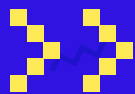


# COMO ESCOLHER MINHA PROFISSÃO



## **Sumário**

Conheça a Uno.....	03
Como escolher minha profissão .....	05
Dicas que vão te auxiliar.....	06
Atividades de autoconhecimento .....	07
Mercado de trabalho .....	14
Informação profissional .....	15



# CONHEÇA A UNO

---

## **Unochapecó: a Universidade Cinquentenária**

**nota máxima no MEC, entre as melhores do país**

A Universidade Comunitária da Região de Chapecó está completando 50 anos de história, em 2020, com credibilidade reconhecida em todo o território nacional.

Em 2016, já havia formado mais de 30 mil profissionais, nos mais de 40 cursos de graduação, além de especializações, mestrados e doutorados.

Em 2018, a Unochapecó se tornou a primeira universidade do Oeste Catarinense a conquistar **nota máxima na avaliação do Ministério da Educação (MEC)**. Até aquele momento, apenas 21 universidades possuíam essa nota no Brasil, e ainda hoje são poucas.

Mas a Unochapecó foi muito além disso, e até o final de 2019, vinte cursos também conquistaram a nota máxima no MEC (nota 5) e todos os demais cursos avaliados conquistaram uma ótima avaliação, nota 4.

Isso comprova que a Unochapecó possui um padrão de excelência muito diferenciado em estrutura, professores e qualidade de ensino, tanto para a cidade quanto para o país.

Isso vai fazer muita diferença quando você se formar e começar a atuar na sua profissão, seja numa empresa ou de forma empreendedora.

# COMO ESCOLHER MINHA PROFISSÃO




As escolhas fazem parte da vida de todos nós. Várias delas são feitas durante o nosso dia sem percebermos, como escolher o que vamos vestir ou comer, por exemplo. Outras exigem uma atenção e cuidado maior.

Na adolescência muitas coisas mudam e afetam nossa esfera psicológica, biológica e social. É nesse período que se forma a identidade, e precisamos

tomar diversas escolhas que irão mudar o nosso presente e o nosso futuro. Dentre elas, a escolha por um curso e uma profissão.

A escolha de uma profissão não é uma tarefa fácil. Diversos fatores precisam ser compreendidos, desde os assuntos que nos despertam curiosidade e interesse, nossas aptidões, a maneira como nos vemos e vemos o mundo, as informações que já possuímos sobre o mercado de trabalho, o conhecimento adquirido sobre as profissões que existem, e as influências que nos rodeiam (família, amigos e a sociedade de modo geral).

É importante estar consciente de tudo isso e saber que a escolha da profissão é mais uma escolha, dentre as muitas que você já realizou e que ainda vai realizar. Uma série de outras dicas estão nesse e-book para te ajudar. Coloque-as em prática lembrando sempre que você é único e lá no fundo você sabe o que gosta, o que não gosta e o que é melhor para você. Se não sabe, sempre é tempo de descobrir.



**SEGUEM ALGUMAS  
DICAS QUE VÃO TE  
AUXILIAR NESTE  
MOMENTO DA ESCOLHA.**




# Auto conhe cimento


O autoconhecimento é fundamental para nossas tomadas de decisão e imprescindível para o momento da escolha profissional. É importante que você faça uma reflexão sobre sua história de vida, como você se vê e como vê o mundo a sua volta.

Identifique o que gosta e o que não gosta de fazer, diferenciando quais atividades você gostaria de exercer profissionalmente e quais você gosta de realizar apenas por hobby em suas horas vagas.

Tenha clareza dos seus interesses e habilidades. Procure pensar quais são seus valores, seus pontos fortes e aspectos a melhorar. Além da visão que tem de si, também é importante ouvir a opinião dos outros (colegas, amigos, familiares), afinal nos construímos e reconstruímos por meio de nossas relações com as pessoas.



**ATIVIDADES DE  
AUTOCONHECIMENTO  
QUE VÃO TE AUXILIAR  
A SE CONHECER UM  
POUCO MAIS.**





# Auto avali ação



- 1 - Como eu me vejo?
- 2 - Que habilidades eu acredito que tenho?
- 3 - Que atividades acredito que combinam comigo?
- 4 - Em que pontos eu posso melhorar?

## ENTREVISTA COM FAMILIARES E AMIGOS

Após responder a autoavaliação, pegue outra folha e entregue para **três familiares** ou **amigos** e peça que respondam às seguintes questões:



- 1 - Como você me vê?
- 2 - De modo geral, que habilidades você considera que eu possuo?
- 3 - Que atividades você considera que eu poderia realizar?
- 4 - Em que aspectos você considera que eu posso melhorar?

Agora, compare as suas respostas com as de seus familiares ou amigos e veja se tem alguma resposta que foi diferente da sua. A forma como os outros nos veem reflete a imagem que passamos para eles, e saber disso contribui para o nosso autoconhecimento.

Muitas vezes possuímos habilidades que não percebemos e no feedback, no momento de saber como as pessoas nos veem, nos damos conta de muitas potencialidades. Isso, além de contribuir para uma reflexão sobre si, também vai te auxiliar no momento da escolha profissional.

# HABILIDADES



Observe as habilidades nos quadros a seguir e marque de verde as habilidades que você possui, de amarelo as que deseja desenvolver e de vermelho as que não possui e não quer desenvolver.

Depois, observe as que você pintou de verde e escolha as cinco que você considera mais importantes e que não pretende abrir mão em sua vida profissional. Pense em profissões que envolvam essas cinco habilidades preferidas e anote-as abaixo. **O Almanaque de Cursos da Unochapecó** pode te ajudar a encontrá-las.

Após, selecione as profissões que gostaria de conhecer melhor e pesquise tudo sobre elas (tipo de ambiente, local em que ela é exercida, quais as principais disciplinas estudadas neste curso, qual o tempo de duração deste curso, que atividades são desenvolvidas nesta profissão, com o que trabalha o profissional desta profissão, qual a rotina deste profissional). Após a pesquisa, anote quais as vantagens e desvantagens que percebeu em cada profissão pesquisada.

IMAGINAR	DESCOBRIR	CUIDAR
PESQUISAR	ENFRENTAR	OBSERVAR
APERFEIÇOAR	MANUSEAR	OUVIR
TRADUZIR	CALCULAR	ARRUMAR
DISTINGUIR	REVISAR	VISUALIZAR
PROVIDENCIAR	SOLUCIONAR	ESTUDAR
PERCEBER	SISTEMATIZAR	ANALISAR
RESOLVER PROBLEMAS	ORGANIZAR	AVALIAR
CLASSIFICAR	PROGRAMAR	CONFERIR
ACONSELHAR	IMPROVISAR	COMUNICAR
INVENTAR	GUIAR	JOGAR
DANÇAR	SUPERVISIONAR	COLETAR
VERBALIZAR	PINTAR	VENDER
CORRER RISCOS	MOTIVAR	AJUSTAR
ANTECIPAR	MEDIAR	DRAMATIZAR
ENCAMINHAR	INFLUENCIAR	COPIAR
INSTRUIR	ENTREVISTAR	CONCEBER
MODELAR	COMBINAR	TREINAR
PROJETAR	AGRUPAR	FORMULAR HIPÓTESES
CHECAR	NAVEGAR	ASSUMIR RESPONSABILIDADES
DIRIGIR	SELECIONAR	RELACIONAR EVENTOS OU FENÔMENOS
PLANTAR	CANTAR	APRENDER

CRIAR	ESCREVER	FORMAR EQUIPES
ATENDER	DECIDIR	DETERMINAR
INTERPRETAR	JULGAR	ENSINAR
REUNIR-SE	PILOTAR	CONSTRUIR
DIAGNOSTICAR	GENERALIZAR	DIRECIONAR
EXPLICAR	PROTEGER	DESENHAR
CHEFIAR	INOVAR	CRITICAR
SINTETIZAR	VERIFICAR	CONVERSAR
DETALHAR	TRANSMITIR	CONCEITUALIZAR
ADMINISTRAR	CONTROLAR	FALAR
ARGUMENTAR	EMPREENDER	LER
MOSTRAR	PRODUZIR	QUESTIONAR
EXAMINAR	NEGOCIAR	COMPOR
COORDENAR	INSPECIONAR	PERSUADIR
COOPERAR	CONTEXTUALIZAR	ILUSTRAR
EXPRESSAR	ORIENTAR	FOTOGRAFAR
REPRESENTAR	FAZER REPAROS	CONDUZIR
MANIPULAR	MEMORIZAR	LIDERAR
COSTURAR	AJUDAR	PLANEJAR
CONTAR	ARMAZENAR	AGENDAR

**FONTE:** Técnica: "Habilidades". Material adaptado, extraído do livro: Lassance, Maria Célia Pacheco. (org.).

Técnicas para o trabalho de orientação profissional em grupos. 2 ed. rev. ampl. Porto Alegre: Editora da Universidade / UFRGS, 2010.

# MERCADO DE TRABALHO



Agora que você já conhece um pouco mais sobre sua história, gostos e interesses está na hora de explorar o mercado de trabalho a sua volta! Neste momento, é preciso que você procure saber mais sobre as atividades que te interessam e com as quais você poderia se imaginar trabalhando.

Converse sobre profissões e seu mercado de trabalho com familiares, amigos, colegas, vizinhos. Vale também procurar em livros, internet e outros lugares. A ideia aqui é que você possa ter uma dimensão de como está o cenário regional/nacional para as profissões, o que o mercado espera de um profissional nos dias de hoje, as possibilidades para empreendedores, etc.

Quando você entender por quais profissões tem mais interesse então você deve se aproximar delas. Aprofunde-se

investigando essas realidades. Pode ser por meio de entrevista e conversas informais com profissionais, de visitas a universidades ou informações em websites. Tenha em mente quais atividades são desenvolvidas e os campos de atuação, características sobre o ambiente onde poderá trabalhar, a rotina e os retornos da profissão.

É importante que você pesquise qual é a formação necessária para poder desempenhar o tipo de trabalho que o atrai, quais os custos que você terá para se profissionalizar, quais as formas de entrar no ensino superior, e as modalidades de bolsas de estudo e financiamento.

Tenha cuidado com os estereótipos e preconceitos em relação às profissões e também com as fontes que usará para se informar. Procure a informação correta.



**ATIVIDADES  
SOBRE INFORMAÇÃO  
PROFISSIONAL:**



## ENTREVISTA COM PROFISSIONAL



- 1** - Curso de formação? Qual a duração?
- 2** - Em qual universidade?
- 3** - Como foi seu início de carreira? Quais as principais dificuldades encontradas e como as superou?
- 4** - Que tipo de estágios você teve que fazer como parte do curso? Teve algum que você fez e não era obrigatório?
- 5** - Quais disciplinas do ensino médio foram mais importantes para o desenvolvimento do seu curso superior?
- 6** - Você trabalhou antes ou durante o seu curso superior? Quando? Por quê?
- 7** - Foi tranquilo arrumar seu primeiro emprego na profissão? Como foi?
- 8** - Quais são as áreas mais comuns de trabalho nesta profissão?
- 9** - E as áreas promissoras, quais você destaca?
- 10** - Há quanto tempo está formado?
- 11** - Qual é sua área de atuação?
- 12** - Qual a sua rotina de trabalho?
- 13** - Com quais pessoas/profissionais você trabalha?
- 14** - Quais os instrumentos e conteúdos você utiliza?
- 15** - Que tipo de habilidades um profissional dessa área pode desenvolver com o tempo?



## QUESTIONÁRIO PARA REFLEXÃO SOBRE AS PROFISSÕES:



Como é o curso (disciplinas, estágios, etc)?

Quais disciplinas me atraem mais? Quais me atraem menos? Por quê?

O que é mais interessante para mim nessa profissão? Por quê?

Com o que eu acredito que terei dificuldade? Por quê?

Quais serão os custos dessa formação?

Como poderei me inserir no ensino superior?

Quais são as opções de bolsas de estudo ou financiamento?

## TOMADA DE DECISÃO:



Chegou o momento de você refletir sobre as informações que têm em mãos sobre si, sobre o mundo e sobre as profissões para enfim tomar a sua decisão. É importante avaliar quais os aspectos que pesam na sua escolha de carreira.

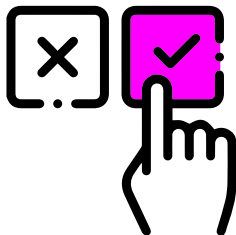
Pense não só no presente, mas em seu projeto de vida futuro, quais são suas expectativas e como se imagina daqui a algum tempo.

Entenda quais são os motivos que devem ser levados em consideração na hora de escolher. Como por exemplo: os campos de atuação da profissão, habilidades que tem e poderá usar, ou então quais deverá desenvolver, aspecto financeiro, se vai ao encontro de como você se vê no futuro, etc.

Não avalie somente características de forma dissociada do todo, como: salário, gostos familiares, tempo de formação, etc. Caso seja necessário, procure um orientador profissional para ajudar você nesse processo.

Não torne essa uma etapa penosa. A escolha é sua! Entenda que você está fazendo a melhor escolha possível para este momento da sua vida dentre uma série de possibilidades, e ela não precisa ser para sempre!

Essa é uma das muitas escolhas que você irá fazer na sua carreira. Então quando sentir necessidade, siga estes passos novamente para tomar novas decisões.



unochapeco.edu.br

