas com facilidade							
Tenho iniciativa própria							
Gosto de planear o trabalho							
Consigo aplicar os conhecimentos na prática							
Interesso-me por assuntos que exigem reflexão							
Resolvo problemas rapidamente							
Trabalho melhor em equipa							
Estou sempre aberto(a) a aprender							
Compreendo as coisas facilmente							
Normalmente gosto de trabalhar sozinho(a) e à minha maneira							
Preocupo-me muito com os erros que cometo / sou exigente comigo							
Não gosto de ser chefe							
Distraio-me com facilidade							
Gosto mais de trabalhos manuais do que de trabalhos que me obriguem a pensar							
Gosto de experimentar coisas novas							
Prefiro horários de trabalho fixos							
Gosto de ter autonomia no trabalho							

7. ASPETOS MAIS VALORIZADOS NA PROFISSÃO

7.1. Quais os aspetos que considera mais importantes numa atividade profissional ?
(assinale com um X a sua resposta, para cada uma das seguintes frases)

Uma atividade profissional que:	Sem importância	Pouco importante	Importância Média	Importante	Muito Importante
Ajude os outros/ a sociedade com o meu trabalho					
Seja bem remunerada					
Exija inovação e novas aprendizagens					
Implique autonomia no trabalho					
Me dê prestígio					
Esteja ligada às artes					
Me permita trabalhar em equipa / grupo					
Tenha bom ambiente de trabalho					
Me permita coordenar pessoas					
Garanta estabilidade					
Permita fazer amigos no trabalho					
Não seja monótona / rotineira					
Se desenvolva num espaço físico agradável e confortável					
Tenha horários de trabalho fixos					
Onde possa ser o meu próprio patrão					

7.1.1. Outros aspetos que valoriza numa actividade profissional. Quais?

7.2. Na sua opinião, identifique quais são as causas da sua situação de desemprego:

Filhos menores e/ou familiares a cargo ☐

Baixa remuneração ☐

Falta de transportes ☐

Horários de trabalho ☐

Excesso/Falta de habilitações ☐

Falta de ofertas de trabalho na minha área ☐

Outra(s) ☐



ativar competências de empregabilidade

7.3. Percurso Profissional: O que fez?

(Reportar às 3 experiências profissionais mais relevantes desempenhadas)

	1ª Experiência Profissional	2ª Experiência Profissional	3ª Experiência Profissional
Data			
Função Desempenhada			
Tarefas e responsabilidades realizadas			
Tarefas/responsabilidades que mais gostou de desempenhar			
Motivos porque gostou de desempenhar as tarefas/responsabilidades			
Tarefas/responsabilidades que menos gostou de desempenhar			
Motivos porque não gostou de desempenhar as tarefas/responsabilidades			
Conhecimentos adquiridos			



ativar competências de empregabilidade

7.4. Formação Profissional frequentada

(Reportar às 3 formações profissionais mais relevantes frequentadas)

	1ª Formação	2ª Formação	3ª Formação
Data			
Identificação do Curso de Formação			
Total de horas			
Porque é que frequentei essa ação de formação			
Mudanças Introduzidas na Actividade Profissional			
Conhecimentos adquiridos			
Grau de Satisfação (Pouco satisfeito, satisfeito, muito satisfeito)			

7.5. Percurso Profissional: O que quer fazer?

7.5.1. Que áreas profissionais gostaria de vir a trabalhar?

7.5.2. As 5 competências que considero mais importantes na actividade que pretendo iniciar são:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7.5.2.1. Escolhi essas competências porque...

7.5.2.2. Considero que já possuo as seguintes competências:

7.5.2.3. De entre as competências enunciadas, aquelas que tenho de aprofundar/ melhorar são:

8. O PRESENTE E O FUTURO

8.1. Qual o seu maior sonho de vida?

8.2. Existe algo /alguns projetos, na sua vida, que gostaria de ter realizado e que ainda não concretizou?

Sim ☐
Não ☐

8.2.1. Se sim, diga o quê?

8.2.2. Até quando gostaria de ver realizado esse objetivo? (Este ano? Nos próximos anos?)

8.2.3. Caso tenha respondido sim à pergunta anterior diga porque é que ainda não conseguiu realizar esse objetivo?

8.2.3.1. Impedimentos que dependem de si

8.2.3.2. Impedimentos que não dependem de si

8.2.4. O que é que já fez para o realizar?

8.2.5. O que falta fazer, ou ter, para o concretizar?

8.3. Se pudesse mudar alguma coisa na sua vida, neste momento, o que mudaria?

8.4. Possui alguns medos em relação ao futuro? Se sim, quais?

8.5. Acredita que é possível modificar o seu futuro para melhor?

Sim ☐
Não ☐

8.8. Diga **qual a sua maior qualidade, ou algo positivo que tenha na sua vida** e que poderá utilizar para alcançar os seus objetivos.

8.9. Para terminar, se pudesse escolher 3 desejos para ver realizados Hoje, quais escolheria, em primeiro, segundo e terceiro lugar?

1º.

2º.

3º.

OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO.