

GUIA FACIL

**TENHO UM PROJETO
PARA MINHA VIDA**



Escoteiros do Brasil

"Remar a própria canoa" é construir um projeto para a sua vida, é tomar decisões e ser responsável por elas.



Ir além do cotidiano, transformando o comum em extraordinário, o impossível em possível, o perceptível em algo que pode ser sentido de forma intuitiva, pondo, diante dos nossos olhos, a razão e a emoção, realidades que não percebemos habitualmente.

(Escotistas em Ação Ramo Pioneiro).

Introdução

Este Guia tem o objetivo de auxiliar a construção do Projeto de Vida do jovem Pioneiro.

Quem sou eu? O que eu quero ser? O que desejo para meu futuro? Como irei concretizar meus sonhos?

Jovem Pioneiro, se este Guia está em suas mãos é porque você faz parte do movimento escoteiro e hoje é um pioneiro, já percorreu um caminho para estar aqui, foi lobinho, escoteiro, sênior e agora é um pioneiro ou chegou agora ao movimento porque ele despertou algo em você.

“Quando Baden-Powell criou um ramo para jovens de 18 a 21 anos escolheu o termo “Rover”, que, na tradução literal do inglês para o português, significa pirata, corsário, barco pirata errante. Com isso, convidaria os jovens a iniciar uma viagem real pelos caminhos da vida, descobrir outras realidades e, nesse processo, ir delineando um projeto para sua própria vida”.

Mas pensar no que eu quero para minha vida daqui a um ano, dois anos, cinco anos não é uma tarefa tão fácil, então elaborei este Guia para ajudá-los nesta meta que é essencial para seu crescimento pessoal na última fase como jovem no movimento escoteiro.

Após completar este Guia, tenha sempre com você, mexa, remexa, altere, reveja, atualize, e observe quantas mudanças ocorreram, o quanto conquistou, o quanto mudou! Compartilhe com seu Assessor ou padrinho, ele poderá lhe ajudar!

Vamos lá!

Gostaria que iniciasse o Seu Projeto de Vida vendo este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=8IHZQ78X6Uw>

INSISTA, PERSISTA, NUNCA DESISTA!

O QUE É UM PROJETO DE VIDA?

Um projeto de vida é um sonho colocado no papel, nele podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar o nosso plano e assim alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente o que queremos e sempre ter em mente quais são os nossos valores, pois eles nos ajudarão a decidir o que realmente nos vale, o que importa e apontaram os melhores caminhos para nossa vida. Mesmo alcançando os objetivos, se eles não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior, que poderá nos deixar confusos e sem direção.

Texto adaptado **Saulo Nagamori Fong** - Coordenador do Instituto União é Ser Humano.



De forma simples e objetiva, construir um Projeto de Vida consiste em documentar os sonhos, metas, objetivos, desejos e ambições em relação ao seu futuro, onde escrevemos tudo aquilo que precisamos fazer para alcançarmos nossos objetivos.

É escrever o planejamento do que queremos para o nosso futuro e definir os caminhos que deveremos percorrer para atingi-los.



POR QUE CONSTRUIR UM PROJETO DE VIDA?

- Y -Para saber onde queremos chegar;
- Y -Para traçar metas e planos para alcançarmos nossos sonhos e assim tornar nossas ações mais eficazes;
- Y -Ter clareza de onde queremos chegar;
- Y -Ter clareza de que nossas ações de hoje fazem parte de um conjunto de atitudes que nos ajudarão a alcançar nossos ideais no futuro;
- Y -Traçar quais as prioridades das nossas vidas e que valores conduzirão as nossas decisões;
- Y -Ter coerência com aquilo que almejamos alcançar e aquilo que temos feito (ou não) para isso;
- Y -Para nossa realização pessoal.

Quando nós paramos um tempo para escrever sobre todos estes sonhos e desejos, podemos também refletir sobre tudo o que teremos de fazer para concretizá-los.

Etapas para Construção do Projeto para Minha Vida



É muito importante lembrar que não basta apenas escrevermos nosso Projeto de Vida. Precisamos ter foco nos nossos objetivos, perseverar e acreditar que somos capazes de lutar pelos nossos ideais. Muito mais que palavras, tudo aquilo que você escrever aqui, em seu Projeto de Vida, deverá ser levado muito a sério por você.

1. Autoconhecimento
2. O que quero para o meu futuro
3. Tomando decisões e planejando minhas ações.

MÃOS À OBRA



AUTOCONHECIMENTO:

Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para iniciarmos a construção do Projeto de Vida. Identificar nossos valores, analisar nossas atitudes e ações, identificar nossos pontos fortes e pontos fracos, o que nos agrada e o que não nos agrada em nosso comportamento, dentre outras coisas, é de grande importância para que consigamos traçar nossos planos e metas para o presente e para o futuro.

Nas atividades a seguir, você fará um 'mergulho' em seu interior e compreenderá melhor certos aspectos de seu comportamento, e isso o ajudará a tomar decisões mais conscientes, de acordo com seus valores, com aquilo que você é hoje e com o que você deseja ser!

QUEM SOU EU?

DADOS PESSOAIS

Meu Nome: _____

Qual o Significado do meu nome? _____

Quem escolheu meu nome? _____

Data de Nascimento: _____

Onde Nasci? Cidade: _____ Estado: _____

Nome do minha mãe: _____

Nome do meu pai: _____

Quem é minha família? _____

Onde e como vivo? _____

Conte sua história, o que você sabe sobre o seu nascimento. Faça uma retrospectiva e escreva suas primeiras lembranças, as boas e más lembranças e como você se sentiu em relação a elas!

Os meus medos e como eu os enfrento!



SE OLHE NO ESPELHO E SE OBSERVE

Escreva aqui sobre você!

A cor dos seus olhos, como é o seu cabelo, seu rosto, altura, seu sorriso, as suas paixões.

O que você gosta em você!

O que você não gosta em você!

O que você mais gosta de fazer, comer, qual esporte ou atividade física, festa, no que acredita, o que o faz rir.....

O que você não gosta de fazer, comer, qual esporte ou atividade física, no que você não acredita, o que o faz chorar ...

PONTOS FORTES E PONTOS FRACOS

Conhecer seus pontos fortes e seus pontos fracos permite saber em que aspectos precisa melhorar e também saber que tem características positivas importantes em seu comportamento. Devemos estar sempre buscando nos conhecer melhor e avaliar sempre nossas atitudes e comportamentos.

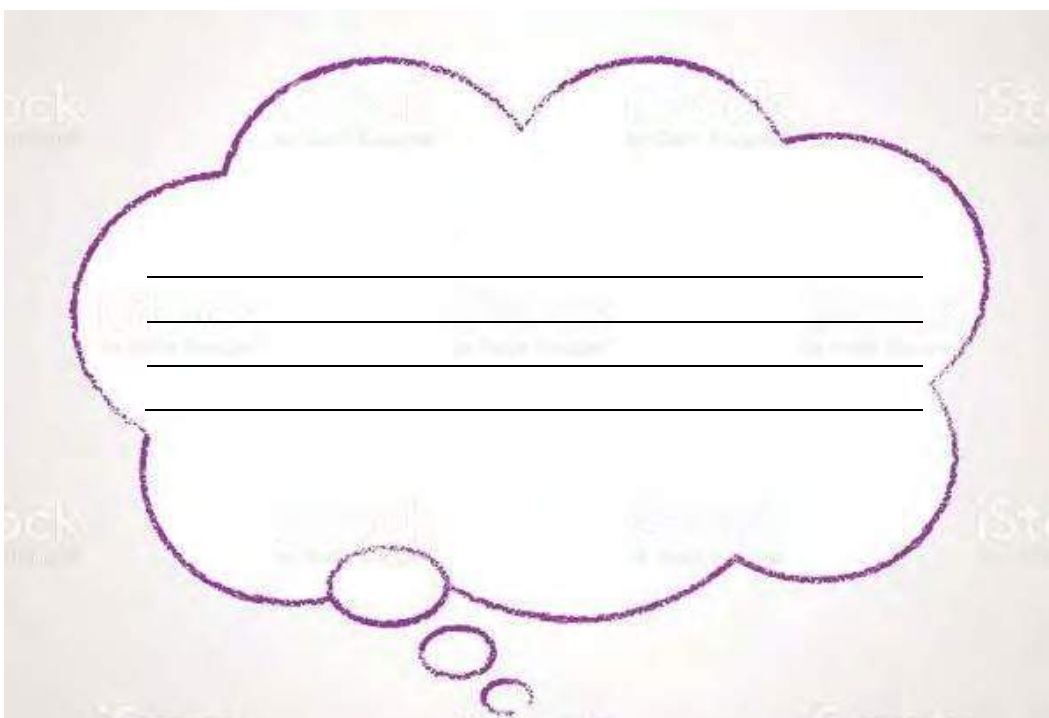
Pontos Fortes

São características positivas que o ajudam a alcançar seus objetivos.
Exemplo: ser uma pessoa positiva, proativa, altruísta.



Pontos Fracos:

São características que precisam ser melhoradas e/ou modificadas nas suas atitudes e no seu comportamento. Ex: ser desorganizado, pessimista.....



O que posso fazer para melhorar os meus pontos fracos?

O que posso fazer para manter os meus pontos fortes?

MEUS VALORES

Valores são crenças e convicções suas sobre o que é mais importante para você. São uma espécie de princípios, ou seja, condutas e atitudes que você não negocia por nada e, normalmente, definem o que você acha certo ou errado, bom ou mau. Exemplos de valores: honestidade, generosidade, justiça, amor, paz, respeito, podemos citar as Virtudes Pioneiras como qualidades morais às quais se referem a Lei Escoteira.

VERDADE	LEALDADE	ALTRUÍSMO
FRATERNIDADE	PERFEIÇÃO	BONDADE
CONSCIÊNCIA	FELICIDADE	EFICIÊNCIA
		PUREZA

Quais são os valores que o guiarão na construção do seu Projeto de Vida? Lembre-se que eles são inegociáveis e devem fazer parte de cada conduta sua e cada ação rumo à concretização.

MEUS RELACIONAMENTOS?

É importante nos relacionarmos com pessoas para sobrevivermos. Poucos vivem sozinhos, isolados do mundo. Como estão os seus relacionamentos com as pessoas que vivem à sua volta?

Eu e minha família

Eu e meu (minha) namorado (a).

Eu e meus amigos

Eu e meus estudos

Eu e o Movimento Escoteiro

Eu e a sociedade

A MINHA VISÃO SOBRE MIM

Como eu me vejo? Como as pessoas me veem? Às vezes, nos vemos diferente do que as pessoas acham que somos. Precisamos também levar em consideração a opinião das pessoas sobre nós, e mudar aquilo que achamos ser necessário em nosso comportamento, em nossas atitudes.

Como você se descreve do ponto de vista físico?

Como você se descreve do ponto de vista afetivo?

Como você se descreve do ponto de vista emocional?



A visão das pessoas sobre mim?

IDENTIFICANDO OS MEUS POTENCIAIS E TALENTOS:

Quais as minhas aptidões?

Todos nós temos certas habilidades, certa capacidade e facilidade natural de fazer algumas coisas. Isso nós chamamos de aptidão. E você, conhece suas aptidões?



Responda os testes a seguir e faça uma seleção das principais aptidões que você tem, numere de 1 a 3 (**1** - me vejo com firmeza, **2**- me vejo às vezes e **3**- não me vejo).

Reconhecê-las é importante para auxiliar em suas escolhas como profissão, atividades físicas, atividades sociais... que farão parte do seu projeto de vida.

Y <i>Redação.</i> Facilidade para expressar suas ideias por escrito.	
Y <i>Compreensão.</i> Facilidade para compreender textos escritos e exposições orais e para resumir ideias.	
Y <i>Vocabulário.</i> Facilidade para dar sinônimo e antônimo de palavras.	
Y <i>Gramática.</i> Facilidade para falar e escrever corretamente	
Y <i>Aptidão numérica.</i> Facilidade para lidar com números e estabelecer relações entre eles.	
Y <i>Resolução de problemas.</i> Facilidade para resolver problemas de matemática envolvendo raciocínio.	
Y <i>Orientação espacial.</i> Facilidade para compreensão de mapas, para se situar no espaço, localizar uma rua no mapa e encontrá-la no respectivo bairro.	
Y <i>Percepção de espaço.</i> Perceber que os objetos se encaixam melhor em determinados espaços.	
Y <i>Visualização de espaço.</i> Facilidade para resolver problemas tipo labirinto.	
Y <i>Aptidão social.</i> Facilidade para se relacionar bem com pessoas em geral.	
Y <i>Relações de amizade.</i> Facilidade para fazer e manter amigos.	
Y <i>Liderança.</i> Facilidade para identificar as necessidades e os desejos dos outros e para conseguir reunir e convencer pessoas a executarem determinadas tarefas visando determinados objetivos.	
Y <i>Memória.</i> Facilidade para se lembrar das coisas, nomes, acontecimentos, informações, etc...	
Y <i>Percepção social.</i> Capacidade para perceber características, gestos, atitudes, sentimentos, problemas e necessidades das pessoas.	
Y <i>Percepção geral.</i> Capacidade para perceber as coisas, correta e rapidamente, no todo ou em partes.	
Y <i>Aptidão física e motora.</i> Facilidade para mover e controlar o corpo, por exemplo, dançar, praticar esportes, etc..	

Y <i>Habilidade manual.</i> Capacidade para lidar com objetivos pequenos e delicados, e para executar pequenos movimentos de modo preciso.	
Y <i>Aptidão musical.</i> Capacidade para cantar, tocar instrumentos, compor músicas etc..	
Y <i>Aptidão artística/plástica.</i> Facilidade para desenhar, pintar, esculpir etc..	
Y <i>Capacidade artística/cênica.</i> Facilidade para representar papéis, fazer imitações, humorismo etc..	
Y <i>Organização.</i> Facilidade para planejar, classificar e ordenar.	
Y <i>Negócios.</i> Facilidade para fazer boas compras e boas vendas.	
Y <i>Mecânica.</i> Capacidade para entender o funcionamento de mecanismos, construir, desmontar e consertar máquinas e aparelhos.	
Y <i>Assistencial.</i> Facilidade para ajudar pessoas.	
Y <i>Atenção.</i> Facilidade para se concentrar ou para executar trabalhos sem erros.	

FONTE: GIACAGLIA, Lia Renata Angelini. Atividades para Orientação Vocacional. São Paulo: Pioneira, 2009.

Agora que você já fez o teste complete:

<i>Minhas principais aptidões</i>	<i>Em que atividades posso usá-las?</i>

MINHA ROTINA DIÁRIA

	Manhã	Tarde	Noite	Madrugada
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Coisas que eu gosto de fazer?

Coisas que eu não gosto de fazer?

O que faço nos momentos de lazer?

O que faço nas férias?

Quanto tempo me dedico em estudar e aprender?

Quanto tempo me dedico a cuidar da minha saúde?



AUTOVALORIZAÇÃO:

Você confia em você mesmo? Acredita no seu potencial? Você se valoriza?

Marque abaixo seu grau de valorização para cada questão e, no final, some toda a pontuação e veja como está seu nível de autovalorização.

Se você fez de 40 a 50 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 30 a 39 pontos, você precisa reforçar sua confiança em você mesmo!

Se você fez de 10 a 29 pontos, você precisa confiar mais em você mesmo.

VOCÊ PODE! VOCÊ É CAPAZ! ACREDITE EM VOCÊ!



ÁREAS DE DESENVOLVIMENTOS E PROJETO DE VIDA

O desenvolvimento integral da pessoa supõe considerar os diferentes aspectos de sua personalidade.

O movimento escoteiro busca contribuir para esse crescimento do ser humano de forma integral, estimulando o jovem a desenvolver de forma equilibrada todas as dimensões da personalidade.

AS SEIS ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO SÃO:

FÍSICO (O CORPO): Integração permanente das condutas responsáveis no cuidado com o corpo.

INTELECTUAL (A INTELIGÊNCIA): Desenvolvimento do pensamento crítico e da capacidade de inovar e de se aventurar; escolha e desenvolvimento da vocação segundo aptidões, interesses e possibilidades.

CARÁTER (A VONTADE): Fortalecimento da consciência ética; construção de seu projeto de vida com base em uma escala de valores pessoalmente aceitos, adequação da conduta a esses valores; desenvolvimento da capacidade de se comprometer.

AFETIVO (OS AFETOS): Aquisição de maturidade emocional; manutenção de relações com pares estáveis e harmônicos, fundados no amor.

SOCIAL (INTEGRAÇÃO SOCIAL): Aquisição progressiva de uma identidade social e laboral estável; integração solidária em sua comunidade.

ESPIRITUAL (O SENTIDO DA EXISTÊNCIA): Busca de Deus, vivência de uma fé pessoal e respeito pelas opções religiosas dos demais.

QUE TAL ANALISAR COMO VOCÊ LIDA COM SUAS ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL?

FÍSICO (O CORPO):

Tenho cuidado do meu corpo, minha saúde?

Marque sua escolha	Nem Pensar!		Às vezes	Com Certeza!	
Assumo a parcela de responsabilidade que me cabe no desenvolvimento harmônico do meu corpo, conhecendo os processos biológicos que o regulam. Alimento-me bem, não faço uso de substâncias que possam prejudicar a minha saúde.	1	2	3	4	5
Administro corretamente meu tempo na busca do equilíbrio entre suas diversas atividades. Durmo o suficiente para ser saudável.	1	2	3	4	5
Desenvolvo o hábito saudável de exercitar-me fisicamente com regularidade e me beneficiar da vida ao ar livre.	1	2	3	4	5

Se você fez de 15 a 10 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 10 a 5 pontos, você precisa reforçar os cuidados com o seu corpo!

Se você fez abaixo de 5 pontos, você precisa rever a forma como trata o seu corpo e melhorar os seus hábitos para cuidar mais do seu dele.

INTELECTUAL (A INTELIGÊNCIA):

MARQUE SUA ESCOLHA	Nem Pensar!		Às vezes	Com Certeza!	
Sou capaz de inovar e ousar aplicando conhecimento e habilidades, utilizando a ciência e a tecnologia em situações cotidianas.	1	2	3	4	5
Expresso com coerência meus pensamentos e respeito a diversidade de opiniões na busca de um entendimento mútuo.	1	2	3	4	5
Preparo-me adequadamente para o desempenho de atividade profissional - considerando minhas aptidões, possibilidades e interesses, qualificando-me para exercer minha profissão e/ou mercado de trabalho.	1	2	3	4	5

Se você fez de 15 a 10 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 10 a 5 pontos, você precisa reforçar alguns pontos para melhorar o seu intelecto.

Se você fez abaixo de 5 pontos, você precisa se dedicar mais ao seu desenvolvimento intelectual.

CARÁTER (A VONTADE)

MARQUE SUA ESCOLHA	Nem Pensar!		Às vezes	Com Certeza!	
Reconheço minhas capacidades e procuro superar as minhas limitações, aceitando-me com autocrítica e mantendo uma boa imagem de mim mesmo.	1	2	3	4	5
Sou o principal responsável pelo meu desenvolvimento pessoal, assumindo a vida como um processo permanente de aperfeiçoamento.	1	2	3	4	5
Reconheço nos grupos sociais que participo um apoio para o meu crescimento e para a realização do meu projeto de vida, construindo de acordo com os valores expressos na Lei e Promessa Escoteiras.	1	2	3	4	5
Valorizo as relações de cooperação acima das relações de competição.	1	2	3	4	5

Se você fez de 20 a 15 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 15 a 5 pontos, você precisa reforçar alguns pontos para melhoraria do caráter.

Se você fez abaixo de 5 pontos, você precisa trabalhar os pontos para desenvolver o seu caráter.

AFETIVO (OS AFETOS)

MARQUE SUA ESCOLHA	Nem Pensar!		Às vezes	Com Certeza!	
Mantenho um estado interior de liberdade, equilíbrio e maturidade emocional, praticando uma conduta assertiva para com os outros.	1	2	3	4	5
Construo minha felicidade pessoal no amor, servindo desinteressadamente ao próximo.	1	2	3	4	5
Reconheço o núcleo familiar como base da sociedade, mantendo o meu como uma comunidade de amor conjugal, filial e fraterno.	1	2	3	4	5
Demonstro maturidade em meus relacionamentos afetivos, aceitando a minha sexualidade e respeitando a dos outros.	1	2	3	4	5

Se você fez de 20 a 15 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 15 a 5 pontos, você precisa reforçar alguns pontos para melhorar seu afetivo.

Se você fez abaixo de 5 pontos, você precisa trabalhar para melhorar seus afetos.

SOCIAL (INTEGRAÇÃO SOCIAL)

MARQUE SUA ESCOLHA	Nem Pensar!		Às vezes	Com Certeza!	
Reconheço e respeito às leis e as autoridades legitimamente constituídas, vivendo ativamente minha liberdade de modo solidário, exercendo meus direitos, cumprindo com meus deveres e defendendo iguais direitos para os demais.	1	2	3	4	5
Colaboro com a minha comunidade local contribuindo para criação de uma sociedade justa, participativa e fraterna.	1	2	3	4	5
Incorporo os valores do meu país, meu povo e minha cultura.	1	2	3	4	5
Colaboro com a manutenção de uma fraternidade mundial baseada na compreensão e paz universais, respeitando a diversidade cultural.	1	2	3	4	5
Contribuo para preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.	1	2	3	4	5

Se você fez de 25 a 15 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 15 a 5 pontos, você precisa reforçar alguns pontos para melhorar seu social.

Se você fez abaixo de 5 pontos, você precisa trabalhar para melhorar sua integração social.

ESPIRITUAL (O SENTIDO DA EXISTÊNCIA)

MARQUE SUA ESCOLHA	Nem Pensar!		Às vezes	Com Certeza!	
Busco, por intermédio da minha espiritualidade, uma ligação com um Ser Supremo.	1	2	3	4	5
Agrego os princípios espirituais da minha crença à minha conduta, estabelecendo coerência entre minha fé, minha vida pessoal e minha participação social.	1	2	3	4	5
Dialogo com todos, independentemente de suas opções religiosas, buscando estabelecer vínculos de comunhão entre as pessoas.	1	2	3	4	5

Se você fez de 15 a 10 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 10 a 5 pontos, você precisa reforçar alguns pontos para melhorar seu espiritual.

Se você fez abaixo de 5 pontos, você precisa trabalhar mais o seu espiritual.



PARABÉNS VOCÊ CONCLUIU A PRIMEIRA ETAPA

2 - O QUE QUERO PARA O MEU FUTURO



Agora é o momento de pensar de forma mais concreta no que eu quero para o meu futuro, quais são HOJE meus sonhos e desejos, e como devo me planejar para alcançar meus ideais.

Ter um objetivo de vida, saber onde queremos chegar, é o que nos motiva a lutar e superar as dificuldades e desafios que surgirão em nosso caminho.

Na escolha da profissão, reflita sobre as seguintes questões:

O que gosto de fazer?

Quais as minhas maiores habilidades?

Que tipo de trabalho me deixa feliz?

Que profissão sempre sonhei em seguir?

O que eu quero para minha vida?

Coisas que eu não gosto de fazer?

Que profissões se encaixam com o meu perfil (minhas características, personalidade, habilidades...)?

O que você pensa sobre o seu futuro?

Meu sonho de infância

Quando você era criança, certamente já tinha muitos desejos e sonhos para seu futuro, não é? Escreva estes sonhos de infância. Será que eles ainda existem dentro de você?

A escolha profissional deve compor seu projeto de vida, e deverá estar alinhada aos seus objetivos de vida, acadêmicos.

Não se esqueça de avaliar todo o contexto do seu Projeto de Vida para entender como sua escolha profissional influenciará as outras áreas de sua vida.

Se você já tem definida sua profissão, já frequenta o curso que escolheu o conteúdo a seguir não será tão relevante, se quiser você pode ir para 3ª etapa.

Tomando decisões e planejando minhas ações, mas aconselho a leitura do conteúdo.

Escolher a profissão que queremos seguir é quase uma missão impossível. São tantas possibilidades que ficamos, certas vezes, confusos e sem saber o que fazer. Ficamos ansiosos, com medo de fazer a escolha errada, às vezes seguimos as orientações das pessoas e não o nosso real desejo. São tantas variáveis envolvidas neste processo, que é tão dinâmico e tão decisivo em nossa vida!

Decidir a carreira que iremos seguir não é fácil, mas isso será necessário, mais cedo ou mais tarde! Assim, para tomarmos uma decisão acertada, satisfatória, é preciso que nós nos conheçamos bem, e foi o que fizemos na parte 1 deste roteiro. Após isso, obter informações que nos auxiliem nesta escolha será fundamental e embasará de maneira mais concreta esse processo. Então, Mãos à Obra!

SUA ESCOLHA PROFISSIONAL NÃO É DEFINITIVA:

Muitos jovens não conseguem compreender isso. Nossos sonhos, vontades, desejos, podem sim mudar com o tempo, pois vamos crescendo, vivendo novas experiências que nos dão cada vez mais maturidade para perceber em que somos realmente bons, o que gostamos de fazer, o que fazemos de melhor, qual a ocupação que nos fará feliz. Enfim, ao longo da juventude, que por si só já é uma fase de muitas descobertas e mudanças de percepções, é possível fazer mudanças nas escolhas feitas para a carreira profissional, e há tempo para se construir uma nova caminhada.

NÃO TENHA MEDO DE ERRAR NA ESCOLHA:

Uma escolha, quando bem definida e analisada, é uma escolha certa naquele momento. E se você mudar sua opinião sobre ela mais na frente, isso não quer dizer que a escolha foi errada. Pode ser o resultado de mudanças e transformações em sua vida.

NÃO TENHA MEDO DO DESEMPREGO:

Muitas vezes, deixar de escolher certa profissão por pensar que há poucas vagas no mercado de trabalho para esta área, ou que os salários pagos são baixos. Isso não deve determinar sua escolha. Se for um profissional competente e preparado, certamente terá muitas oportunidades no mercado de trabalho, inclusive para ganhar bons salários.

NÃO TENHA MEDO DE NÃO SER CAPAZ:

Às vezes, deixamos de escolher certa profissão que gostamos porque nós achamos incapazes de sermos bons naquilo que iremos fazer. Temos que

confiar em nossa competência, investir em nossa formação e aprimoramento, e assim nos prepararemos para sermos os melhores profissionais naquilo que escolhemos fazer. Portanto, confie em você, no seu potencial!

A ESCOLHA É SUA: É importante você buscar informações e orientações com as pessoas à sua volta, mas lembre-se que a escolha final deve ser sua, apenas sua!



1-Pesquise!

A informação facilita a escolha. Quanto mais você souber sobre as atividades que lhe interessam, mais fácil será optar. Pesquise em bibliotecas, em revistas, na internet, converse com pais, familiares, vizinhos, colegas e professores.

2-Aproxime-se!

Você já tem alguma ideia do curso do seu interesse? Que tal conhecer as matérias que você irá estudar? Algumas faculdades e escolas técnicas disponibilizam as grades curriculares dos cursos na internet, na secretaria da instituição ou no manual do candidato. Repare se esse primeiro contato com os nomes das disciplinas aumenta sua vontade de aprender.

3-Converse!

Se você puder bater um papo com um profissional da área de seu interesse, ótimo, e se puder observar o trabalho que gostaria de realizar, melhor ainda. Nada como ver o cotidiano em questão para fazer uma avaliação mais precisa.

4-Pergunte!

Ao entrar em contato com o profissional ou com os professores que trabalham na área desejada, pergunte sobre as dificuldades, **características e condições da profissão que você pensa seguir. Às vezes, nossa escolha é feita descartando aquilo que não nos interessa.**

5-Aprofunde-se!

Quando você já tiver alguma ideia sobre as áreas profissionais do seu interesse, procure conhecer com maior profundidade as tendências do mercado. Qual o salário médio da profissão que você escolheu? Que perspectiva de crescimento na carreira você pode encontrar? A área está em expansão? Para fazer sua pesquisa, além de consultar os diversos sites indicados ao longo deste guia, fique ligado nos desafios e perspectivas do país. Essa sintonia pode trazer dicas de que áreas tendem a crescer nos próximos anos.

6-Sonhe!

Sonhar é muito importante, mas ter um sonho muito distante da realidade pode atrapalhar sua busca. Assim, não deixe de verificar se a formação para a profissão que você deseja realizar é viável nesse momento da sua vida. Observe:

- a. o local da faculdade ou do curso desejado;
- b. os custos, não somente das mensalidades, mas também do transporte, alimentação e material para frequentar o curso;
- c. a duração do curso;
- d. o tipo de diploma oferecido.

Se você já deu todos os passos acima, ouse!

Acredite em si mesmo e no futuro que você pode transformar!

FONTE: Guia de auxílio à escolha profissional para adolescentes e jovens. Fundação Tide Setubal. São Paulo, 2011Mais Dicas

10 coisas para levar em conta

- 1 Opinião dos pais e amigos**
Conselhos são bem-vindos, mas não tome decisões a partir dos palpites dos outros
- 2 Bons salários**
Apostar numa carreira só porque ela dá dinheiro é arriscado. Uma profissão que paga bem hoje pode ser uma roubada no futuro
- 3 Desempenho escolar**
Gostar de uma matéria escolar é um bom sinal, mas também pode ser uma armadilha. As profissões são mais complexas que as matérias do colégio
- 4 Vale mudar de idéia**
Sempre é possível começar outro curso. Mas voltar à estaca zero pode ser frustrante para quem já está para se formar
- 5 Cursos fáceis de entrar**
Não escolha um curso apenas pela facilidade do vestibular. Pense antes na profissão

- 6 Profissões da moda**
Cada época tem as suas. Parecem legais, mas informe-se sobre o curso e onde os recém-formados vão trabalhar
- 7 A vida real**
Procure saber tudo o que puder sobre a carreira escolhida. Se continuar confuso, peça ajuda a orientadores profissionais
- 8 Universidades badaladas**
O prestígio da universidade conta na hora de entrar para o mercado de trabalho. Mas lembre-se de que boa formação depende mais do aluno que da escola
- 9 Qualidade de vida**
Procure saber como vivem os profissionais da carreira escolhida. Muitas delas exigem sacrifícios, como trabalho nos fins de semana ou em lugares distantes
- 10 Mercado saturado**
Não descarte uma vocação só porque há muitos profissionais dessa área. Sempre há espaço para um bom profissional

Fonte: Silvio Bock/Novos Orientação Vocacional

Se você tem dúvidas do que fazer, qual profissão seguir, faça um teste vocacional, que o ajudará na escolha da profissão, pois ela fará parte do seu projeto de vida.

O teste vocacional abaixo pode auxiliar a descobrir quais as carreiras que mais combinam com a sua personalidade. Marque a qual você mais se identifica.

Mas se você está perdido, não tem ideia do que fará no futuro, busque ajuda profissional, para ir mais a fundo nos seus talentos, lembre-se:

Mesmo alcançando os objetivos, se eles não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior, que poderá nos deixar confusos e sem direção.

Teste

1) Quando penso numa profissão, o mais importante para mim é:

- Obter um bom retorno financeiro e ser bem-sucedido.
- Trabalhar em algo que esteja em evidência no mercado.
- Fazer algo que gosto, independente do retorno financeiro.
- Ser muito bem-sucedido financeiramente.
- Poder atuar em minha comunidade.

2) Das viagens abaixo, qual seria considerada por você como a viagem perfeita?

- A. Conhecer os castelos antigos da Europa e visitar os museus.
- B. Surf e aventuras radicais na Austrália.
- C. Compras e conforto, viajando pelos Estados Unidos.
- D. Conhecer as particularidades da cultura asiática no Japão.
- E. Descansar com a família em uma ilha paradisíaca.

3) A pessoa da sua família que você mais admira:

- A. Estudou bastante e possui uma posição de destaque no mercado de trabalho.
- B. É aventureira e viaja bastante.
- C. Curte a vida e está sempre descobrindo coisas novas.
- D. É bastante criativa e está sempre com novidades.
- E. Se dedica a algum trabalho de ajuda ao próximo.

4) Se eu tivesse que montar uma empresa hoje, esta empresa seria:

- A. Uma empresa baseada em algo de meu interesse pessoal como um passatempo ou atividade que pratico.
- B. Uma empresa direcionada as tendências atuais do mercado independentemente da área de atividade.
- C. Uma empresa familiar onde eu pudesse trabalhar perto de meus amigos e familiares.
- D. Uma empresa tradicional, com produtos ou serviços conservadores e de fácil comercialização.
- E. Uma empresa criativa onde eu pudesse arriscar e desenvolver novas ideias.

5) Qual país abaixo você desejaria conhecer?

- A. Egito.
- B. Israel.
- C. Nova Zelândia.
- D. Tailândia.
- E. África do Sul.

6) Qual dos esportes abaixo você mais se identifica?

- A. Futebol.
- B. Lutas.
- C. Natação.
- D. Tênis.
- E. Não gosto de esportes.

7) Em um ambiente onde você não conhece ninguém, você costuma:

- A. Ficar em um lugar isolado.
- B. Conversar com alguém que possa lhe introduzir a um grupo.
- C. Curtir sozinho.
- D. Se socializar e conquistar amigos.
- E. Se sentir incomodado por estar sozinho e vai embora.

8) Em quais destes ambientes você se sente mais a vontade?

- A. Em um hospital.
- B. Em centros esportivos.
- C. Em uma floresta.
- D. Em shoppings.
- E. Em lugares isolados.

9) Dentre estas personalidades, a que mais admira é:

- A. Bill Gates.
- B. Steve Jobs.
- C. Ronaldo.
- D. Angelina Jolie.
- E. Madre Tereza.

10) Estou fazendo este teste vocacional pois:

- A. Não tenho ideia de qual profissão escolher.
- B. Estou na dúvida entre duas profissões.
- C. Estou na dúvida entre 3 profissões ou mais.
- D. Sei qual profissão me interessa, mas não tenho certeza.
- E. Estou certo de qual profissão eu quero, apenas pretendo conferir.

11) Procuro fazer amigos que:

- A. Possuem status e são influentes.
- B. Possuem os mesmos interesses que eu.
- C. Compartilham das mesmas ideias.
- D. São bastante diferentes de mim.
- E. Não me preocupo com características quando procuro uma amizade.

12) Na escola eu geralmente me destacava por:

- A. Ser um aluno dedicado e tirar notas boas.
- B. Ser atencioso e ajudar meus colegas.
- C. Ser bastante dedicado aos esportes.
- D. Não prestar atenção nas aulas e ser repreendido.
- E. Ser engraçado e contar piadas.

13) Se eu ganhasse na loteria eu:

- A. Guardaria parte do dinheiro e investiria em um negócio.
- B. Dividiria meu dinheiro entre diversas opções de investimento.
- C. Guardaria o dinheiro e me dedicaria a atividades que me interessam.
- D. Usaria o dinheiro para uma causa nobre.
- E. Aposentaria e viveria viajando.

14) Se eu tivesse que escolher uma atividade para exercer por 6 meses seria:

- A. Reformar uma casa.
- B. Me colocar em contato com pessoas bem-sucedidas.
- C. Algo que pudesse ser realizado em equipe.
- D. Uma atividade com boa remuneração.
- E. Uma atividade voluntária e com a qual eu pudesse ajudar o maior número de pessoas.

15) Eu certamente gastaria uma boa parte do meu primeiro salário com:

- A. Um jantar para a (o) namorada (o) ou familiares.
- B. Investiria em meu desenvolvimento profissional.
- C. Uma viagem.
- D. Gastaria o mínimo possível.
- E. Compraria algum produto caro de meu interesse.

16) Se eu tivesse que abrir um destes negócios seria:

- A. Uma empresa de internet.
- B. Uma fábrica de computadores.
- C. Um restaurante.
- D. Uma academia.
- E. Uma clínica médica.

17) Minha maior frustração seria:

- A. Não ser bem-sucedido profissionalmente.
- B. Não me destacar em minha área de atuação.
- C. Não construir uma família.
- D. Não ter muito tempo para curtir a vida.
- E. Escolher a carreira errada e ter que mudar depois.

Some as alternativas correspondente para cada letra. Aquela que saiu em maior quantidade indica as carreiras que mais combinam com a sua personalidade. Leia abaixo a lista de profissões.

Resposta do Teste Vocacional - Pontos por opção:

A	B	C	D	E

A. Você valoriza o sucesso profissional.

Lista das Profissões: Arquitetura, Artes Cênicas, Artes Plásticas, Astronomia, Ciências Biológicas (Biologia), Cinema, Engenharia Mecânica, Esporte, Filosofia, Jornalismo, Matemática, Publicidade, Rádio e TV, Turismo, Veterinária, Educação Física, Meteorologia, Oceanografia, Engenharia Ambiental, Engenharia Florestal e Arqueologia.

B. Você valoriza a ascensão social.

Lista das Profissões: Medicina, Direito, Artes Cênicas, Arquitetura, Cinema, Editoração, Engenharia Aeronáutica, Jornalismo, Odontologia, Biomedicina, Farmácia, Artes Plásticas, Artes Visuais, Gastronomia, Relações Internacionais e Relações Públicas.

C. Você valoriza a segurança.

Lista das Profissões: Medicina, Odontologia, Engenharia Civil, Engenharia da Computação, Letras, Nutrição, Pedagogia, Psicologia, Veterinária, Biomedicina, História, Pedagogia, Ciência da Computação, Engenharia de Controle e Automação, Engenharia Nuclear e Engenharia de Materiais.

D. Você valoriza a qualidade de vida.

Lista das Profissões: Administração, Ciências Contábeis, Análise de Sistemas, Economia, Engenharia da Computação, Farmácia, Física, Comércio Exterior, Engenharia Mecânica, Engenharia Eletrônica, Engenharia Elétrica, Engenharia de Produção, Engenharia de Agrimensura e Biblioteconomia.

E. Você valoriza a solidariedade.

Lista das Profissões: Ciências Sociais, Enfermagem, Fonoaudiologia, Engenharia de Alimentos, Jornalismo, Nutrição, Terapia Ocupacional, Psicologia, Serviço Social, Fisioterapia, Odontologia, Decoração, Moda, Fonoaudiologia e Farmácia.

Fonte: https://www.mundovestibular.com.br/pages/teste_vocacional.html

Existem diversas instituições de ensino que oferecem cursos para a sua formação profissional. Eles podem ser de nível superior (graduação) de longa ou média duração ou cursos de nível médio (técnicos) de curta duração.

Os cursos de nível superior podem ser de Bacharelado, Licenciatura e Tecnólogo os de nível médio são os cursos Técnicos.

Técnico é o curso de nível médio oferecido pela educação profissional e voltado para o acesso imediato ao mercado de trabalho.

Tecnólogo é o curso superior de curta duração com boa carga de aulas práticas e objetiva a atender setores definidos do mercado de trabalho. Duração média de 2 a 3 anos.

Bacharelado é o curso que habilita o estudante a exercer uma profissão de nível superior. Duração média de 4 a 5 anos

Licenciatura é o curso destinado à formação de professores. Duração média de 4 anos



Não escolha uma profissão apenas porque ela lhe trará muito dinheiro, fama, sucesso. Além disso, você também precisa gostar do que vai fazer e se sentir bem fazendo. Não adianta ganhar bastante e ser infeliz com o que faz. É perfeitamente possível descobrir algo que o faça ser uma pessoa realizada, feliz, satisfeita e dê um retorno financeiro que lhe permita viver bem!

A PROFISSÃO QUE DESEJO SEGUIR É:



Desde criança, imaginamos aquilo que queremos ser quando crescer, como será o nosso futuro; enfim, temos muitos sonhos e vontades. Todos nós temos algum desejo ou sonho que nos motiva a estudar, a trabalhar, a planejar nossa vida, a ter um objetivo na vida. E você, quais são os seus sonhos? Escreva-os abaixo, listando também o que você já está fazendo hoje e o que ainda precisa ser feito para que você torne estes sonhos uma realidade.

Meus sonhos

O que já estou fazendo para concretizar estes sonhos?

O que ainda preciso fazer para concretizar estes sonhos?

MEUS PRINCIPAIS OBJETIVOS

Escreva abaixo seus principais objetivos nestes espaços de tempo.

Você já pensou o que quer da sua vida daqui a 1 ano?

E daqui a 3 anos?

E daqui a 7 anos?

Escreva aqui: Quem você quer ser daqui a 10 anos?

Que condições de vida você espera ter daqui a 10 anos?

COMPLETED

ÚLTIMA ETAPA



Passo 3 – Tomando decisões e planejando minhas ações

Para realizarmos nossos sonhos, precisamos tomar algumas decisões que nos ajudarão a trilhar o caminho correto rumo aos nossos ideais de vida. Não basta apenas termos sonhos e objetivos. Temos que PLANEJAR cada passo que precisamos dar para concretizar nossos objetivos. Estabelecer metas, prazos e ações concretas nos ajudarão a saber cada etapa que precisamos cumprir em nossa jornada rumo ao futuro brilhante que desejamos para nós, para nossa família, para nossa sociedade.

Entendendo alguns conceitos:



Sonho é algo que você deseja, algo que você quer alcançar na vida. O sonho é algo que o motiva a trabalhar, estudar, planejar para alcançá-lo.



O planejamento nos permite escrever nossas metas, nossas ações para alcançarmos nossos objetivos. Através do planejamento, podemos traçar todo o caminho necessário para alcançarmos nossos ideais.



Meta é o resultado a ser alcançado num determinado prazo. E você terá de AGIR para alcançar suas metas e realizar seu SONHO.



MEU PROJETO DE VIDA

Meu Nome: _____

Data de elaboração: _____

Próxima revisão: _____

Próxima revisão: _____

Próxima revisão: _____

Meus sonhos hoje: _____

O que estou fazendo para concretizar?

O que ainda preciso fazer para concretizar estes sonhos?

MEUS PRINCIPAIS OBJETIVOS

O que eu quero para minha vida:

Daqui a 1 ano:

Daqui a 3 anos:

Daqui a 5 anos:

Quem eu quero ser daqui a 10 anos?

TOMANDO DECISÕES E ESTABELECENDO METAS:

Tomar decisões não é uma tarefa fácil! Mas é de extrema importância para que possamos trilhar um caminho rumo à concretização dos nossos sonhos e do nosso Projeto de Vida. Pare e pense sobre como você deve agir hoje em relação a:

INTELLECTUAL (MENTAL, ESTUDOS, PROFISSÃO...)

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

SOCIAL (RELAÇÃO COM A COMUNIDADE...)

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

CARÁTER (VALORES)

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

FÍSICO (CORPO, SAÚDE...)

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

EMOCIONAL (AFETIVO, FAMÍLIA, AMIGOS, RELACIONAMENTOS)

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

ESPIRITUAL (ESPIRITUALIDADE, RELAÇÃO COM DEUS, SER SUPREMO...)

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

PLANO DE AÇÃO

Agora que você já tomou algumas decisões, escreva como você irá executar cada uma delas e quanto tempo você levará para isso.

Para cada passo citado anteriormente, você colocará como irá realizá-lo e o prazo, desta forma você fará o seu plano de ação, que o ajudará na concretização dos seus objetivos e metas e, conseqüentemente, seus sonhos!

INTELLECTUAL (MENTAL, ESTUDOS, PROFISSÃO...)

	Como farei?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

SOCIAL (RELAÇÃO COM A COMUNIDADE...)

	Como farei?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

CARÁTER (VALORES)

	Como farei?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

FÍSICO (CORPO, SAÚDE...)

	Como farei?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

EMOCIONAL (AFETIVO, FAMÍLIA, AMIGOS, RELACIONAMENTOS)

	Como farei?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

ESPIRITUAL (ESPIRITUALIDADE, RELAÇÃO COM DEUS, SER SUPREMO...)

	Como farei?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

Pronto! Agora que você traçou o caminho a ser seguido, é só colocar as ações em prática. Você desenhou seu Projeto de Vida! Mas não basta ter tudo escrito aqui. É preciso agir conforme todo o planejamento que você fez!

Confie em você, no seu potencial, na sua capacidade. Seja perseverante. Você conseguirá alcançar os seus sonhos! Acredite!

ACOMPANHAMENTO E REVISÃO DO SEU PROJETO DE VIDA

Após ter concluído a construção do seu Projeto de Vida, é preciso lembrar mais uma vez de que não adianta apenas escrevê-lo neste roteiro, é preciso colocar a 'mão na massa' e agir para que as coisas planejadas aconteçam! É preciso garantir que tudo o que foi aqui escrito possa ser concretizado.

Assim, uma ação muito importante é estar sempre acompanhando periodicamente se as ações propostas estão sendo colocadas em prática, verificar se as metas estão sendo alcançadas no prazo determinado etc.

É preciso avaliar sempre se você realmente está seguindo no caminho correto. Neste momento, é fundamental também ter a ajuda de pessoas que você confie e que poderão auxiliá-lo no atingimento das metas. Caso esteja com dificuldades de realizar as ações planejadas, peça ajuda ao seu professor tutor, a seus familiares e amigos.

Não estar só neste momento lhe dará forças e suporte para seguir em frente rumo à concretização do seu Projeto de Vida! Outro ponto importante é que seu Projeto de Vida poderá passar por revisões. Sim, você poderá mudá-lo se assim desejar!

É importante fazer uma revisão periódica em seu projeto, pois algumas metas poderão ser mudadas, alguns sonhos poderão ser mudados (e sonhos poderão ser acrescentados!), enfim, o Projeto de Vida é algo dinâmico, aliás, nossa vida é dinâmica e estamos em constante evolução e aprendizagem. Algo que você deseja hoje poderá não desejar mais amanhã. Assim, não se esqueça de sempre revisar seu Projeto de Vida!



Esta sou eu! Maria Lilian Konolsaisen

Em um momento especial e de muito aprendizado, como o doar é gratificante!

Este é o meu Projeto de IM, e busco com ele auxiliar os jovens pioneiros na busca do autoconhecimento para facilitar a elaboração do seu Projeto de Vida, pois na vivência com os meus assessorados e pioneiros identifiquei a dificuldade que para muitos é a elaboração do Projeto de Vida.

Agradeço de coração ao Mestre Milton Luiz Pignataro, meu Assessor e Grande Amigo, que me mostrou o que é ser um Mestre do Ramo Pioneiro, muitas vezes na contramão do fluxo da sociedade, mas com valores, respeito e compreensão, ao qual orienta e auxilia o desenvolvimento dos jovens pioneiros e ao meu próprio desenvolvimento!

Agradeço ao Gregory Schebeliski, pioneiro do Grupo Escoteiro Campos Gerais 92, que se dispôs a fazer um *teste drive* (experimental) do Guia, opinando e me ajudando a torná-lo interessante para os jovens pioneiros!

Agradeço aos meus filhos Maria Luiza e André Luiz K. Giller, que me inspiraram a participar do Movimento Escoteiro, e que hoje concluo este Projeto.

Agradeço à amiga Adelaide Strapasson, por se disponibilizar na revisão ortográfica do Guia.