



# Manual de Exploração Vocacional

**escolhas**  
com futuro

qualifica-te para  
uma profissão.





### Ficha Técnica

**Título:**

Manual de Exploração Vocacional

**Editor:**

Agência Nacional para a Qualificação, I.P.  
(1ª edição, Maio 2009)

**Autoria:**

Agência Nacional para a Qualificação, I.P.

**Coordenação Técnica:**

Isabel Olivença e Bruno Braz

**Concepção Gráfica e Paginação:**

Bluetwo, Design e Comunicação, Lda.  
[www.bluetwo.pt](http://www.bluetwo.pt)

**ISBN**

978-972-8743-58-1





## ÍNDICE

Introdução	05
Actividades de Exploração Vocacional	06
Planificação e Dinamização das Actividades de Exploração Vocacional	07
I	
Explorar as Oportunidades	09
Apresentação do Sistema Educativo Português e do Sistema Nacional de Qualificações	11
Visita de estudo a locais de trabalho	12
Debate sobre profissões	14
Jornadas de orientação	15
À descoberta de profissões e de profissionais	16
Conhecer novas oportunidades: fazer escolhas com futuro	17
II	
Escolher um Rumo	19
○ meu portefólio	21
Projectos com futuro	23
Daqui a 15 anos...	24
Quem aprende sempre alcança	25
Escolher uma profissão e um estilo de vida	27
Bibliografia	28







## Introdução

O Sistema Nacional de Qualificações (SNQ), criado pelo Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro, assume objectivos centrais da Iniciativa Novas Oportunidades, como o de promover a generalização do nível de ensino secundário como a qualificação mínima da população portuguesa e desenvolver os instrumentos necessários à sua execução, nomeadamente, no âmbito da informação e orientação vocacional, enquanto medida facilitadora das escolhas do percurso formativo por parte dos jovens e na preparação da integração no mundo do trabalho.

A informação e a valorização das profissões e do mundo do trabalho são essenciais para apoiar os jovens naquelas escolhas. O conhecimento mais aprofundado das profissões, nomeadamente no que respeita a funções, actividades e saberes necessários ao seu desempenho e os percursos formativos que a elas conduzem, bem como o contacto directo com o mundo do trabalho, são estratégias que motivam os jovens para prosseguirem os estudos e para decidirem sobre as modalidades com base numa informação mais ampla.

Considera-se que qualquer estratégia de desenvolvimento da formação profissional qualificante irá enfrentar, entre outros, um importante desafio: *agir sobre a procura*. Neste sentido, a Agência Nacional para a Qualificação (ANQ) irá promover o desenvolvimento e a partilha de instrumentos técnicos de informação e de desenvolvimento vocacional que facilitem as escolhas vocacionais dos jovens e os sensibilizem para as ofertas formativas de dupla certificação que permitam a conclusão do ensino secundário e, em simultâneo, a obtenção de uma qualificação profissional.

O *Manual de Exploração Vocacional* que aqui se apresenta constitui-se como um documento de suporte ao trabalho dos profissionais de orientação, directores de turma, professores, formadores e outros agentes educativos que interferem no apoio às opções sustentadas e informadas por parte dos jovens. É também um documento que implica os jovens nas tarefas vocacionais, incentivando-os à descoberta das oportunidades educativas, formativas e profissionais e motivando-os para uma contínua construção do seu projecto de vida.

É, geralmente, no final do 3.º ciclo do ensino básico que os jovens têm de escolher um percurso de nível secundário e, por vezes, constatam que não fizeram a escolha mais adequada. As actividades deste Manual destinam-se prioritariamente aos jovens que frequentam o 8.º e o 9.º ano de escolaridade, bem como aos que frequentam o 10.º ano e pretendem reformular o seu percurso escolar ou formativo.

As escolas e outras entidades formadoras, como os centros de formação profissional, fornecem uma experiência organizadora, central e decisiva na vida dos adolescentes, oferecendo-lhes oportunidades, permitindo-lhes adquirir e aperfeiçoar competências e saberes, desenvolver conceitos morais e sociais e proporcionando-lhes um espaço de sociabilidade. É também neste contexto que os professores e formadores assumem um papel fulcral no modo como os jovens encaram a escolha vocacional, sendo, muitas vezes, os principais promotores de motivação e apoio no seu projecto vocacional.

# Actividades de Exploração Vocacional

Cada vez mais se torna necessário saber lidar com as mudanças. O mundo está em constante transformação, o que determina alterações importantes no mercado de trabalho e no modo como as pessoas desenvolvem a sua actividade profissional. Actualmente, o mercado de trabalho é significativamente mais complexo, mais exigente e mais estimulante, surgindo novas profissões, desaparecendo outras, ao mesmo tempo que se altera a forma como as actividades profissionais são exercidas.

As actividades de exploração vocacional traduzem-se em tarefas, exercícios e jogos que fomentam a procura activa de informação sobre as oportunidades escolares, formativas e profissionais, sendo este o primeiro passo para efectuar escolhas relacionadas com uma futura actividade profissional ou com o prosseguimento de estudos ou formação numa determinada modalidade e área.

Efectuar opções ao longo da vida exige descoberta, conhecimento e reflexão, pois não se escolhe aquilo que se desconhece. O desenvolvimento de actividades de exploração vocacional com os jovens permite-lhes integrar e assimilar informação, passando por várias etapas de reflexão, de forma a escolherem um rumo, sabendo à partida que será possível e necessário ajustá-lo em diversos momentos e ao longo da vida.

Uma escolha implica sempre optar por uma coisa mais do que por outras. As decisões que diariamente tomamos, das mais simples às de maior importância, resultam de uma multiplicidade de factores internos e externos que nos influenciam e também da interacção que se estabelece entre esses factores. Assim, embora possamos sempre fazer as nossas próprias opções, também estamos condicionados pelo meio envolvente, pelos contextos em que nos movimentamos, pela informação que possuímos, pela nossa interpretação da realidade. Operam neste domínio, por exemplo, as expectativas da família ou a influência dos pares, os quais podem influenciar quer a decisão inicial, quer uma mudança no rumo do nosso projecto. Temos ainda de contar e aprender a lidar com factores que não controlamos ou que não se previam e que sendo acontecimentos inesperados afectam a nossa vida.

Antes de efectuar uma escolha é fundamental saber o que se quer, mas para isso há que recordar e avaliar tudo o que se fez, pensar no que se gosta de fazer, no que se sabe fazer bem, no que é importante, no que se aprende com facilidade, no tipo de tarefas que se realiza com entusiasmo.

A consistência dos projectos vocacionais é influenciada pela natureza e diversidade de experiências de exploração desenvolvidas. Preferencialmente, estas actividades devem ser complementares e abrangem níveis diferenciados de descoberta.

Neste sentido, as actividades que se propõem estruturam-se à volta de dois principais objectivos e duas áreas de intervenção:

- Incentivar à descoberta e ao conhecimento das oportunidades educativas, formativas e profissionais - **“Explorar as Oportunidades”**;
- Incentivar à reflexão e decisão sobre escolhas a efectuar ou a reformular face às alternativas escolares, formativas e profissionais apresentadas e que ficaram a conhecer melhor - **“Escolher um Rumo”**.

# Planificação e Dinamização das Actividades de Exploração Vocacional

Não sendo o *Manual de Exploração Vocacional* um programa de orientação da carreira, as actividades que o constituem e que aqui são apresentadas não têm uma sequencialidade obrigatória e não é imprescindível a aplicação integral das mesmas. As pessoas e os contextos são variáveis pelo que os conteúdos, procedimentos e metodologias das actividades devem ser adequados a quem se aplica e ajustados ao estilo, saberes e competências de quem as dinamiza.

Cabe a todos os educadores (profissionais de orientação, professores, formadores, pais e encarregados de educação, entre outros) promover em parceria, de uma forma integrada e articulada, o desenvolvimento vocacional dos jovens. Este é um trabalho que deve ser planificado e feito em cooperação por uma equipa, em que cada interveniente actua de acordo com a sua disponibilidade, competências que lhes são atribuídas e saberes que detêm.

Para facilitar o desenvolvimento das actividades de exploração vocacional de forma articulada entre os vários intervenientes e integrada no projecto educativo de escola e no plano anual de actividades, sugere-se que **o órgão de gestão/direcção** da escola/entidade formadora estabeleça orientações gerais e **designa a equipa**, de entre o pessoal docente e outros profissionais, **que irá implementar as actividades de exploração vocacional** junto dos jovens<sup>1</sup>. No entanto, deve ser considerada a possibilidade de, no decurso da aplicação das actividades, serem realizadas alterações ao plano inicial traçado pela equipa, tendo em conta as necessidades, ritmos e motivações dos diferentes grupos e os meios disponíveis na escola/entidade formadora.

Após terem sido tomadas decisões quanto à escolha da equipa e o contexto e momentos para a implementação de actividades de exploração vocacional, poderá proceder-se à **divulgação do projecto de desenvolvimento vocacional** na comunidade educativa, sensibilizando todos os seus membros para uma participação cooperante.

A organização de um projecto de desenvolvimento vocacional é estruturante e deve **rentabilizar os serviços** ou recursos de orientação que a escola/entidade formadora disponha, como os Serviços de Psicologia e Orientação, as Unidades de Inserção na Vida Activa, os Gabinetes de Inserção Profissional, os Gabinetes de Apoio ao Aluno e os Conselheiros de Orientação Profissional, entre outros. Se estes recursos existirem, deverão ser os elementos organizadores e impulsionadores do projecto de desenvolvimento vocacional. De preferência, as escolas devem imprimir ao conjunto dos recursos mobilizados, incluindo os serviços mencionados ou outros (como clubes, equipas de projecto, etc.), uma dinâmica de trabalho aberto, cooperante com as estruturas regulares e informais da escola/entidade formadora, no sentido de abranger os profissionais mas também os alunos, individualmente e em grupo. É importante procurar fugir à imagem tradicional do “gabinete” fechado, até porque a maior parte das actividades propostas prevêm o contacto e o envolvimento da comunidade.

Os encarregados de educação devem ser informados e implicados neste processo, sendo-lhes também solicitada uma participação activa no que respeita à concretização de determinadas actividades e à divulgação dos produtos obtidos após a sua realização.

As actividades de informação e de exploração vocacional devem ser dinamizadas em grupo/turma. Se a dimensão do grupo for menos favorável às dinâmicas que se pretendem promover, pode sempre ser encontrada uma solução, como por exemplo: utilizar as sessões realizadas pelo profissional de orientação em horário extra curricular;

<sup>1</sup> Designamos de “animador” o elemento da equipa, sempre que assume o papel de dinamizador das actividades de exploração vocacional junto dos jovens, seja professor, formador ou profissional de orientação.

# Planificação e Dinamização das Actividades de Exploração Vocacional

desenvolver as sessões em horário curricular na área de projecto, formação cívica e outras disciplinas integradoras e ainda nas aulas de substituição; trabalhar em parceria entre o animador e outro professor/formador disponível; rentabilizar aulas de disciplinas onde o programa curricular se prevê ser cumprido atempadamente; ou ainda, aulas das disciplinas de componentes de formação prática, técnica ou tecnológica que funcionam em regime de desdobramento.

As actividades de exploração vocacional poderão ser desenvolvidas no âmbito das sessões de orientação vocacional ou em contexto de sala de aula/actividade formativa, nas áreas disciplinares não curriculares, ou de forma transversal integrando-se no projecto curricular de turma, sendo as actividades dinamizadas como uma estratégia articulada e transversal ao currículo de determinada(s) disciplina(s) ou actividade não disciplinar.

As actividades apresentadas devem ser utilizadas como recursos do animador no trabalho de apoio ao desenvolvimento vocacional dos jovens, considerando em primeiro lugar, os objectivos a alcançar, tais como: promover o acesso e a procura de informação sobre saídas e actividades profissionais, o mundo do trabalho e os percursos de educação e formação e incentivar à reflexão e decisão sobre escolhas a efectuar ou a reformular face às alternativas escolares, formativas e profissionais apresentadas e que ficaram a conhecer melhor.

Neste sentido, a operacionalização do projecto deve adequar-se aos objectivos que se pretendem atingir e às características e evolução do grupo com que se está a trabalhar. Na selecção das actividades de exploração vocacional deve ter-se em atenção as condições físicas, materiais e o tempo disponível.

Propõe-se uma metodologia participativa mobilizadora dos jovens para a acção e reforçadora de mudança de atitudes e comportamentos, envolvendo-os e responsabilizando-os pelas suas escolhas e pela construção do seu projecto de vida. Esta metodologia deve basear-se em estratégias que estimulem a participação dos jovens, que sejam apelativas e promotoras de comportamentos, atitudes e valores que contribuam para o aumento da autonomia, auto-confiança e auto-estima.

Para promover a interacção e a reflexão, recomenda-se a utilização de técnicas de dinâmica de grupo, debate de temas, estudo de caso, *role-playing* (dramatização), *brainstorming* (chuva de ideias), pesquisa individual e discussão em grupo para a resolução de problemas.

Embora as sessões possam ser dinamizadas em sala de aula, a disposição das mesas e cadeiras não tem de ser a convencional. No contexto de desenvolvimento vocacional todos aprendem e todos ensinam algo, por isso, deve considerar-se preferencial a disposição dos jovens e do animador em círculo, para facilitar a comunicação interpessoal e o entrosamento de todos na actividade em causa.

Quanto ao animador não deve estar demasiado centrado e preocupado com a aplicação integral das actividades; o mais importante é estabelecer uma relação de proximidade com o grupo e conseguir manter uma relação empática com os jovens, isto é, saber escutar e compreender sendo capaz de se colocar no seu lugar sem se confundir com eles.



|

# Explorar as Oportunidades

Apresentação do Sistema Educativo Português  
e do Sistema Nacional de Qualificações

Visita de estudo a locais de trabalho

Debate sobre profissões

Jornadas de orientação

À descoberta de profissões e de profissionais

Conhecer novas oportunidades:  
fazer escolhas com futuro

# Explorar as Oportunidades

Nesta área de intervenção pretende-se promover o conhecimento mais detalhado de percursos formativos de dupla certificação, que atribuem uma certificação escolar e, em simultâneo, uma qualificação profissional, bem como o conhecimento das respectivas saídas profissionais.

Relativamente à informação sobre as profissões, o enfoque será sobre as de nível intermédio, que estão descritas no *Guia de Profissões*, havendo o cuidado de identificar e desconstruir ideias pré-concebidas em relação a determinadas actividades profissionais.

É importante que se proceda a uma apresentação genérica do Sistema Educativo Português, abrangendo os níveis de ensino básico e secundário e as modalidades que o constituem, bem como fornecer a informação necessária ao conhecimento da sua organização e das permeabilidades que este sistema permite. A tónica, contudo, será dada na informação sobre as modalidades de formação enquadradas pelo Sistema Nacional de Qualificações<sup>2</sup>: cursos profissionais e cursos de aprendizagem, assim como os cursos do ensino artístico especializado da área das artes visuais e audiovisuais que também conferem certificação escolar e profissional. Em cada uma destas modalidades de dupla certificação devem ser abordados os planos curriculares, as condições de acesso, de certificação e de progressão.

Se os jovens conhecerem melhor as oportunidades formativas e profissionais podem mais facilmente ponderar futuras escolhas vocacionais.

Entre outros recursos, recomenda-se a utilização do *Guia de Profissões* e o acesso a sítios na *internet* como o da Agência Nacional para a Qualificação ([www.anq.gov.pt](http://www.anq.gov.pt)) onde se pode encontrar uma caracterização das modalidades de dupla certificação; o do Catálogo Nacional de Qualificações ([www.catalogo.anq.gov.pt](http://www.catalogo.anq.gov.pt)) onde são descritos para cada área de educação e formação os referenciais de formação e os perfis de desempenho; o das Novas Oportunidades ([www.novasoportunidades.gov.pt](http://www.novasoportunidades.gov.pt)) que permite a pesquisa *online* sobre a rede de oferta constante do Guia de Acesso ao Ensino Secundário. Como recurso complementar ao *Guia de Profissões* e ao *Manual de Exploração Vocacional*, o novo portal Novas Oportunidades que terá alojado o *site* Mundo das Profissões ([www.novasoportunidades.gov.pt/mundodasprofissoes](http://www.novasoportunidades.gov.pt/mundodasprofissoes)), será uma mais valia para o desenvolvimento e divulgação das actividades agora apresentadas.

<sup>2</sup> Os cursos de educação e formação de jovens (CEF) estão enquadrados pelo SNQ e são uma modalidade de dupla certificação. No entanto, a rede de oferta é essencialmente de nível básico de educação e nível 2 de qualificação profissional. Estes cursos têm como principal objectivo prevenir o abandono escolar e o insucesso repetido, podendo ser ainda uma alternativa para os jovens experienciarem aprendizagens práticas e tecnológicas e, posteriormente, poderem optar por ofertas qualificantes de nível secundário.

## **Actividade:**

### **Apresentação do Sistema Educativo Português e do Sistema Nacional de Qualificações**

#### **Objectivos:**

- Promover um melhor conhecimento do sistema educativo português.
- Fomentar a exploração das oportunidades formativas de dupla certificação.

#### **Meios e Produtos:**

As sessões de informação podem decorrer em grupos alargados, juntando os alunos por níveis e ciclos de ensino ou, de forma mais restrita, por grupo/turma. Sempre que possível deve ser utilizada a *apresentação multimédia do sistema educativo e formativo*.

#### **Procedimento:**

- Apresentação multimédia do sistema educativo e formativo.
- Abordar com mais detalhe as modalidades de dupla certificação para jovens enquadradas no Sistema Nacional de Qualificações, bem como os cursos do ensino artístico especializado no domínio das artes visuais e audiovisuais.
- Sobre cada modalidade mencionar os aspectos mais relevantes, tais como: *a quem se destinam, qual o objectivo, o que são, o plano de estudos, quais as áreas de formação, que certificação atribuem, como se processa o prosseguimento de estudos, onde funcionam (rede) e condições para a reorientação dos percursos formativos*.

# Explorar as Oportunidades

## Actividade:

### Visita de estudo a locais de trabalho

#### Objectivos:

- Aproximar os jovens em situação de aprendizagem escolar ao mundo do trabalho.
- Proporcionar uma perspectiva do que é uma empresa/organização quanto às condições físicas de trabalho e organização dos serviços.
- Promover o conhecimento das actividades profissionais de um determinado sector laboral (observando as características pessoais e as competências profissionais que requerem).
- Evitar o estabelecimento de estereótipos em relação às profissões, pelo debate e reflexão sobre os aspectos observados e eventuais preconceitos expressos ou manifestados sobre certas ocupações.

#### Meios e Produtos:

Para a realização desta visita podem ser utilizados diversos meios de recolha de informação, tais como o bloco-notas, o gravador áudio, o vídeo gravador, etc.

O tratamento e a apresentação da informação resultante da visita pode surgir sob a forma de um artigo no jornal da escola ou num jornal local, organização de um *workshop* com painéis de profissões, exposição de cartazes referentes a actividades profissionais, entre outros.

Esta actividade pode ser articulada com as actividades de exploração do mundo das profissões contidas no *Guia de Profissões*, nomeadamente o *Guião de Entrevista a um Profissional*. Neste sentido, a visita de estudo a um local de trabalho pode ser rentabilizada para a realização de entrevistas a profissionais, desde que a entidade de acolhimento manifeste disponibilidade para o efeito.

#### Procedimento:

##### I. Preparação da visita

- Identificação das empresas/organizações mais adequadas para trabalhar os objectivos do programa de visitas.
- Identificação de locais de trabalho, preferencialmente, de média ou grande dimensão, para que se possa apreciar a amplitude da sua organização e a diversidade de postos de trabalho.
- Elaboração de uma lista das profissões a explorar, sugerindo-se que seja a partir do *Guia de Profissões*.
- Estabelecimento do contacto com a pessoa responsável da empresa/organização a fim de marcar dia e hora da visita de estudo à empresa.
- Recolha prévia das características principais da empresa/organização e destacar os aspectos curriculares ou de orientação vocacional que podem ser trabalhos a partir da visita.
- Articulação com o responsável da empresa para elaborar um guião que estabeleça a dinâmica da visita.



## **Actividade:**

### **Visita de estudo a locais de trabalho**

- Elaboração do material que permite recolher a informação, como inquéritos, entrevistas, fichas de observação, etc.

#### **2. Realização da visita**

- Formam-se pequenos grupos e entrega-se a cada jovem o material elaborado para a visita.
- O acolhimento deverá ser efectuado pelo responsável na empresa pela organização da visita.
- Observação dos tipos de produtos que se fabricam ou serviços que se prestam, bem como das funções, tarefas e actividades dos vários profissionais da empresa.
- Esclarecimento das dúvidas que possam surgir, proporcionando o diálogo entre os jovens e o responsável da empresa que os acolheu e os acompanha na visita.

#### **3. Depois da visita**

- Organização, sistematização e análise da informação recolhido pelos jovens durante a visita.
- Realização do relatório da visita por cada grupo de trabalho inicialmente estabelecido.
- Debate sobre a visita efectuada e discussão de propostas para apresentação dos trabalhos à comunidade educativa ou no meio local.

## Actividade:

### Debate sobre profissões

#### Objectivos:

- Promover o conhecimento das características das profissões/saídas profissionais de nível secundário descritas no *Guia de Profissões*.
- Debater os estereótipos a respeito de algumas profissões.

#### Meios e Produtos:

Nesta actividade é essencial a consulta do *Guia de Profissões*, no que se refere à descrição das profissões aí apresentadas e também em relação às actividades de exploração do mundo das profissões que o integram, nomeadamente, a actividade *Histórias de Sucesso*.

Esta actividade pode ser ainda complementada com outras actividades deste Manual, como, por exemplo, *Visita de Estudo a Locais de Trabalho*.

O contributo dos pais e encarregados de educação pode ser considerado pertinente para a organização desta actividade.

#### Procedimento:

- Se for possível a realização de uma visita de estudo a um ou mais locais de trabalho, os jovens fazem uma lista das actividades e tarefas observadas e relacionam-nas com as profissões descritas no *Guia de Profissões*. Não havendo lugar à visita de estudo, o animador providencia ao visionamento dos vídeos que ilustram as profissões do *Guia de Profissões*, em suporte DVD.
- Depois de feita a exploração das várias saídas profissionais, cada jovem é convidado a fazer uma votação individual, pontuando as profissões (vistas ou visitadas) de 0 a 5, ordenando-as por ordem crescente de preferência.
- O animador recolhe as pontuações e faz a soma do grupo, o que dá um total que reflecte a ordenação das profissões.
- O animador analisará conjuntamente com os jovens a pontuação final e as razões pelas quais umas actividades laborais foram mais votadas e outras menos votadas. A partir daqui, o animador pode elaborar estratégias para aprofundar as ideias inconsistentes ou fantasiosas a respeito de algumas actividades profissionais.

## **Actividade:**

### **Jornadas de orientação**

#### **Objectivos:**

- Proporcionar aos jovens informação actualizada sobre os diversos percursos formativos de nível secundário de educação, com enfoque nas modalidades de dupla certificação.
- Promover o estabelecimento de contactos com o exterior, tal como com outras entidades formadoras, empregadoras ou outras do meio local.

#### **Meios e Produtos:**

Esta actividade poderá ser articulada e complementada com outras constantes deste Manual, considerando os temas a desenvolver e as estratégias de implementação.

Os materiais de apoio a utilizar na organização do evento proposto são o *Guia de Profissões*, o site *Mundo das Profissões*, folhetos informativos e a *apresentação multimédia sobre o sistema educativo e formativo português*.

#### **Procedimento:**

- Propor a organização de um evento, com a duração de dois ou três dias, em que sejam agendadas actividades de informação e orientação vocacional diversificadas.
- Promover a participação activa por parte dos jovens na organização do evento, nomeadamente, na logística, na escolha e preparação do espaço físico, no convite aos participantes e convidados, na recepção dos mesmos, na pesquisa, selecção e tratamento da informação a apresentar e na selecção das questões a colocar.
- Das actividades poderão fazer parte uma mostra de informação com *stands* ou *balcões* de informação de entidades formadoras; um seminário dedicado a um tema, como por exemplo, *Jovens Empreendedores e Formação, Trabalho e Emprego*; painéis ou *workshops* com profissionais e jovens qualificados e integrados no mercado de trabalho; dinamização pública de sessões de *Técnicas de Procura de Emprego* e de *Educação para o Empreendedorismo*; dinamização de sessões com profissionais, em que, a partir de um objecto do quotidiano se discute e aferisse quais as profissões necessárias para o produzir e como se pode aceder a essas profissões.
- A realização de um concurso sobre profissões é uma actividade apelativa para os jovens e que congrega e entusiasma os restantes elementos da comunidade. Para a sua concretização há que ser criativo e encontrar entidades patrocinadoras dos prémios a atribuir.

## **Actividade:**

### **À descoberta de profissões e de profissionais**

#### **Objectivos:**

- Explorar as representações dos jovens sobre determinadas profissões e as expectativas sobre o mundo do trabalho.
- Promover competências de comunicação activa e relações interpessoais.
- Incentivar os jovens a exprimirem as suas preferências e aspirações.

#### **Meios e Produtos:**

Esta actividade deve ser complementada com outras actividades apresentadas neste Manual e desenvolvida com base na proposta de actividade *Histórias de Sucesso*, apresentada no *Guia de Profissões*. Para visualização dos vídeos sobre as profissões/saídas profissionais de nível secundário é fundamental a consulta do *Guia de Profissões*, em DVD ou no site *Mundo das Profissões*.

#### **Procedimento:**

- A partir da visualização dos vídeos sobre as profissões, incluídos no *Guia de Profissões*, os jovens são divididos em pequenos grupos e em cada grupo escolhe-se uma profissão a explorar.
- Cada grupo terá que elencar as principais actividades da profissão escolhida, os locais de trabalho associados a essa profissão, os interesses, conhecimentos e competências que os respectivos profissionais devem ter para o desempenho da mesma. Podem ainda identificar as vantagens e os aspectos menos positivos dessa profissão.
- Cada grupo é convidado a apresentar perante todos as apreciações a que chegou.
- Gera-se o debate e no final o animador propõe que cada grupo tente aprofundar e alargar a pesquisa sobre a profissão escolhida, procurando informação em sites, bibliografia e pedindo apoio a familiares, amigos ou colegas para contactarem um profissional qualificado daquela área que lhes possa dar mais informações e “dicas” sobre o acesso à mesma e possibilidades de carreira.
- Novamente, cada grupo apresenta as conclusões a que chegou e se houve ou não novos factores a considerar resultantes da informação adicional pesquisada e dos contactos que conseguiram estabelecer.
- Numa sessão de debate, os jovens são convidados a exprimir uma preferência e uma rejeição face às profissões apresentadas, explicando de que forma os seus gostos, passatempos, resultados escolares e a opinião dos seus pais podem influenciar as suas escolhas.
- Se algum dos profissionais com quem contactaram for considerado um caso de sucesso, o grupo é incentivado a construir um produto final que retrate uma história de sucesso, a fim de que a mesma possa vir a ser publicada no espaço virtual *Galeria do site Mundo das Profissões*.

## **Actividade:**

### **Conhecer novas oportunidades: fazer escolhas com futuro**

#### **Objectivos:**

- Promover um melhor conhecimento das modalidades de dupla certificação.
- Incentivar a experientiação de actividades formativas concretas.

#### **Meios e Produtos:**

Nesta actividade propõe-se a utilização do DVD com a *apresentação multimédia do sistema educativo e formativo português*, dando especial relevo aos percursos qualificantes enquadrados pelo SNQ.

Sugere-se que esta actividade seja organizada e realizada em articulação com várias escolas e entidades formadoras, geograficamente próximas ou de um mesmo concelho. A realização da actividade poderá também decorrer apenas numa escola ou entidade formadora caso se considere que é a que reúne mais condições para a realização da mesma. Nessa situação, os órgãos competentes da escola/entidade formadora convidarão os alunos/formandos das outras escolas/entidades formadoras parceiras, bem como os respectivos animadores e professores/formadores envolvidos.

#### **Procedimento:**

- Esta actividade pode explicitar-se como a realização de um dia de aulas aberto à comunidade.
- Em substituição das aulas que habitualmente se realizam são preparados ateliês, cada um deles representativo de um determinado curso de entre todas as modalidades e áreas de educação e formação das escolas/entidades formadoras envolvidas.
- Em cada ateliê os professores/formadores e os alunos do grupo/turma que frequentam determinado percurso qualificante preparam e apresentam, nas salas de aulas, oficinas, laboratórios e auditório da escola/entidade formadora, ateliês com actividades práticas.
- Devem ser utilizadas metodologias demonstrativas e activas, para que os alunos/formandos dessa escola/entidade formadora e/ou das convidadas possam conhecer, experimentar e descobrir algo de novo relativamente a cada curso de todas as modalidades representadas. É importante que as actividades seleccionadas tenham a dimensão experimental, não se limitando à exposição teórica sobre as diversas opções disponíveis nos cursos.
- Para os alunos/formandos que frequentam os 6º, 7º e 8º anos de escolaridade podem ser criados ateliês com oferta de dupla certificação de nível básico, como é o caso dos cursos de educação e formação para jovens.
- Para cada ateliê podem formar-se 3 a 4 equipas diferentes de professores/formadores e alunos/formandos, que alternadamente e ao longo do dia vão dinamizando as actividades, de modo a que todos os elementos da equipa pedagógica e do grupo/turma possam participar.
- Para que os alunos possam visitar os vários ateliês, o tempo destinado a cada um não deverá ultrapassar o tempo lectivo de 45 minutos ou 1 hora de formação (60 minutos).

# Explorar as Oportunidades

## **Actividade:**

### Conhecer novas oportunidades: fazer escolhas com futuro

- Pretende-se que no final do “dia de aulas aberto à comunidade”, numa sessão plenária ou nos dias subsequentes em sessões de informação mais restritas, os alunos/formandos que participaram sejam esclarecidos quanto às características, condições de acesso, de frequência e de certificação dos vários percursos qualificantes que poderão frequentar.
- Caso não seja viável a visita de todos os grupos/turma a todos os ateliês, os alunos deverão seleccionar e inscreverem-se previamente nos que mais lhes interessam, devendo ser da responsabilidade do animador planificar o horário de cada ateliê juntamente com os outros professores/formadores.



II

# Escolher um Rumo

O meu portefólio

Projectos com futuro

Daqui a 15 anos...

Quem aprende sempre alcança

Escolher uma profissão e um estilo de vida

## Escolher um Rumo

Nesta área de intervenção pretende-se apoiar o processo de escolha, levando o jovem a passar por diferentes etapas de reflexão, consciencializando que está essencialmente nas suas mãos construir o seu projecto de vida.

Embora a construção de um projecto de vida se desenvolva no tempo e se reconfigure em cada momento, há ocasiões que constituem momentos estruturantes do projecto vocacional como, por exemplo, quando tem de se optar por uma formação entre várias ou quando se tem de decidir entre prosseguir estudos a nível superior ou transitar para o mundo do trabalho.

Um aspecto importante a focar relativamente às escolhas é que elas são vinculativas - assumindo a forma de um compromisso - mas não são definitivas. A nossa vida não ficará prejudicada porque nos iludimos na escolha de um curso. É sempre possível reformular as escolhas em cada momento da nossa vida e ao longo do tempo.

As actividades propostas têm como finalidade a valorização das características pessoais e em que medida elas podem ser transferíveis para um desempenho com sucesso na aprendizagem ou numa actividade profissional.

O que quero aprender? O que quero fazer da minha vida? Eis as principais questões a desenvolver nesta área de intervenção do desenvolvimento vocacional.



## **Actividade:**

### **O meu portefólio**

#### **Objectivos:**

- Facilitar a identificação das competências, interesses, valores e expectativas.
- Apoiar o processo de tomada de decisão sobre as escolhas a efectuar.
- Incentivar à construção de um projecto de vida e à tomada de consciência da necessidade de reformulação do mesmo ao longo do tempo.

#### **Meios e Produtos:**

Esta actividade poderá ser realizada ao longo do processo de desenvolvimento vocacional, podendo ser complementada por todas as actividades do *Manual de Exploração Vocacional*. É fundamental a contribuição dos professores e também dos pais para a realização desta actividade.

#### **Procedimento:**

- O animador mostra um exemplar de portefólio aos jovens explicando a sua função e utilidade; simultaneamente, promove uma discussão sobre as vantagens da sua utilização.
- É discutido pelo grupo um modelo de portefólio individual. A concepção de apresentação do portefólio pode ser de iniciativa individual ou apresentado como um projecto do grupo, criando-se para o efeito uma capa e um logótipo.
- Ao longo do processo de desenvolvimento vocacional, o animador orienta a organização do portefólio, relacionando informações e actividades realizadas.

#### **Etapas da metodologia de portefólio:**

- *Planificação*: Calendarização dos procedimentos e das actividades.
- *Apresentação*: Clarificação dos objectivos do portefólio, podendo partir-se do que os jovens já sabem sobre o termo "portefólio".
- *Colecção*: Para obter evidências sobre as competências dos jovens há que recolher os trabalhos que desenvolvem nas suas actividades formativas e os trabalhos resultantes das actividades de exploração vocacional.
- *Organização*: Os trabalhos recolhidos devem estar organizados em forma de pasta, dossiê ou ficheiro informático, para que a consulta seja facilitada. Esta organização é negociada entre o jovem e o animador ou o professor/formador.
- *Reflexão*: Esta etapa pode ocorrer em qualquer momento do processo como, por exemplo, quando é adicionado um novo trabalho ou sempre que o portefólio é revisto. Nesta etapa, cada jovem reflecte sobre cada uma das evidências que integrou no portefólio e decide quais são as mais representativas dos seus progressos, das suas capacidades e competências (pode utilizar-se fichas de reflexão para o efeito).

## **Actividade:**

### **O meu portefólio**

- *Avaliação:* O jovem faz a auto-avaliação do seu portefólio e transmite a percepção que tem do seu trabalho ao animador, sendo incentivado a solicitar uma co-avaliação por parte de um colega.
- *Divulgação:* Quando finalizado deve ser promovida uma apresentação oral do portefólio perante os colegas, professores ou até mesmo os pais. Isso será sentido pelos jovens como uma valorização dos seus trabalhos.

### **Pistas para o desenvolvimento vocacional num modelo de portefólio:**

- Dados de identificação pessoal (certificados, diplomas, actividades ou formação extra-escolar).
- Balanço escolar (disciplinas preferidas e disciplinas com melhores resultados e o reverso).
- Balanço de experiências (actividades extra-curriculares e de lazer para identificar os pontos fortes e pontos fracos das suas competências).
- Identificar áreas de interesses (tempos livres, disciplinas, cursos, profissões).
- Traçar objectivos a curto e médio prazo (após o 9º ano, após o 12º ano ou quando atingirem os 30 anos).
- Assinalar as áreas de desenvolvimento pessoal que necessitam de mudar ou de melhorar para conseguirem atingir os seus objectivos.

## Actividade:

### Projectos com futuro

#### Objectivos:

- Promover atitudes pró-activas.
- Desenvolver competências pessoais, sociais e vocacionais.
- Valorizar ideias e concretizações contribuindo para o aumento da auto-estima.

#### Meios e Produtos:

Propõe-se que esta actividade resulte numa apresentação dos trabalhos realizados pelos alunos/formandos aos seus colegas de turma ou divulgado a um grupo mais alargado da comunidade educativa.

#### Procedimento:

- Com base no tema "Projectos com Futuro" solicitar aos jovens a apresentação de um projecto para um trabalho que aborde temáticas relacionadas.
- É importante incentivar os jovens a exprimirem ideias sobre as temáticas que querem abordar mas o animador deve participar activamente e orientar a "chuva de ideias" (*brainstorming*), dando também algumas sugestões e explicando que as actividades de concretização do projecto terão de ser efectuadas no presente e no contexto em que estão inseridos. Contudo, todos os nossos actos têm consequências e, por isso, os projectos que realizamos agora poderão repercutir-se no futuro.
- Ideias quanto ao projecto a sugerir e a reforçar pelo animador ou professor/formador: criar uma empresa fictícia; criar o seu próprio negócio; organizar um concurso sobre profissões; investigar um problema ecológico do seu concelho; lançar um clube ou actividade na escola (jornal ou rádio); elaborar um plano de angariação de fundos para uma visita/viagem de estudo ou para melhorar acessibilidades e condições de desenvolvimento dos seus colegas com necessidades educativas especiais; organizar um dossiê fotográfico sobre a escola; escrever um artigo sobre factos históricos da sua freguesia, etc.
- O animador deverá anotar no quadro as temáticas mencionadas e cada jovem escolhe aquela em que gostaria de trabalhar, referindo o que o atrai, como se relaciona com o tema e o que espera descobrir.
- O projecto pode ser construído individualmente, em parcerias de dois ou quatro jovens, consoante a dimensão do grupo. Caso optem por formar pequenos grupos, garantir que o tema escolhido seja interessante para todos os membros.
- Determinar, claramente, quantas semanas terão para desenvolver o projecto e estabelecer um calendário e horário para o efeito, bem como as disciplinas, módulos ou áreas disciplinares não curriculares que poderão ser envolvidas.
- A preparação, realização e apresentação dos projectos deve ser supervisionada pelo animador ou professor/formador que acautelará a articulação com outros agentes educativos e entidades externas envolvidos e dará o apoio necessário ao desenvolvimento das actividades do projecto.

## Actividade:

Daqui a 15 anos...

### Objectivos:

- Facilitar à projecção no futuro a partir dos valores e aspirações dos jovens.
- Contribuir para a construção de um projecto de vida.
- Estimular a reflexão sobre as vantagens e desvantagens que as escolhas implicam.

### Meios e Produtos:

A actividade deve ser realizada num ambiente tranquilo, propício à concentração e reflexão. Se possível, sugere-se a utilização de um gravador áudio para gravar todas as ideias expressas espontaneamente por cada jovem, reutilizando-as para a reflexão individual e para o debate em grupo. Em certas etapas da actividade podem ser utilizadas fichas orientadoras da mesma.

### Procedimento:

- A actividade inicia-se com os jovens em círculo, sentados ou em pé. Quando o grupo, cuja dimensão deve ser reduzida, estiver pronto para fazer uma viagem interior; isto é, instalado um clima de concentração, o animador pede a cada jovem que imagine um sítio onde gostaria de estar daqui a 15 anos...
- De seguida, solicita-se aos jovens que descrevam: *como são, onde vivem, com quem vivem, que actividades fazem, onde trabalham, que profissão têm, quais as perspectivas de carreira*. Podem ainda referir outros aspectos para além destes.
- Estas projecções individuais podem ser gravadas, escritas pelo próprio ou anotadas por alguém do grupo designado para o efeito.
- Posteriormente, formam-se pequenos grupos de discussão onde cada jovem relata o que espontaneamente imaginou para si numa vida futura. De seguida, o animador sugere que cada jovem reflecta sobre a exequibilidade desses projectos e os relacione com as suas actuais aspirações (ficha orientadora: *como gostaria que fosse a minha vida daqui a 15 anos? que actividades gostaria de fazer? que aprendizagens terei de fazer para poder exercê-las? que capacidades terei de desenvolver? que mudanças de atitude terei de concretizar?*).
- O animador promove a discussão sobre as vantagens e desvantagens das opções que foram fazendo ao imaginar o seu futuro, tendo em conta o que efectivamente esperam alcançar.
- Na parte final da actividade, cada jovem deverá elaborar um texto (sob a forma de *relatório, carta, reportagem, ficha de projecto, guião de um filme, índice de um livro*, etc.) onde irá estruturar o seu projecto de vida, percorrendo os próximos 15 anos.

## Actividade:

### Quem aprende sempre alcança

#### Objectivos:

- Promover a reflexão sobre os projectos pessoais e sobre a relação que a aprendizagem e a qualificação têm para a sua concretização.
- Promover a reflexão sobre a importância de saber estudar para melhorar as aprendizagens.
- Informar e sensibilizar sobre técnicas e hábitos de estudo.

#### Meios e Produtos:

Esta actividade poderá ser intercalada com outras actividades do *Manual de Exploração Vocacional* sempre que o animador considere oportuno e adequado.

Numa das sessões, o animador deve ajudar a planificar e rentabilizar as estratégias de estudo. Esta actividade poderá contar com a colaboração dos demais professores/formadores. A sua participação pode ser tão ampla quanto possível mas, no mínimo, podem apresentar uma apreciação qualitativa quanto à forma como cada aluno se prepara para a sua disciplina/módulo e em que medida isso tem influência nos resultados.

#### Procedimento:

- Apresentar quatro perguntas e solicitar aos jovens que reflectam individualmente durante um breve período de tempo: *Quais os teus projectos pessoais? O que pensas fazer para concretizar esse(s) projecto(s)? O que precisas de aprender? O que precisas de estudar?* Depois, o animador pede a cada jovem que escreva as respostas a estas perguntas.
- Seguidamente, efectua o levantamento das respostas e promove o debate em grupo, podendo este ser dinamizado por um dos jovens. O debate deve ser orientado para a discussão de questões como *relacionar a concretização dos projectos com a necessidade de estudar, de aprender e de obter uma qualificação e a importância da aprendizagem no nosso "dia-a-dia" e na nossa vida.*

#### Técnicas e hábitos de estudo:

Levar o jovem a:

- Compreender a importância de elaborar e utilizar notas de aula;
- Perceber a importância de planificar o tempo;
- Analisar a organização pessoal do estudo e do lazer;
- Identificar as condições ambientais exigidas para que o estudo seja eficaz.

## **Actividade:**

### **Quem aprende sempre alcança**

#### **Através de:**

- Apresentação e discussão de algumas regras para a elaboração de um horário pessoal de estudo que inclua o tempo dedicado a outras actividades;
- Elaboração de um horário pessoal, por parte de cada jovem, tendo em conta o que foi discutido sobre o assunto;
- Análise e reflexão pelo grupo sobre o conteúdo das propostas de horário pessoal apresentadas;
- Discussão em grupo para definição de estratégias e optimização dos horários ajustando-os a cada caso;
- Exemplificação de algumas regras básicas na planificação do estudo e de gestão do tempo, considerando outras actividades que realizam no seu quotidiano;
- Análise das formas como habitualmente os alunos elaboram resumos, notas de aula, apontamentos (ou mesmo os que não o fazem);
- Comparação com as estratégias alternativas que foram apresentadas e constatação das dificuldades e benefícios sentidos.

## Actividade:

### Escolher uma profissão e um estilo de vida

#### Objectivos:

- Promover um melhor conhecimento das profissões e estimular a identificação de preferências por actividades profissionais.
- Apoiar os jovens na percepção da actividade profissional como um dos aspectos da vida das pessoas.

#### Meios e Produtos:

Esta actividade é desenvolvida através da reflexão pessoal, debate de opiniões e apresentação de casos. Poderá sempre ser articulada e complementada com outras actividades deste Manual. Sugere-se a utilização do *Guia de Profissões* para consulta das saídas profissionais que possam ser objecto de escolha pelos jovens.

#### Procedimento:

- Solicita-se a cada jovem que preencha individualmente uma ficha onde estão listados tópicos (aspectos na profissão que podem ser mais ou menos interessantes e motivadores), devendo assinalar os seis mais importantes: a) *participação frequente em reuniões*; b) *ter um chefe competente*; c) *estar numa empresa de prestígio*; d) *desempenhar funções de rotina*; e) *poder escolher um período de férias*; f) *trabalhar em equipa*; g) *poder concretizar ideias próprias ou projectos*; h) *hipóteses de promoção e oportunidades de carreira*; i) *trabalhar perto de casa*; j) *clima organizacional que privilegia as boas relações humanas*; l) *ser reconhecido pelo trabalho que realiza*; m) *ter um bom estatuto e posição*; n) *ter liberdade e flexibilidade de horário*; o) *trabalhar numa instituição que preste serviços*; p) *trabalhar numa instituição que produza bens/produtos*; q) *ter um bom vencimento*; r) *participar em reuniões*; s) *ter oportunidades de viajar*; t) *ter oportunidades de formação*; u) *usar uniforme*; v) *ter cargos ou funções de responsabilidade*; x) *ter um horário compatível com a vida familiar*; z) *trabalhar por conta própria*.
- As escolhas são discutidas em grupo, pedindo-se aos jovens que explicitem as razões que os levaram a optar por determinados aspectos em detrimento de outros.
- O animador proporciona a consulta do *Guia de Profissões* para que cada jovem possa escolher uma ou mais saídas profissionais, que mais lhe agrade, por estarem em consonância com os aspectos que considerou importantes para a sua vida profissional e pessoal, no futuro.
- Na discussão de grupo, o animador incentiva a análise de situações que sejam do conhecimento de alguém do grupo (ou sua). Por exemplo, uma pessoa que, estando já integrada numa actividade profissional, seja alguém motivado para o seu trabalho e satisfeito com o seu estilo de vida ou, pelo contrário, uma pessoa que viva descontente com o seu trabalho e sinta que isso tem repercussões na sua qualidade de vida.
- Sugere-se o contacto presencial com essa(s) pessoa(s) para que a apresentação e discussão do caso seja efectuada com base numa entrevista gravada ou que alguém seja convidado a participar numa sessão do grupo, expondo os seus motivos pela satisfação ou insatisfação no trabalho, as escolhas que fez e respectivas consequências e o que pretende fazer para manter ou mudar a situação.

## Bibliografia

- Ana Beatriz Freitas Figueiredo; *Orientação Vocacional - O Caminho das Possibilidades*. Quality Mark, 2003.
- Ana Benavente, Maria Helena Cavaco; *Da Escola ao Trabalho - Representações de Alunos, Pais e Professores*. INDE - Intercooperação e Desenvolvimento, 2008
- Ana Carita, Ana Cristina Silva, Ana Monteiro Diniz; *Como Ensinar a Estudar*. Presença, Lisboa, 1998.
- Angelina Carvalho, Manuela Ramos; *Dinâmicas da Formação - Recentrar nos Sujeitos, Transformar os Contextos*. Cadernos Pedagógicos, Edições Asa, Junho de 2000.
- Alexandra Teixeira, Nuno Nóbrega Pestana, Pedro Jorge Bogalho; *Profissões - Guia de Caracterização Profissional, Volume II*. Direcção-Geral do Emprego e Formação Profissional, 1998.
- Carla Bernardes, Filipa Bizarro Miranda; *Portefólio - Uma Escola de Competências*. Porto Editora, Junho, 2007.
- Departamento do Ensino Secundário *Et Al.*; *Rosa-Dos-Ventos: Guia do Profissional de Orientação*. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário e Centro Nacional de Recursos para a Orientação Vocacional, 2000.
- Donna Brandes, Howard Phillips; *Manual de Jogos Educativos*. Moraes Editores, Lisboa, 1977.
- Fátima Campos, Eunice Cabral, Helder Bernardo; *Profissões - Guia de Caracterização Profissional, Volume III*. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário, 1999.
- Filomena Almeida; *Agora Eu Era... - Actividades para a Orientação Escolar e Profissional*. Escola Secundária com 3º Ciclo de Carvalhos, 2006.
- Helena Rebelo Pinto; *Construir o Futuro - Manual Técnico*. JHM Edições, 2002.
- Helena Rebelo Pinto; *Orientação Vocacional em Portugal*. Revista Psychologica da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Coimbra, 2004.
- Joana Lopes, Helena Franco, Luísa Mota, Natália Bailador; *Manual de Transição para a Vida Activa*. Edições Universitárias Lusófonas, Dezembro de 1999.
- Lia Renata Angelini Giacaglia; *Actividades para Orientação Vocacional*. São Paulo, Pioneira Educação.
- Lia Renata Angelini Giacaglia; *Orientação Vocacional por Actividades - Uma Nova Teoria e uma Nova Prática*. Pioneira, 2003.
- Maria Alice Pombo; *O Meu Primeiro Guia de Orientação Escolar e Profissional*. IEFP, 5ª Edição, Outubro 1998.
- Manuel González Alvarez, Antoni Rebert Fernández, Rafael Valentin Fernández, Teresa Badell Flanquer, Jordi Rocandio Moncosí, Teresa Moreno Sullá; *La Orientación Vocacional a Traves del Curriculum y de la Tutoria; Una Propuesta para la Etapa de 12 a 16 Años*. Graó Editorial & Ice, Barcelona, 1991.
- Maria Isabel Boino Marcelino; *Da Palavra à Imagem, Cadernos Pedagógicos*, Edições Asa, Agosto 2000.
- Maria Margarida Dias, Elisabete Carriço, Inácio Terrinca, Maria Manuel Nunes; *Manual de Métodos de Estudo (2ª Fase) - Estudar para Aprender: Orientações Práticas*. Edições Universitárias Lusófonas, Dezembro 1999.
- Maria Paula Paixão; *A Dimensão Temporal do Futuro na Elaboração de Objectivos Pessoais e Organização de Projectos Vocacionais (pg. 273-286)*. Revista Psychologica da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Coimbra, 2004.



Manuel Afonso, Maria do Céu Taveira; *Exploração Vocacional de Jovens. Relatórios de Investigação*; Centro de Estudos da Universidade do Minho, 2001.

OCDE; *Orientação Escolar e Profissional - Guia para Decisores*. Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular e Instituto de Orientação Profissional, Agosto de 2004.

Paula Reis; *Guia de Orientação, Actividades de Aproximação ao Mercado de Trabalho*. Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, 2004.

Sabina Manes; *83 Jogos Psicológicos para a Dinâmica de Grupos*. Editora Paulus, Lisboa, 2005.

Xavier Montserrat; *Como Motivar - Dinâmicas para o Sucesso*. Colecção Sabes, Asa Editores, Sa, 2006.

## SITES

[www.anq.gov.pt/](http://www.anq.gov.pt/) Agência Nacional para a Qualificação, I.P.

[www.catalogo.anq.gov.pt/](http://www.catalogo.anq.gov.pt/) Catálogo Nacional de Qualificações

[www.dgjdk.min-edu.pt/](http://www.dgjdk.min-edu.pt/) Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

[www.novasoportunidades.gov.pt/](http://www.novasoportunidades.gov.pt/) Iniciativa Novas Oportunidades

[www.iefp.pt/](http://www.iefp.pt/) Instituto do Emprego e Formação Profissional





[www.novasoportunidades.gov.pt/mundodasprofissoes](http://www.novasoportunidades.gov.pt/mundodasprofissoes)

