

PROJETO

1

O QUE EU QUERO SER ?



GUIA DE CARREIRA

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

DESCOBRINDO SUA CARREIRA

O local de trabalho é o lugar onde você vai passar quase um terço da sua vida, por isso é muito importante fazer algo que você gosta para ser feliz!

Contentamento no trabalho e satisfação no emprego influencia a vida em geral. Então, a grande questão é

Você sabe o que você quer ser?

Então, como é que você vai fazer uma escolha eficaz de carreira?

A fim de escolher a carreira certa, você tem que:

1. Conhecer a si mesmo muito bem. Conhecer suas habilidades, limitações, interesses, ambições, etc...
2. Saber o que cada linha de trabalho envolve. As vantagens e desvantagens, os requisitos para o sucesso e as oportunidades em cada área.

Antes de mais nada, você deve considerar as seguintes questões:

- ➡ O que eu realmente quero fazer?
- ➡ Quais as habilidades que eu gostaria de desenvolver e usar no meu trabalho?
- ➡ O que eu quero aprender e desenvolver?
- ➡ Quanto eu quero receber por mês, qual é a média de salário que eu desejo?
- ➡ Onde eu gostaria de trabalhar?
- ➡ Com que tipo de pessoas eu quero trabalhar?

Quanto mais claro ser o tipo de experiência profissional que você deseja ter, mais fácil será encontrar uma carreira ideal para você.

LISTA DE SETORES E EMPREGOS

Abaixo você encontrará uma lista de empregos e carreiras.

Deixe suas próprias habilidades, talentos e sonhos guiá-lo na escolha da sua profissão!

ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS

BACHARELADO

administração

administração pública/gestão
pública

agronegócios e agropecuária

ciências atuariais

ciências contábeis

ciências econômicas

comércio exterior

defesa e gestão estratégica
internacional

gastronomia

gestão de políticas públicas

gestão de segurança privada

hotelaria

marketing

segurança pública

turismo

TECNOLÓGICAS

administração pública/gestão pública
agronegócios e agropecuária
gastronomia
gestão comercial
gestão de recursos humanos
gestão financeira
gestão hospitalar
hotelaria
logística
marketing
negócios imobiliários
processos gerenciais
segurança privada
segurança pública
turismo

ARTES E DESIGN

BACHARELADO

arquitetura e urbanismo
artes
artes visuais
comunicação das artes do corpo
conservação e restauro
dança
design
design de games
design de interiores
design de moda
fotografia
fotografia
história da arte
música
teatro

TECNOLÓGICAS

conservação e restauro
construção de instrumentos musicais
design de games
design de interiores
design de moda
fotografia
luteria
teatro

CIÊNCIAS EXATAS E INFORMÁTICA

BACHARELADO

astronomia
ciência da computação
ciência e tecnologia
computação
estatística
física
informática
informática biomédica
matemática
nanotecnologia
química
sistemas de informação
tecnologias da informação e comunicação

TECNOLÓGICAS

análise e desenvolvimento de sistemas

gestão da tecnologia da informação

redes de computadores

sistemas de informação

sistemas para internet

CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

BACHARELADO

arqueologia

ciências humanas

ciências sociais

cooperativismo

direito

estudos de gênero e diversidade

filosofia

geografia

história

letras

linguística

museologia

pedagogia

psicopedagogia

relações internacionais

serviço social

teologia

tradutor e interprete

TECNOLÓGICAS

cooperativismo

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

BACHARELADO

arquivologia

biblioteconomia

cinema e audiovisual

educomunicação

estudos de mídia

gestão da informação

jornalismo

multimídia

produção cultural

produção editorial

publicidade e propaganda

rádio e tv

relações públicas

secretariado executivo

TECNOLÓGICAS

cinema e audiovisual

comunicação assistiva

comunicação institucional

eventos

multimídia

produção fonográfica

publicidade e propaganda

relações públicas

secretariado executivo

ENGENHARIA

BACHARELADO

automação industrial
ciências aeronáuticas
construção naval
eletrônica industrial
engenharia acústica
engenharia aeronáutica
engenharia biomédica
engenharia civil
engenharia da computação
engenharia da mobilidade
engenharia de agrimensura e cartográfica
engenharia de alimentos
engenharia de bioprocessos e biotecnologia
engenharia de biosistemas
engenharia de controle e automação
engenharia de inovação
engenharia de materiais
engenharia de minas
engenharia de petróleo
engenharia de produção
engenharia de segurança no trabalho
engenharia de sistemas
engenharia de telecomunicações
engenharia elétrica
engenharia eletrônica
engenharia física
engenharia industrial

engenharia industrial madeireira
engenharia mecânica
engenharia metalúrgica
engenharia naval
engenharia nuclear
engenharia química
engenharia têxtil
geoprocessamento
manutenção de aeronaves
manutenção industrial
materiais
mineração, petróleo e gás
papel e celulose
pilotagem profissional de aeronaves
processos químicos
produção de bebidas
produção têxtil
sistemas elétricos
telecomunicações

TECNOLÓGICAS

ciências aeronáuticas
construção civil
construção de edifícios
engenharia aeronáutica
engenharia biomédica
engenharia civil
engenharia de materiais
engenharia de minas

engenharia de petróleo
engenharia de software
engenharia de telecomunicações
engenharia elétrica engenharia
eletrônica
engenharia mecânica
engenharia metalúrgica
engenharia naval
engenharia química
engenharia têxtil
gestão da produção industrial
gestão da qualidade
mecânica
transporte

MEIO AMBIENTE E CIÊNCIAS AGRÁRIAS

BACHARELADO

agronomia
aquicultura
biotecnologia e bioquímica
ciência e tecnologia de alimentos/
alimentos
ciências agrárias
ciências biológicas
ciências naturais e exatas
ciências rurais
ecologia
engenharia agrícola
engenharia ambiental e sanitária
engenharia de energia
engenharia de pesca
engenharia florestal
engenharia hídrica
geofísica

geologia
gestão ambiental
irrigação e drenagem
medicina veterinária
meteorologia
oceanografia
saneamento ambiental
silvicultura
viticultura e enologia
zootecnia

TECNOLÓGICAS

agronomia
biocombustíveis
biotecnologia e bioquímica
engenharia agrícola
engenharia ambiental e sanitária
engenharia florestal
engenharia hídrica
gestão ambiental
produção sucroalcooleira
tecnologia da madeira

SAÚDE

BACHARELADO

biomedicina
educação física
enfermagem
esporte
estética e cosmética
farmácia
fisioterapia

fonoaudiologia
gerontologia
gestão desportiva e de lazer
gestão em saúde
medicina
musicoterapia
naturologia
nutrição
obstetrícia
odontologia
psicologia
quiropaxia
saúde coletiva
saúde pública
sistemas biomédicos
terapia ocupacional

TECNOLOGICAS

estética e cosmética
gestão hospitalar
oftálmica
óptica e optometria
ortóptica
radiologia

EXERCÍCIOS

1

QUESTIONÁRIO BÁSICO DE TRABALHO

Uma maneira inicial de procurar uma carreira ideal é se perguntar que tipos de atividades você realmente gostaria de fazer.

Responda as perguntas abaixo, e depois pense você mesmo em algumas outras perguntas importantes sobre você:

1. O que você espera do seu ambiente de trabalho? Assinale todas as opções com as quais você se identifique:

____ Eu quero trabalhar com pessoas.

____ Eu quero trabalhar de forma independente.

____ Eu quero trabalhar como parte de uma equipe.

____ Eu quero trabalhar em um escritório.

____ Eu quero trabalhar fora de um escritório.

____ Eu quero trabalhar com pessoas na faixa etária de ____

____ Eu quero trabalhar com questões urbanas.

____ Eu quero trabalhar com questões rurais.

2. Abaixo estão alguns dos tipos de atividades que podem estar envolvidas com uma carreira ambiental. Assinale aquelas que lhe interessam.

___ Pesquisa

___ Escrever

___ Publicidade

___ Ciência

___ Leis

___ Educação / Ensino

___ Trabalho ao ar livre

___ Trabalho em escritório

___ Trabalho com as minhas mãos

___ Captar Recursos

___ Administrar

4. Outra área importante na procura de um emprego está relacionada com o estilo de vida que você quer ter. Abaixo estão alguns exemplos.

___ Eu quero viver perto do mar.

___ Eu quero viver na cidade.

___ Eu quero viver no interior.

___ Eu quero viver em outro país.

___ Eu só quero trabalhar 40 horas por semana.

___ Eu estou disposto a trabalhar mais de 40 horas por semana.

___ Eu quero um horário de trabalho flexível.

___ Eu quero um horário de trabalho fixo.

___ Eu quero ganhar em torno de _____ por mês.

3. A seguir estão algumas habilidades importantes em uma carreira ambiental. Verifique aquelas que você gostaria de desenvolver mais.

___ habilidades de escrita

___ habilidades de pesquisa

___ habilidades de fala pública

___ habilidades de educação ambiental

___ habilidades de aventura (mergulho, canoagem, etc.)

___ habilidades de gerenciamento

5. Escreva uma breve redação. Fantasie sobre algo bem excêntrico que você gostaria de fazer (como uma pesquisa de campo sobre focas bebês na Antártica). Em seguida, analise por que isso é tão intrigante. As razões podem apontar para outros tipos de trabalhos que irão satisfazer esses objetivos / necessidades / desejos.

2

ESCOLHA DA CARREIRA

Esta atividade foi concebida para você pesquisar mais a fundo as possíveis carreiras que você está considerando após o ensino médio. Você pode usar este exercício para decidir entre as carreiras desejadas. É importante que você pesquise na internet para completar este questionário com informações atualizadas.

PARTE A

Antes de responder estas questões, leia a ***Teoria da Escolha de Carreira*** (Anexo 1) :

1. Quem é você? Escreva um pouco sobre a sua personalidade. O que é importante para você? Em que você está interessado?

2. Quais carreiras estão relacionadas aos seus interesses e valores (escolha três)?

3. Quais são os perfis dessas carreiras?

PARTE B

A partir das 3 carreiras mencionadas, escolha uma.

NOME DA CARREIRA ESCOLHIDA

1. O que você vai realmente fazer neste trabalho? (Isso se refere às habilidades que você usaria no trabalho, tais como organização, escrita, levantamento de dados, operações, pesquisa, etc.). Como é um dia típico nesse trabalho?

2. Quais são os valores que você identificou em si mesmo que vai ajudá-lo nesta carreira? (Seus valores são suas crenças, as atitudes que você valoriza. Seus valores são o núcleo de quem você é.)

5. Como é o mercado de trabalho neste campo? Muito competitivo? Será que você terá muita concorrência no seu trabalho? E se tiver, como você pretende se destacar?

3. Quais as qualificações, educação e treinamento, que serão necessários para esta carreira?

6. Que opções e possibilidades você tem para progredir na carreira? (Quais os passos para avançar nesta carreira? Qual a probabilidade de avanço? Quanto tempo vai demorar?)

4. Que habilidades ou talentos especiais você deve ter?

7. Que aspectos da sua personalidade se encaixam nesta carreira?

8. Qual seria o salário inicial nesta carreira?

Caso você queira ter informações de como preencher o formulário, você encontrará um exemplo no Manual Empregos Verdes.

9. Identifique três pontos positivos sobre esta carreira.

A.

B.

C.

1. NOME DA CARREIRA

10. Identifique três pontos negativos sobre esta carreira.

A.

B.

C.

2. SALÁRIO

3. PRINCIPAIS EMPREGADORES

PERFIL DO EMPREGO

Este exercício ajudará a você ter ideia de importantes fatores relacionados a um trabalho específico: média de salário mensal, onde você pode esperar trabalhar, a descrição do seu trabalho e responsabilidades, as qualificações que você vai precisar e suas oportunidades de carreira.

Dê uma olhada na lista de carreiras no início do guia, escolha uma profissão que mais atrai você e complete o formulário abaixo.

4. PERFIL DE TRABALHO

7. QUEM RECRUTA ESTAGIÁRIOS

5. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES

8. OPORTUNIDADES DE CARREIRA

6. QUALIFICAÇÕES

Esperamos que estes exercícios possam
ajudá-lo a definir o emprego dos seus
sonhos.

BOA SORTE!

ANEXO 1

Teoria da Escolha da Carreira

de John Holland

De acordo com a teoria de John Holland, existem 6 tipos de personalidades profissionais que poderiam tornar as pessoas mais predispostas a certas profissões.

A hipótese fundamental de Holland é que cada um de nós terá mais satisfação no emprego se trabalharmos com ocupações que correspondem ao nosso tipo de personalidade. Por essa razão devemos pensar seriamente em escolher uma carreira que seja o reflexo da nossa personalidade.

Citando o próprio John Holland, "as pessoas funcionam melhor, têm maior desempenho profissional e encontram maior satisfação em um emprego onde o ambiente de trabalho seja compatível com sua personalidade."

Abaixo estão resumidos seis tipos de personalidade profissional.

1. **REALISTA**

Tipo de pessoa que gosta de viver ao ar livre. Estas pessoas tendem a gostar, e são bons, em atividades que exigem força e coordenação. Eles não estão muito interessados em socializar. Eles também gostam de trabalhar com instrumentos como ferramentas, máquinas etc... Exemplos de trabalhos adequados: fazendeiro, piloto, construtor, carpinteiro, motorista de caminhão, etc...

2. **INVESTIGATIVO**

Tipo de pessoa interessada em lógica e conceitos. Estas pessoas tendem a apreciar o pensamento abstrato. Elas gostam de trabalhar com informação (idéias abstratas e teorias), e frequentemente têm interesse em áreas científicas. Exemplos de trabalhos

adequados: químico, matemático, farmacêutico, dentista, pesquisador, etc.

3. **ARTÍSTICO**

Tipo de pessoa que tende a usar muito sua imaginação. Elas gostam de expressar seus sentimentos e ideias. Não gostam muito de regras e regulamentos. Desfrutam muito contato com a música, teatro e arte. Elas também gostam de criar coisas. Exemplos de trabalhos adequados: artista, ator, dançarino, designer, DJ, compositor, pintor, etc...

4. **SOCIAL**

Tipo de pessoa que desfruta imensamente a companhia de outras pessoas, especialmente para ajudá-los. Tendem a ser pessoas gentis e receptivas. Exemplos de trabalhos adequados: enfermeira, bibliotecário, consultor, fisioterapeuta, etc...

5. **EMPREENDEDOR**

Também desfrutam da companhia de outras pessoas, mas principalmente para liderar. Valoriza mais a ação do que o pensamento. São líderes naturais. Exemplos de trabalhos adequados: representante de vendas, diretor, advogado, gerente, jornalista, etc...

6. **CONVENCIONAL**

Gosta de regras e regulamentos, estrutura e ordem. Essas pessoas tendem a ser bem organizadas, dependendo pouco da imaginação. Exemplos de trabalhos adequados: secretário, digitador, operário etc ...