

► Como escolher a minha futura profissão?

Um guia passo a passo para quem procura emprego



Coleção Guias :
« Construir o meu futuro
no trabalho »

► Como escolher a minha futura profissão?

Um guia passo a passo para quem procura emprego



Copyright © Organização Internacional do Trabalho 2021

Primeira edição 2021

As publicações da Organização Internacional do Trabalho gozam da proteção dos direitos de autor ao abrigo do Protocolo 2 da Convenção Universal sobre Direitos de Autor. Não obstante, podem ser reproduzidos pequenos excertos sem autorização, desde que a fonte seja indicada. Os pedidos para obtenção dos direitos de reprodução ou de tradução devem ser dirigidos a *ILO Publications (Rights and Licencing)*, *International Labour Office, CH-1211 Genebra 22, Suíça*, ou por correio eletrónico para: rights@ilo.org. Todos os pedidos serão bem-vindos.

As bibliotecas, instituições e outros utilizadores registados de uma organização de direitos de reprodução podem fazer cópias, de acordo com as licenças obtidas para esse efeito. Consulte o sítio: www.ifrro.org para conhecer a entidade reguladora no seu país.

Como escolher a minha futura profissão? Um guia passo a passo para quem procura emprego, 2022

ISBN: 978-972-704-463-4 (Web PDF)

Também disponível em espanhol: *¿Cómo elegir mi futura profesión? Guía detallada para las personas que buscan empleo* ISBN: 978-92-2-034795-9 (versão impressa) ISBN: 978-92-2-034796-6 (Web PDF), em francês: *Comment choisir mon futur métier ? Guide pas-à-pas destiné aux chercheurs d'emploi* ISBN: 978-92-2-034793-5 (versão impressa) ISBN: 978-92-2-034794-2 (Web PDF), em inglês: *How to choose my future profession? A step-by-step guide for job seekers* ISBN: 978-92-2-034786-7 (versão impressa) ISBN: 978-92-2-034787-4 (Web PDF).

A tradução e edição desta publicação só foi possível com o financiamento do Governo de Portugal através do Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.

As designações constantes das publicações da OIT, que estão em conformidade com a prática das Nações Unidas, e a apresentação do material nelas contido, não significam a expressão de qualquer juízo de valor por parte do *Bureau* Internacional do Trabalho em relação ao estatuto jurídico de qualquer país, zona ou território ou das suas autoridades ou à delimitação das suas fronteiras.

A responsabilidade pelas opiniões expressas nos artigos assinados, nos estudos e noutros contributos, continua a ser exclusiva dos seus autores e autoras, pelo que a sua publicação não constitui uma aprovação por parte do *Bureau* Internacional do Trabalho das opiniões expressas nos mesmos. A referência a nomes de empresas, produtos ou procedimentos comerciais não implica a sua aprovação pelo *Bureau* Internacional do Trabalho e o facto de não se mencionar uma determinada empresa, produto ou processo comercial não constitui um sinal de desaprovação.

Podem ser obtidas informações sobre as publicações e os produtos digitais da OIT em: www.ilo.org/publns.

Ilustração da capa: Charlotte Design

Esta publicação foi produzida pela Unidade de Produção de Documentos e Publicações, Impressão e Distribuição (PRODOC) da OIT.

Design gráfico e tipográfico, layout e composição, impressão, publicação eletrónica e distribuição.

PA PRODOC esforça-se por utilizar papel proveniente de florestas geridas de forma ambientalmente sustentável e socialmente responsável.

Código: CHD-REPRO-DISTR

► Como escolher a minha futura profissão? Um guia passo a passo para quem procura emprego

Em 2015, a Assembleia Geral das Nações Unidas aprovou a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. O Objetivo 8 dos ODS diz respeito, entre outros, à mobilização mundial para proporcionar trabalho digno a todas as pessoas. Neste contexto, a OIT elaborou um Plano de Ação internacional para o emprego jovem, que visa mobilizar todas as energias para permitir aos jovens, raparigas e rapazes, construir um futuro profissional que corresponda às suas aspirações.

Este guia faz parte da «caixa de ferramentas» para jovens e os que os apoiam, particularmente nos serviços públicos de emprego.

Este é o primeiro guia «passo a passo» da coleção «Construir o meu futuro no trabalho», e será seguido por outros títulos relacionados com técnicas de procura de emprego e informações sobre novas profissões (empregos verdes, empregos digitais), etc.

Ainda que este Guia vise sobretudo apoiar jovens de ambos os sexos na escolha das suas futuras profissões, não se destina apenas aos jovens. A escolha de uma profissão é um passo importante na transição da escola para o mercado de trabalho e uma decisão importante. Porém, a vida profissional estende-se por várias décadas e durante este longo período todos nós podemos ser confrontados com mudanças que podem exigir que procuremos outro emprego ou uma nova profissão. Todos nós, por conseguinte, necessitamos de competências para nos orientarmos nestas mudanças. Isto é ainda mais importante nos dias de hoje, com um mundo do trabalho em rápida evolução, ligado às alterações demográficas, climáticas e tecnológicas. Como todos sabemos, algumas profissões tal como as conhecemos hoje provavelmente desaparecerão, podendo ser criadas novas profissões. Todos precisamos de nos preparar para essas mudanças e saber geri-las nas nossas carreiras profissionais, desenvolvendo as nossas competências, continuando a aprender ao longo da vida e estando conscientes das novas oportunidades. O Guia é, conseqüentemente, importante para todos nós. Apoiará jovens de ambos os sexos, bem como outras pessoas, a antecipar e a abordar as mudanças proativamente para conquistar um futuro profissional mais gratificante ao longo da vida.

Sukti DASGUPTA

Chefe do Departamento de Emprego, Mercados de Trabalho e Jovens
da Organização Internacional do Trabalho (OIT – Genebra)

► Introdução

No século XXI, é cada vez mais raro exercer a mesma atividade profissional durante toda uma vida. Todos e cada um de nós teremos de questionar as nossas futuras profissões em diferentes ocasiões, quer queiramos quer não.

Escolher uma nova profissão pode ser uma oportunidade real de se realizar na sua vida profissional, identificando a atividade que melhor se adequa a si, num ambiente que é o seu. Não se trata de fantasiar sonhos insensatos, mas de determinar uma profissão realista e alcançável no que se refere ao mercado de trabalho, aos seus gostos, capacidades e constrangimentos.

Independentemente da sua idade, este guia «passo a passo» é para si. Oferece um método simples, adequado a todos os países, para construir o seu projeto profissional de forma independente.

Este guia não é uma ferramenta mágica que irá responder instantaneamente às perguntas que possa fazer sobre a sua futura profissão. Este processo exigirá um trabalho real sobre si próprio, investimento, vários dias de reflexão e de pesquisa. Sugerimos que utilize este documento como um livro de exercícios pessoal. Escreva diretamente neste documento. Anote as suas ideias, pensamentos, decisões...

Mas a escolha de uma profissão não é um processo solitário. Não hesite em pedir opiniões e contribuições aos seus amigos e família. E, acima de tudo, se não conseguir avançar quando estiver a utilizar o guia ou a fazer a sua reflexão, pode sempre procurar aconselhamento junto dos profissionais de emprego ou orientação profissional da sua cidade. Os conselheiros e as conselheiras de orientação dos serviços públicos de emprego estão lá para o apoiar. Este guia destina-se também a enriquecer a «caixa de ferramentas» destes profissionais.

Boa sorte na construção do seu futuro!

François DUMORA

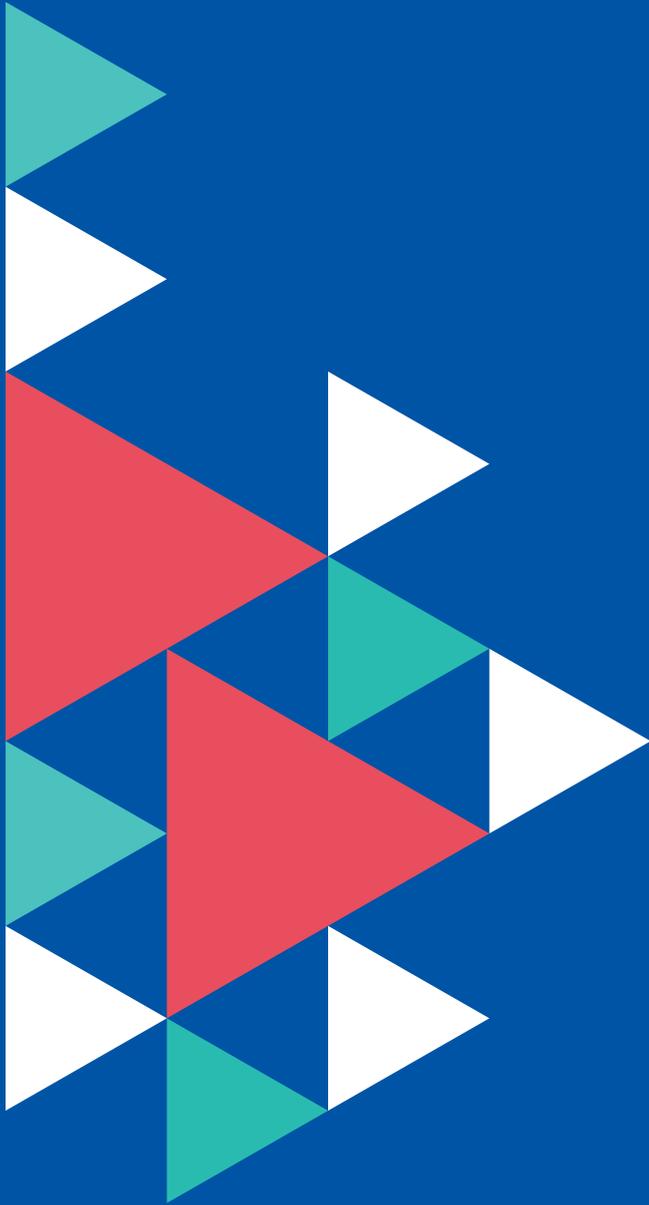
Especialista de Serviços de Emprego
Referente de Orientação Profissional
Organização Internacional do Trabalho, GENEBRA – 2021

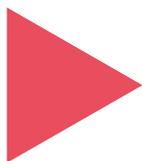
As quatro etapas da viagem:



▶ Índice

Como escolher a minha futura profissão? Um guia passo a passo para quem procura emprego	iii
Introdução	iv
1 Conhecer-me melhor	1
1-1: As minhas competências técnicas	2
1-2: As minhas competências sociais e transversais	3
1-3: O que é importante para mim	5
1-4: Os meus constrangimentos	6
2 Descobrir profissões	7
2-1: Ideias de trabalho do meu retrato profissional	8
2-2: Ideias de trabalho dos meus domínios profissionais	9
2-3: Ideias de trabalho a partir de centros de interesse	10
2-4: O futuro do trabalho	11
2-5: Ordenar e priorizar as suas ideias	12
3 Escolher a minha futura profissão	13
3-1: Pesquisa documental	14
3-2: Inquéritos a profissionais	15
3-3: O momento da decisão	16
4 Construir a minha própria estratégia	17
4-1: As etapas do plano de ação	18
4-2: Formalizar o plano de ação	19
4-3: O meu projeto de formação	20
Parabéns!	21





1 Conhecer-me melhor

▶▶ Aprendo a identificar os meus interesses, os meus pontos fortes, as minhas expectativas, as minhas competências, os meus valores, os meus constrangimentos, as minhas preferências e prioridades, de uma perspetiva profissional



Arquiteta

▶ 1-1: As minhas competências técnicas

De que estamos a falar?

- ▶ Continuamos a aprender ao longo das nossas vidas: na escola, na formação, nas empresas, com a família, com os amigos... As nossas experiências profissionais são momentos muito frutuosa de aprendizagem acelerada que enriquecem quem somos. Aqui tentará enumerar as principais competências técnicas que adquiriu
- ▶ Uma competência técnica é a especialização e o controlo de um método ou a utilização de maquinaria específica de natureza tecnológica, adquirida numa área especializada. Esta especialização é baseada em conhecimentos teóricos, práticos, técnicos e na experiência.
- ▶ Se agora quiser mudar de emprego, pode pensar que não vale a pena enumerar pontos das suas experiências prévias. Contudo, isto é essencial, porque muitas competências adquiridas são transferíveis para profissões que podem parecer muito remotas para si.

Exemplos:

- ▶ Instalar uma janela
- ▶ Comprar ao melhor preço
- ▶ Aplicar extensões no cabelo
- ▶ Ler um mapa meteorológico...



Teleconsultor

A sua lista...

▶ 1-2: As minhas competências sociais e transversais

De que estamos a falar?

- ▶ Uma competência social é a capacidade de comunicar e interagir de uma forma positiva com as pessoas à sua volta (relações de trabalho, família...)
- ▶ Uma competência transversal pode ser utilizada em qualquer que seja o setor de atividade ou a profissão. São geralmente tidas em consideração 14 competências (ver a definição na página seguinte):

Adaptabilidade	Competências organizacionais
Gestão do <i>stress</i>	Rigor
Trabalho de equipa	Fazer propostas
Capacidade de aproximar as pessoas	Curiosidade
Competências de comunicação	Determinação
Autonomia	Dar um passo atrás
Capacidade de tomada de decisões	Capacidade de resposta

▶ 60 por cento dos empregadores pensam que as competências transversais são mais importantes do que as competências técnicas.

As 3 competências mais valorizadas:

- ▶ Capacidade de organizar e priorizar tarefas
- ▶ Adaptabilidade
- ▶ Autonomia

Exemplos de competências sociais:

- ▶ Negociação
- ▶ Argumentação
- ▶ Gerir situações difíceis...



A sua lista...

▶ Definições de competências transversais

▶ Adaptabilidade:

Capacidade de adaptação a várias situações e de adaptação a organizações, grupos de trabalho, hábitos e valores específicos da empresa.

▶ Gestão do stress:

Capacidade de manter o autocontrolo para agir eficazmente em situações irritantes, imprevistas ou stressantes.

▶ Trabalho de equipa:

Capacidade de trabalhar e coordenar com outros na empresa com confiança e transparência para alcançar os objetivos definidos.

▶ Capacidade de aproximar as pessoas:

Capacidade de mobilizar uma equipa/interlocutores e de os formar na prossecução de um objetivo comum.

▶ Competências de comunicação:

Capacidade de transmitir claramente informações, de partilhar, ouvir ativamente, receber informações e mensagens e ter uma mente aberta.

▶ Autonomia:

Capacidade de assumir a sua atividade sem ter de ser continuamente supervisionado.

▶ Capacidade de tomada de decisões:

Capacidade de fazer escolhas para tomar medidas, de assumir a sua atividade e de ser responsável.

▶ Competências organizacionais:

Capacidade de planear, priorizar, antecipar ações tendo em conta os meios, recursos, objetivos e calendário para os atingir.

▶ Rigor:

Capacidade de executar tarefas seguindo rigorosamente as regras, procedimentos e instruções que tenham sido indicados sem cometer um erro e de transmitir informações com precisão.

▶ Fazer propostas:

Capacidade de tomar iniciativa, imaginar novas propostas para resolver problemas identificados ou melhorar uma situação. Ser proativo.

▶ Curiosidade:

Capacidade de ir mais além do que é dado a ver, de se abrir às novidades e de investigar para compreender e agir adequadamente.

▶ Determinação:

Capacidade de manter o esforço até à conclusão total de uma tarefa, independentemente dos imprevistos ou obstáculos encontrados.

▶ Dar um passo atrás:

Capacidade de demonstrar objetividade, de se distanciar para analisar factos, situações e interações antes de agir ou tomar uma decisão.

▶ Capacidade de resposta:

Capacidade de reagir rapidamente aos acontecimentos e imprevistos, priorizando as ações, de acordo com o grau de urgência/importância.

► 1-3: O que é importante para mim

De que estamos a falar?

Quais são as principais características das suas preferências profissionais? O local ideal em que se imagina a trabalhar é uma combinação de interesses, valores e ambiente de trabalho.

► Alguns exemplos para apoiar a sua reflexão e identificar as suas preferências:

- | | | |
|--------------------|------------------------|---------------------|
| ✓ Autonomia | ✓ Calma | ✓ Flexibilidade |
| ✓ Estatuto | ✓ Diversidade | ✓ Evolução |
| ✓ Poder | ✓ Tempo livre | ✓ Calma |
| ✓ Prestígio | ✓ Estímulo intelectual | ✓ Inovação |
| ✓ Solidariedade | ✓ Equidade | ✓ Mudanças |
| ✓ Segurança | ✓ Confiança | ✓ Estabilidade |
| ✓ Concorrência | ✓ Viajar | ✓ Horas de trabalho |
| ✓ Remuneração | ✓ Altruísmo | ✓ Intensidade |
| ✓ Liberdade | ✓ Promoções | ✓ Confiança |
| ✓ Independência | ✓ Seriedade | ✓ Enquadramento |
| ✓ Equipa | ✓ Rigor | ✓ Acessibilidade |
| ✓ Atmosfera | ✓ Criatividade | ✓ Casa |
| ✓ Responsabilidade | ✓ Ar livre | |

A sua lista...



Consultor imobiliário

► 1-4: Os meus constrangimentos

De que estamos a falar?

Antes de se decidir sobre a escolha de uma profissão, é essencial identificar os seus próprios constrangimentos para os comparar com as condições de trabalho das várias profissões visadas. Quatro categorias de constrangimentos: mobilidade, saúde, família, horário de trabalho e dias de trabalho.

Horário de trabalho e dias de trabalho

- Não posso considerar trabalhar apenas à noite
- Não posso considerar trabalhar à noite
- Não posso considerar trabalhar durante o dia
- Não posso considerar trabalhar numa equipa (3 x 8) com mudança de turno de acordo com os horários
- Não posso considerar trabalhar todos os sábados
- Não posso considerar trabalhar todos os domingos
- Não posso considerar trabalhar fins de semana alternados
- Não posso considerar trabalhar todos os fins de semana

Família – crianças e dependentes

- Não tenho uma solução para levar os meus filhos à escola se estiver a trabalhar ao mesmo tempo
- Não tenho uma solução para cuidar dos meus filhos quando estou no trabalho
- Se eu cuidar de uma pessoa dependente na minha casa (pessoa idosa ou com deficiência), não tenho uma solução para a minha substituição quando estou no trabalho

Mobilidade – capacidade de se deslocar

- Não posso considerar trabalhar nas minhas redondezas
- Não posso considerar trabalhar em toda a cidade
- Não posso considerar trabalhar num local a mais de uma hora de distância de casa
- Não posso considerar trabalhar longe de casa e não voltar para casa todas as noites
- Não posso considerar mudar-me para encontrar um emprego
- Não posso considerar trabalhar noutro país
- Não tenho nenhuma solução de transporte (pessoal ou público)
- Não tenho carta de condução

Saúde e postura

- Não posso considerar trabalhar de pé todo o dia
- Não posso considerar trabalhar de pé durante várias horas
- Não posso considerar trabalhar sentado todo o dia
- Não posso considerar trabalhar sentado durante várias horas
- Não posso considerar trabalhar com gestos repetitivos
- Não posso considerar trabalhar com ecrãs
- Não posso considerar carregar cargas pesadas
- Não posso considerar trabalhar em altura
- Não posso considerar trabalhar no exterior, no tempo frio/quente



2 Descobrir profissões

▶▶ O mundo profissional não se limita às poucas profissões à sua volta: na família, vizinhança, pessoas amigas, nos meios de comunicação social ou nas redes sociais...

▶▶ Alargue os horizontes! Existem mais de 530 tipos de profissões e mais de 10.000 cargos. Descubra-os!



Acrobata

► 2-1: Ideias de trabalho do meu retrato profissional

De que estamos a falar?

- As páginas anteriores deste guia orientaram para desenhar o seu retrato profissional: competências, valores, áreas de interesse, constrangimentos...
- Inspirando-se nesta imagem, imagine e anote todas as novas ideias de ofícios que lhe passam pela cabeça. Mesmo que algumas ideias lhe pareçam absurdas ou irrealistas, não exclua nenhuma por agora.
- Faça o mesmo com as pessoas à sua volta. Mostre o seu retrato profissional a várias pessoas de confiança, família ou amigas, e faça-lhes a pergunta: «Quando lêes este retrato, em que ideias de carreira pensas? Não te limites. Diz-me seja o que for que te vier à cabeça».



Mecânica de motos

A sua lista...

▶ 2-2: Ideias de trabalho dos meus domínios profissionais

De que estamos a falar?

- ▶ As atividades económicas e profissões podem ser classificadas em campos específicos e o número pode variar de acordo com o nível de detalhe escolhido. Aqui está uma lista de 32 áreas.
- ▶ A partir desta lista, só e com as pessoas à sua volta, enumere ideias de trabalho que poderá achar interessantes.

- | | | |
|---|--|--------------------------------------|
| ✓ Agricultura | ✓ Defesa – segurança – salvamento | ✓ Mecânica – manutenção |
| ✓ Indústria alimentar | ✓ Direito | ✓ Digital – multimédia – audiovisual |
| ✓ Animais | ✓ Edição – impressão – livro | ✓ Saúde |
| ✓ Arquitetura – <i>design</i> de interiores | ✓ TI – eletrónica | ✓ Ciência – Matemática – Física |
| ✓ Ofícios | ✓ Ensino – formação | ✓ Secretariado – receção |
| ✓ Banca – finanças – seguros | ✓ Ambiente | ✓ Social – serviços pessoais |
| ✓ Construção | ✓ Gestão – auditoria – recursos humanos | ✓ Cuidados de beleza – cabeleireiro |
| ✓ Biologia – química | ✓ Gestão hoteleira – restauração – turismo | ✓ Desporto – entretenimento |
| ✓ Comércio – imobiliário | ✓ Humanitário | ✓ Logística – transporte |
| ✓ Comunicação – informação | ✓ Indústria – materiais | ✓ Plataformas de serviço na Internet |
| ✓ Cultura – espetáculos | ✓ Cartas – ciências humanas | |

A sua lista...

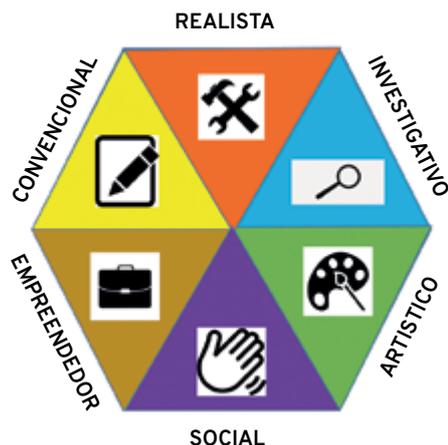
► 2-3: Ideias de trabalho a partir de centros de interesse

De acordo com o psicólogo Jean HOLLAND, o interesse motiva as pessoas a investir para poderem sentir bem-estar e satisfação. Os seus estudos mostram que cada pessoa tem interesses dominantes relacionados com a sua personalidade. Identificou 6 tipos principais de interesses profissionais que abrangem todas as profissões existentes.

Tente identificar os seus interesses dominantes com base nas definições abaixo. Encontrará também aí nomes de profissões que poderão orientar para outras ideias.

Tipos de interesses	Definições e ideias de trabalho
REALISTA	Praticidade, simplicidade. Significa interesse por atividades manuais e concretas. <i>Por exemplo: motorista de camião, mecânico/a, agricultor/a, construção civil, estofador/a, marceneiro/a, costureiro/a, cozinheiro/a, pescador/a, técnico/a dentário...</i>
INVESTIGATIVO	Mente aberta, curioso, tem gosto pelo estudo. Observa e experimenta para compreender. <i>Por exemplo: biólogo/a, engenheiro/a, geólogo/a, assistente de laboratório, bibliotecário/a, informático/a...</i>
ARTÍSTICO	Intuição, original. Exprime emoções através da fala, das artes e da escrita. <i>Por exemplo: músico/a, designer de interiores, designer de moda, artesão/ã, fotógrafo/a, cabeleireiro/a, alfaiate/modista, escultor/a...</i>
SOCIAL	Sensível aos problemas das outras pessoas. Concentra-se em ajudar, educar, tratar. <i>Por exemplo: professor/a, cuidador/a, educador/a, conselheiro/a de emprego, bombeiro/a, treinador/a, formador/a, assistente social...</i>
EMPREENDEDOR	Procura liderar ou influenciar os outros. Dinâmico e ambicioso. <i>Por exemplo: gestor/a de empresas, advogado/a, comercial, criador/a de empresas, chefe de equipa, cozinheiro...</i>
CONVENCIONAL	Consciencioso, diligente, gosta da ordem, trabalho administrativo. <i>Por exemplo: secretário/a, contabilista, bibliotecário/a, funcionário/a da alfândega, programador/a de informática, gestor/a de recursos humanos...</i>

A sua lista...



▶ 2-4: O futuro do trabalho

De que estamos a falar?

- ▶ Enquanto procura ideias de carreira, sugerimos-lhe que inclua elementos sobre o futuro do trabalho no seu pensamento. O mundo do trabalho está a mudar. Alguns empregos estão a desaparecer e outros estão a ser criados para dar resposta às mudanças no nosso planeta:
 - ▶ Crescimento demográfico nos países do sul
 - ▶ Envelhecimento da população nos países do norte
 - ▶ Aquecimento global
 - ▶ Esgotamento dos recursos naturais
 - ▶ Procura de novas energias não poluentes e sustentáveis
 - ▶ Digitalização de todos os aspetos da economia...
- ▶ Para continuar a sua pesquisa de ideias de carreira, sugerimos-lhe que pesquise na Internet os 4 principais setores indicados abaixo.

▶ Economia digital



▶ Economia azul



▶ Economia dos cuidados



▶ Economia verde



▶ 2-5: Ordenar e priorizar as suas ideias

De que estamos a falar?

- ▶ Reúna numa única lista todas as profissões em que pensou.
- ▶ Para cada uma das profissões listadas, questione-se sobre quanto à compatibilidade com o seu retrato profissional, sobretudo no que se refere aos seus constrangimentos pessoais.
- ▶ Para as restantes profissões, estabeleça uma classificação das suas 5 primeiras escolhas.

A minha lista de profissões	Compatibilidade com o meu retrato profissional sim/não

Top 5

3 Escolher a minha futura profissão

▶▶ Todas as profissões têm aspetos positivos e negativos. Visto de fora, podemos tender a idealizá-las ou, ao contrário, a ver apenas os seus aspetos adversos. É, assim, essencial investigar todas as perspetivas de cada emprego visando fazer escolhas informadas.

▶▶ Pesquisa documental e inquéritos a profissionais



Manobradora de grua

► 3-1: Pesquisa documental

De que estamos a falar?

As informações sobre as profissões constituem uma base documental mais ou menos rica dependendo do país. Porém, com a Internet, todas estas fontes desmaterializadas são partilháveis e acessíveis por todas as pessoas. Verifique nos serviços públicos de emprego do seu país para poder aceder a esta informação localmente

Diferentes fontes de informação:

❑ **Diretórios comerciais e empregos:** normalmente elaborados pelos ministérios do trabalho ou serviços públicos de emprego, estes catálogos identificam as principais profissões existentes. Pode também consultar a **Classificação Internacional Tipo das Profissões** da OIT <https://www.ilo.org/public/english/bureau/stat/isco/isco88/major.htm>

❑ **Fichas setoriais e de empregos:** geralmente produzidas pelas organizações responsáveis pela orientação profissional das crianças em idade escolar, estas fichas descrevem os empregos com ênfase no curso de formação inicial necessário para o conseguir.

❑ **Informações sobre o mercado de trabalho:** *sites* que visam apresentar uma declaração da oferta e procura de emprego para cada setor ou comércio, de acordo com as áreas geográficas.

❑ **Sites de ofertas de emprego:** públicos ou privados, a consulta destes *sites* permite-lhe obter uma visão imediata e real do volume de ofertas de emprego para uma profissão no setor geográfico que lhe interessa. A consulta das ofertas atuais permite-lhe conhecer os tipos de contratos oferecidos, as expectativas dos empregadores em termos de diplomas, competências e experiência e a remuneração oferecida.

Que informações procurar

- Formação necessária e condições de acesso
- Situação do mercado de trabalho
- Condições de trabalho
- Principais atividades
- Métodos de recrutamento



Advogada

▶ 3-2: Inquéritos a profissionais

De que estamos a falar?

O inquérito a profissionais é essencial. É a única forma que lhe permitirá confrontar-se com as realidades do negócio para que possa fazer escolhas relevantes. O ideal é encontrar-se com 2 ou 3 profissionais para cada via profissional. Pode pensar que isto lhe vai tomar muito tempo: é verdade. Mas estes contactos são extremamente ricos para alcançar o sucesso na escolha da sua profissão. Este tempo de investigação será um grande investimento!

Que perguntas fazer?

- ▶ Pode descrever-me um dia de trabalho? Quais são as suas atividades principais?
- ▶ As suas condições de trabalho? (ritmo, horários...)
- ▶ Do que mais gosta?
- ▶ Do que menos gosta?
- ▶ Que competências e conhecimentos são necessários para este trabalho?
- ▶ Algum conselho para alguém que queira mudar hoje para esta profissão?
- ▶ Pode encaminhar-me para colegas que também estariam disponíveis para responder às minhas perguntas?



Cozinheiro

► 3-3: O momento da decisão

De que estamos a falar?

Depois de ter concluído o seu retrato profissional, descoberto profissões e investigado essas profissões, tem todos os elementos para fazer a sua escolha. É uma questão de determinar a profissão que melhor corresponde ao seu perfil, ao seu ambiente e às suas aspirações. Aqui está uma tabela de apoio à decisão.

Este trabalho é compatível com: SIM / NÃO	T1	T2	T3	T4	T5
Cargo					
O meu nível de escolaridade. Tenho o nível suficiente para integrar a formação					
Os meus conhecimentos e competências adquiridas					
Os meus valores: ...					
Os meus interesses: ...					
As minhas preferências: ...					
Os meus constrangimentos: ...					
O mercado de trabalho para esta profissão é: favorável / equilibrado / difícil					
Salário médio deste trabalho					
A minha classificação final					





4 Construir a minha própria estratégia

▶▶ Após uma profunda reflexão, pesquisa e priorização, acaba de identificar a sua futura profissão. Este é o seu projeto profissional.

▶▶ Aqui, damos-lhe conselhos para tornar o seu projeto realidade, por outras palavras, para exercer a profissão que escolheu para um futuro próximo.



Cabeleireiro

► 4-1: As etapas do plano de ação

De que estamos a falar?

Dependendo da profissão escolhida, as ações a implementar podem seguir dois caminhos diferentes:

- Ou trata-se de criar a sua própria atividade como independente: existem estruturas e guias para ajudar nas fases de criação de uma empresa.
- Ou pretende ter um emprego por conta de outrem: então deve desenvolver uma estratégia de procura de emprego.

A montante, uma vez que este trabalho é novo para si, será provavelmente necessário adquirir novas competências através de formação



Utilize a grelha na página seguinte para formalizar as etapas do seu plano de ação e segui-lo



Bombeira

► 4-2: Formalizar o plano de ação

Ações	Prazo	Com quem, onde, como ?	Executado?	
			S/N	Ação corretiva
Apresentar o meu projeto às pessoas à minha volta				
Apresentar o meu projeto a pessoas e organizações que me possam aconselhar ou ajudar				
Identificar as competências que me faltam				
Desenvolver o meu projeto de formação (*aconselhamento na página seguinte)				
Encontrar financiamento para a minha formação				
Acompanhar a(s) formação(ões) e obter o(s) diploma(s)				
Preparar um CV adaptado ao meu projeto				
Visar empresas e criar a minha estratégia de procura de emprego				
Levantar eventuais barreiras				
Fazer candidaturas espontâneas				
Usar as redes sociais com prudência				
Preparar-me para entrevistas de emprego				
Preparar a minha chegada à empresa e os meus primeiros dias no meu novo cargo				

► 4-3: O meu projeto de formação

► Preciso de um diploma ou título profissional para o meu próximo emprego?

SIM

NÃO

► Que competências me faltam para exercer a minha futura profissão?

,

,

,

► Identifico diversas soluções de formação:

Alternadamente

Presenciais

Remotas...



► Identifico e contacto várias organizações de formação:

	Centro de formação n.º 1	Centro de formação n.º 2	Centro de formação n.º 3
Nome do centro de formação			
Título do curso			
Tipo de validação ou diploma			
Local ou cidade			
Duração			
Data de início			
Condições de seleção			
Custo da formação			
Soluções de financiamento			

Tenha em atenção que existem plataformas de formação gratuitas na Internet. Exemplos : edx.org ; coursera.org

Parabéns!

▀▀ Seguiu as 4 etapas necessárias para escolher a sua futura profissão, tendo assim definido o seu projeto profissional.

▀▀ Vai agora entrar na fase de implementação. Esta etapa será mais curta ou mais longa, dependendo do seu projeto. A nossa última sugestão: não a atravesse só. Existem várias organizações no seu ambiente que podem aconselhar e orientar. Peça também aconselhamento e apoio às pessoas à sua volta.

▀▀ Na sua vida profissional, é muito importante criar e manter uma rede. A rede de relações pode ter uma imagem negativa porque pode levar as pessoas a pensarem em favorecimento. Contudo, a rede de relações é essencial para se manter informado/a sobre os desenvolvimentos no seu setor e para acompanhar o ritmo do mundo do trabalho.

▀▀ A abordagem que acabou de implementar pode ser reproduzida com a frequência que for necessária. Noutros momentos da sua carreira, poderá mobilizá-la de novo, atualizando o seu retrato e alargando a sua pesquisa.



Outros materiais em inglês a consultar para escolher a sua profissão:

- ✓ "My guide to employment to young people in the Pacific"
https://www.ilo.org/suva/publications/WCMS_230942/lang--en/index.htm
- ✓ "O*NET Career Exploration Tools" dos EUA: / <https://www.dol.gov/agencies/eta/onet/tools>
- ✓ "National Careers Service" do Reino Unido: <https://nationalcareers.service.gov.uk/>
- ✓ "Career quizzes and tests" no JOB BANK do Governo do Canadá:
<https://www.jobbank.gc.ca/career-planning/quizzes>
- ✓ "The National Career Advice Portal" da República da África do Sul: <http://ncap.careerhelp.org.za/>



Agricultor

Um agradecimento a todas as pessoas que contribuíram para o desenvolvimento deste guia, em particular:

► Da OIT:

- Khaled AL-QUDAJ, do Escritório de Beirute
- Pedro MORENO DA FONSECA, do departamento *SKILLS*
- Michael MWASIKAKATA, responsável da unidade *SERVICES*
- Felix WEIDENKAFF, do Escritório de Banguécoque
- Lena YAN XINYU, da unidade *YOUTH*

► Do Pólo Emprego:

- Jeannine ADONIS, da Guiana Francesa
- Reine CHATENAY, responsável de agência, da Guiana Francesa
- Stéphane MATHIS, da Direção-Geral em Paris

O que é a OIT?

A Organização Internacional do Trabalho é a primeira agência especializada da Organização das Nações Unidas.

A OIT reúne representantes de governos, empregadores e trabalhadores de 187 Estados-membros para definir normas internacionais, desenvolver políticas e conceber programas para fazer progredir a justiça social e promover o trabalho digno para todas as mulheres e homens no mundo.

A vida profissional raramente assume a forma de um caminho plano, sem imprevistos. Passar da escola para o trabalho é muitas vezes um primeiro passo complexo. Ser capaz de manter um emprego ao longo da vida é muitas vezes difícil por causa do ambiente económico, da evolução das profissões ou aspirações de cada pessoa. A vida é feita de transições que tem de saber gerir.

As mudanças no mercado de trabalho estão a acelerar:

- ✓ Muitas profissões estão a sofrer transformações ligadas à digitalização
- ✓ Outras profissões estão a desaparecer ou a deslocalizar-se devido à globalização
- ✓ Estão a ser criadas novas profissões para enfrentar os desafios associados às alterações climáticas, a necessidade de uma economia com baixo teor de carbono ou a mudanças nos estilos de vida.

No seu relatório sobre o futuro do trabalho de 2019, a OIT apela a «mais investimentos nas instituições, nas políticas e nas estratégias que apoiarão as pessoas ao longo das transições do futuro do trabalho.»

Todos os cidadãos e cidadãs do planeta devem ser capazes de se orientar e formar ao longo da vida para não sofrerem mudanças no seu ambiente, mas, pelo contrário, para as aproveitar como oportunidades.

«Apoiar as pessoas nestas transições ampliará as suas escolhas e proporcionará segurança para lidar com a mudança. Deste modo as pessoas terão mais condições para decidirem sobre o seu futuro profissional.»

Este guia constitui uma expressão concreta das orientações da OIT sobre o apoio nas transições.



