

Conjunto de atividades que visa capacitar os alunos a identificar as suas capacidades, competências e interesses, a tomarem decisões em matéria de educação, formação e emprego e a gerirem o seu percurso individual no ensino, no trabalho e noutras situações em que estas habilidades podem ser adquiridas ou utilizadas. Foca-se, portanto, na promoção do autoconhecimento, na exploração de oportunidades e recursos disponíveis no meio envolvente, na formulação de objetivos de vida e carreira, bem como no desenvolvimento de competências que facilitam a gestão de transições (e.g., transições escolares ou da escola para o trabalho).

Neste âmbito, é da competência dos psicólogos:

- Implementar intervenções assentes em diversos modelos e práticas, que capacitem os alunos a construir, gerir e reformular os seus projetos de vida, carreira ou opções vocacionais;
- Capacitar os alunos para uma gestão eficaz da informação fornecida, promovendo a autonomia na pesquisa, validação, verificação da credibilidade das fontes e seleção da informação pertinente;
- Desenvolver estratégias que permitam aos alunos estabelecer uma relação com eles próprios, com as suas características pessoais, a diversidade das suas experiências, as exigências das atividades escolares/profissionais e dos currículos dos cursos;
- Dotar os alunos com ferramentas e competências transversais que lhes permitam fazer opções conscientes no contexto escolar e no contexto mais abrangente de exercício de uma cidadania ativa e construtiva, procurando conciliar as suas motivações, os seus interesses, as suas aptidões e o seu bem-estar com as necessidades dos territórios;
- Promover ações e intervenções com vista a uma tomada de decisão consciente e refletida, dando apoio direto na concretização dos procedimentos necessários para a efetivação dessas mesmas decisões;
- Operacionalizar as intervenções de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira de forma multidisciplinar, envolvendo vários intervenientes, tais como docentes, famílias e encarregados de educação, autarquias, entre outros, promovendo também a colaboração em rede com outros profissionais e entidades.



PLANO DE ESCOLA DA EBI DE GINETES



Pretende-se, assim, capacitar os alunos para a construção e gestão equilibrada dos seus projetos de vida e de carreira, através do desenvolvimento das seguintes competências:

- **Autoconhecimento:** adotar atitudes e comportamentos que traduzam uma percepção adequada de si próprios, das suas aptidões e interesses;
- **Interação eficaz:** relacionar-se com pessoas com diferentes características, mantendo uma atitude facilitadora da comunicação ou da interação, gerindo dificuldades e eventuais conflitos de modo a atingir objetivos;
- **Gestão da informação:** utilizar estratégias adequadas para localizar, recolher e validar informação e envolver-se continuamente na pesquisa e na gestão da informação relevante para a carreira;
- **Gestão da mudança:** ajustar-se a novos desafios e empenhar-se de forma permanente no seu desenvolvimento e atualização, dominar estratégias que facilitam transições em diferentes contextos de vida, e reconhecer-se como um agente de mudança;
- **Decisão:** analisar e avaliar as diferentes alternativas existentes, ponderando as consequências das opções no imediato e a longo prazo, com vista à tomada de decisões informadas;
- **Acesso ao mercado de trabalho:** desenvolver estratégias de integração e de manutenção no mercado de trabalho.

Como resposta, em grande parte, ao apresentado anteriormente o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) elaborou o Programa “*O meu Projeto Vocacional*”, constituído por 4 sessões (3 em grupo turma e 1 individual), enquadradas em 3 níveis de intervenção.

- **1.º Nível:** centra-se na gestão da informação, de forma a capacitar os alunos para gerir de forma autónoma informação: pesquisar, validar, verificar a credibilidade das fontes e selecionar o que é relevante.
- **2.º Nível:** apoio aos alunos no desenvolvimento e na adoção de estratégias, através de atividades de avaliação autónoma de interesses, valores e aptidões, bem como desenvolvimento da consciência de si próprio. E ainda, reflexão sobre a identidade dos alunos com papéis e tarefas que poderão desempenhar no futuro. É neste nível de intervenção que se tenta responder a questões como: *“quem sou, o que gosto, o que valorizo, em que quero investir, quais são os meus talentos, o que preciso melhorar, como posso ultrapassar ou diminuir barreiras”*. As estratégias devem permitir que os alunos se relacionem consigo



PLANO DE ESCOLA DA EBI DE GINETES



mesmos, com suas características pessoais, com a diversidade de suas experiências e com as exigências das atividades profissionais e dos currículos dos cursos. Assim, pretende-se contribuir para a formação de uma identidade de carreira mais definida e para a estabelecimento de objetivos educativos e de carreira congruentes.

- **3.º Nível:** desenvolvimento de estratégias de *coping* e adaptabilidade, através da orientação disponibilizada na resposta a questões como: *“como tomo decisões, como resolvo problemas, como me avalio”*. Neste nível são realizados exercícios escritos para a construção de projeto/plano pessoal; e entrevista final individual de balanço de processo vocacional e de apoio à tomada de decisão.

Outras atividades realizadas por outros elementos da Comunidade Educativa:

- Disponibilização da Oferta Formativa – Diretores de Turma
- Atividades de apoio às matrículas – Diretores de Turma
- Acompanhamento a uma visita de estudo (dia aberto) a um Estabelecimento de Ensino – Antero de Quental – Diretores de Turma