



Orientação Profissional e de Carreira



@PSICOLOGA.ALINEZ

MEU CAMINHO

rumo à minha escolha profissional

Aline Zeeberg



Esse material foi produzido para auxiliar a prática de orientação profissional de jovens que estejam no momento da construção de seu projeto de vida bem como o futuro profissional.

Você sabe o que é isso?

Então, vamos saber mais sobre o assunto!

Chegou a hora de auxiliar sua tomada de decisão e autoconhecimento sobre a sua carreira

A Orientação Profissional
pode auxiliar você,
norteando seu futuro
profissional, expandindo a
visão de mercado e
mostrando as várias
possibilidades, levando
em consideração seus
sonhos. (ABOP, 2019)



A decisão sobre a escolha da carreira profissional tende a se desenvolver quando os jovens cursam o ensino médio.

Este tempo de escolhas é definido pela busca de equilíbrio entre o que se deseja ser, e o que a sua realidade atual possibilita.

@PSICOLOGA.ALINEZ



Eu estou com dúvidas

É natural se sentir com dúvidas no que diz respeito às escolhas profissionais, mas o autoconhecimento e planejamento podem auxiliar nessa tomada de decisão.

Que tal conhecer um pouco sobre si mesmo?

QUEM SOU EU ?

E se você tivesse que se apresentar?

Como você se descreveria?

Quais são suas qualidades?

O que você pode melhorar?



MINHA PROFISSÃO

Para escolhermos nossa profissão, é importante pensarmos no nosso propósito de vida, nas nossas aptidões, no cenário econômico, nas possibilidades de formação e no caminho que iremos percorrer para alcançar este objetivo.

Já pensou em exercer alguma profissão?



O que você sabe a respeito dessa profissão?

Cite o que você julga ser uma dificuldade para alcançar seus objetivos profissionais e quais seriam suas estratégias para alcançá-los:



minha profissão



O ideal é que você possa realizar uma pesquisa antes de escolher qual profissão quer seguir.

Pesquisar dá trabalho,
não pesquisar pode dar mais
trabalho ainda.



Este é um dos sites em que você pode conhecer as áreas de formações e sua funções:



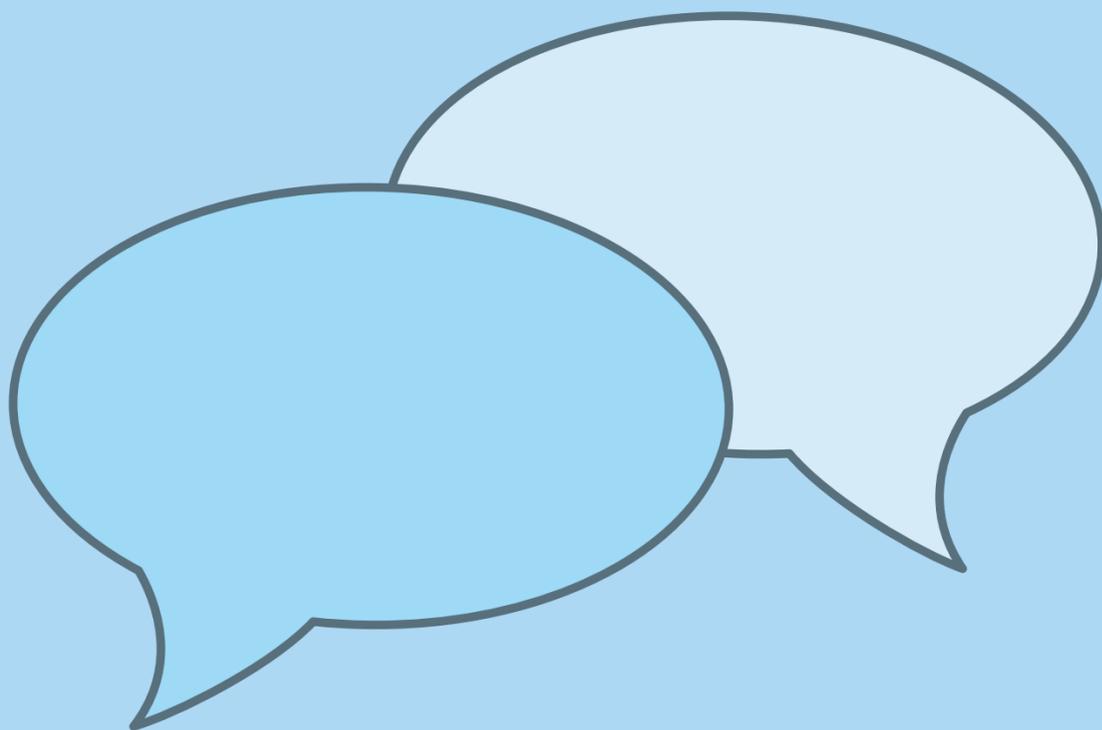
clique aqui



Você pode acessar os sites das faculdades e universidades que oferecem a profissão desejada, ver a grade curricular, quantidade de semestres, etc.

@PSICOLOGA.ALINEZ

Você também pode conversar com profissionais da área



E AGORA?

Muitas pessoas precisam trabalhar para pagar a formação desejada e, para isso, exige-se a entrada no mercado de trabalho. A elaboração de um bom currículo é um dos passos para você ingressar em uma empresa.

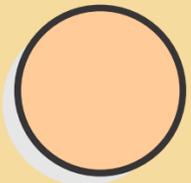
Você sabe elaborar um currículo?

O Curriculum Vitae é o seu marketing pessoal, ou seja, é nele que você terá a oportunidade de apresentar as suas habilidades.

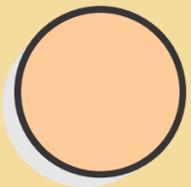
Caso seja seu primeiro emprego e você não tenha experiência profissional ou curso, capriche na descrição de suas habilidades e demonstre seu desejo em conquistar a vaga.



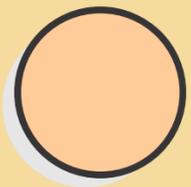
Seu currículo precisa ter as seguintes informações:



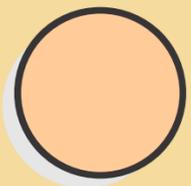
Dados pessoais: nome, data de nascimento, idade, estado civil, endereço, celular, e-mail



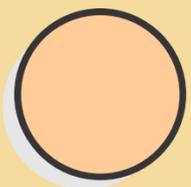
Objetivo / cargo pretendido



Formação escolar



Experiências anteriores



Idioma, cursos, atividades complementares



Modelo:

Nome do profissional

Brasileiro, solteiro, 18 anos, sem filhos
Av. São Paulo 10 – Jd. Brasil – São Paulo / SP - Cep: 00000-00
Fone: (xx) xxx-xxxx
E-mail: nomedoprofissional@seunome.com

OBJETIVO: Auxiliar administrativo

FORMAÇÃO ACADÊMICA:

Ensino médio completo – E.E. São Paulo – concluído em 2023 (ou conclusão prevista para 2023)

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Experiência em atendimento ao público; agendamento; organizar, arquivar e digitalizar documentos; conferir os materiais de escritório e solicitar ao Setor de Compras caso esteja em falta; Atender ligações, quando necessário.
- Usuário de informática: Windows, Microsoft Office e internet
- Inglês básico

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Jovem Aprendiz (nome do cargo)
Empresa São Paulo – São Paulo/SP
Período: 02/2021 – atualmente

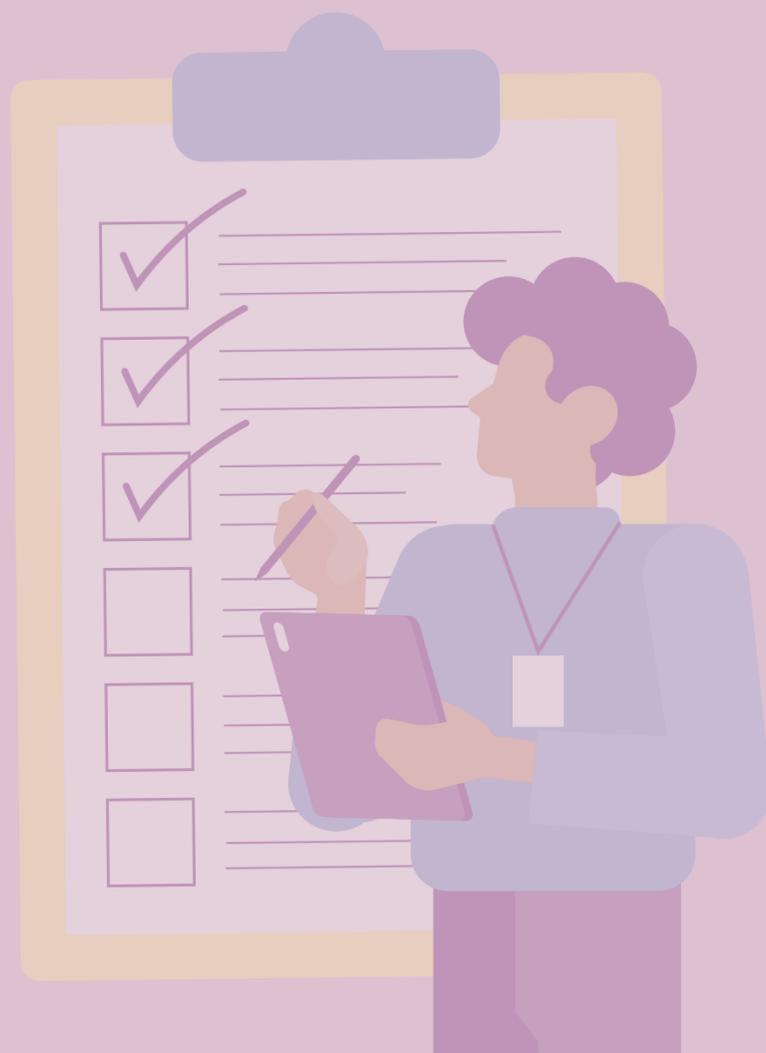
São Paulo, __ de _____ de 2023



MEU PLANO

O que preciso fazer?
Escreva na tabela os seus
objetivos, passos a seguir e prazos

Objetivos	Passos a seguir	Prazos





ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

A escolha profissional trata-se de um momento singular que desperta muitas reflexões, expectativas, sonhos e os temores.

O objetivo da **ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL** é, considerando sua singularidade, propor uma análise aprofundada do indivíduo em suas realidades interna e externa, sobretudo sobre seu conflito predominante, bem como o sentido dado por ele às ocupações e ao mercado das profissões.

Assim, é possível ajudar aquele que procura a Orientação Profissional a realizar uma decisão madura em torno de um **PROJETO DE VIDA**.

São em média 10 encontros presenciais ou online, que incluem atividades, testes, entrevistas e exploração das profissões.



Aline Zeeberg

É psicóloga há 15 anos, especialista em Psicologia Clínica. Apaixonada por saúde pública e saúde mental. Defende a causa das crianças e adolescentes.

Atualmente trabalha em seu consultório em Nova Odessa e atende crianças, adolescentes e adultos presencialmente ou online. Também trabalha com Orientação Profissional para jovens do ensino médio ingressando na universidade ou mercado de trabalho.

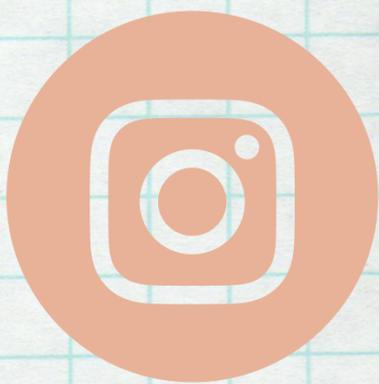


Saiba mais:

ALINE ZEEBERG

Psicóloga CRP 06/103211

www.alinezeebergpsicologa.com.br



[@psicologa.alinez](https://www.instagram.com/psicologa.alinez)



[\(19\) 99216-7268](tel:(19)99216-7268)