

REFLEXÕES PARA **O TRABALHO**

COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS

Firjan SESI



Diante da pandemia do Coronavírus, estaremos vivenciando situações diferentes das que até então vivemos, o convívio intenso com a família e as diferentes formas de trabalho, exigirão que desenvolvamos cada vez mais nossas competências socioemocionais.



Competências socioemocionais

são aquelas que incluem a capacidade que cada um tem de lidar com suas próprias emoções, desenvolver autoconhecimento, relacionar-se com o outro, ser capaz de colaborar, mediar conflitos e solucionar problemas. Essas também são competências essenciais aos profissionais do futuro.

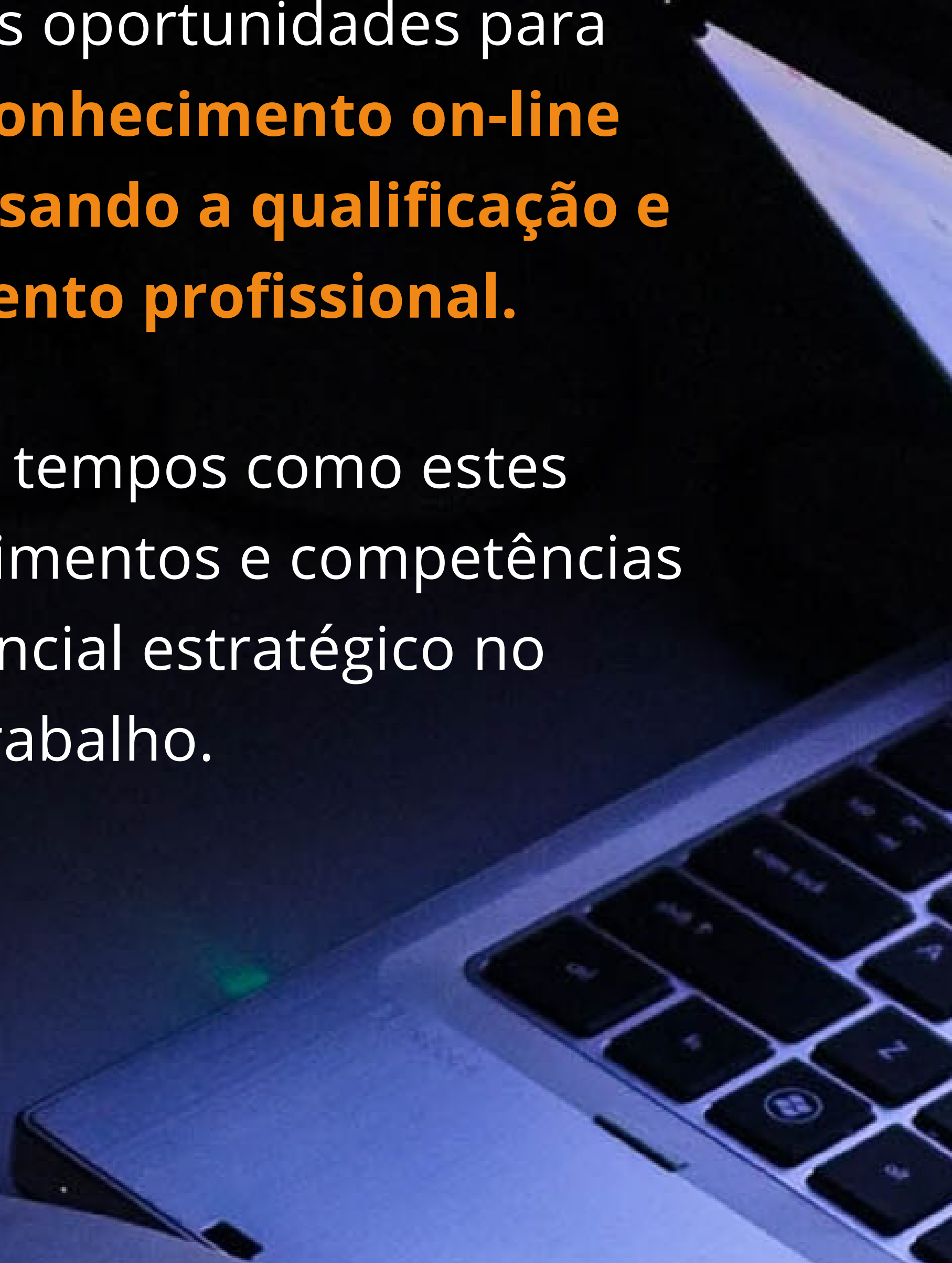
Desta forma, elaboramos um conteúdo para que você possa refletir sobre e desenvolver seu projeto de vida, atualizar seus conhecimentos para o trabalho, a saúde financeira e o autocuidado. Também consolidamos informações sobre a rede de assistência e direitos humanos para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

MERCADO DE TRABALHO

Em um mercado de trabalho cada vez mais dinâmico, manter-se atualizado, adquirir novos conhecimentos e competências é fundamental para manutenção da empregabilidade.

Considerando o momento atual em que vivemos de isolamento social e quarentena, a Firjan SESI indica algumas oportunidades para **adquirirem conhecimento on-line e de graça, visando a qualificação e desenvolvimento profissional.**

Aproveite! Em tempos como estes novos conhecimentos e competências são um diferencial estratégico no mercado de trabalho.



SU MÁ RIO

Coronavírus e as transformações no mundo do trabalho _____ 4

Por que devemos nos atualizar para esse novo mercado que surge? _____ 4

Novo mercado de trabalho que surge _____ 7

Como se preparar para as mudanças _____ 8

Referências _____ 10

1

CORONAVÍRUS E AS TRANSFORMAÇÕES NO MUNDO DO TRABALHO

A pandemia de coronavírus impôs uma série de mudanças na vida das pessoas em diversos países, inclusive do Brasil. Ficar em casa é a opção mais cautelosa e usar esse período para se atualizar e desenvolver novas competências profissionais é uma ótima decisão.



Com as medidas de isolamento em curso, muitas mudanças estão acontecendo na forma de trabalho buscando novas formas de trabalhar, como a ampliação do home office ou teletrabalho.

Em meio a isso, novas profissões tendem a surgir e um novo perfil de profissional passará a ser demandado pelo mercado de trabalho.



“... novas profissões tendem a surgir.”

Dessa forma, gostaríamos de contribuir para o desenvolvimento do profissional, a fim de que as adversidades decorrentes das transformações no mundo do trabalho possam ser superadas e que as novas oportunidades que surgirem possam ser aproveitadas.



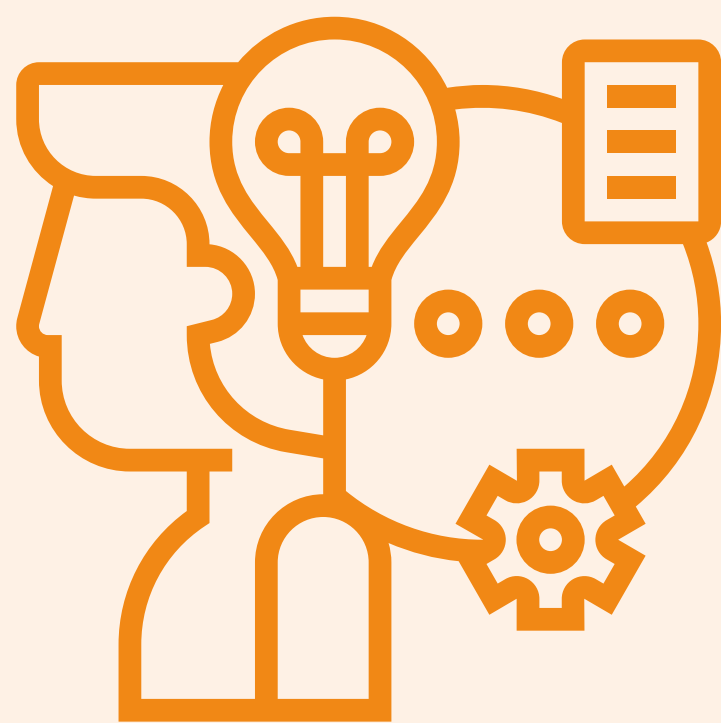
POR QUE DEVEMOS NOS ATUALIZAR **PARA ESSE NOVO MERCADO QUE SURGE?**

Geralmente acompanhamos diversas mudanças a nossa volta. Isso inclui o mercado de trabalho, que vive em constante transformação em busca de novas formas de trabalho e novos mercados mais dinâmicos e produtivos. Essa característica torna a atualização importante para os profissionais se adaptarem às mudanças, se tornando cada vez mais competentes e preparados para atuar nas organizações.



SEGUEM
ALGUMAS DICAS
E FERRAMENTAS PARA
**AUXILIAR NO SEU
DESENVOLVIMENTO,
APROVEITE!**





CONHECENDO SUAS **COMPETÊNCIAS**

Então, aproveite esse tempo para investir em algo que seja produtivo e benéfico para você. Novos saberes são fundamentais a prática profissional desse novo mercado de trabalho. Lembre-se, o aprendizado é constante ao longo da vida, e nós estamos recebendo informações a todo instante.

Aproveite esse período de trabalho remoto para conciliar suas atividades com oportunidades de atualização profissional.



TESTES DE COMPETÊNCIAS **PROFISSIONAIS**

Seguindo o mesmo objetivo proposto acima, disponibilizamos aqui para você um link com alguns testes que irão te auxiliar na identificação de suas competências, comportamentos e habilidades profissionais, nos quais você tem maior potencial de melhoria e desenvolvimento, e são rápidas de serem realizadas, com foco nos resultados e produtividade.



Clique e bom teste!

AUTOAVALIAÇÃO


A autoavaliação é um momento onde o profissional avalia a si mesmo. Ela contribui para que ele possa definir melhor suas estratégias para o alcance de seus objetivos e de sua realização profissional. É um exercício de extrema importância, independentemente da área onde você atua.

Então vamos lá:

- 1.** Imprima ou copie o exercício.
- 2.** Preencha o formulário.
- 3.** Avalie e reflita sobre todos os pontos colocados, observando o que você faz de melhor e os pontos que precisam de mais atenção.
- 4.** Coloque as suas metas em um lugar visível, para que sejam sempre visualizadas.
- 5.** Faça a autoavaliação e definição de metas periodicamente (pelo menos, uma vez ao ano) e acompanhe seu desenvolvimento.

CLIQUE NA IMAGEM PARA FAZER O DOWNLOAD DA TABELA DE AUTO AVALIAÇÃO PROFISSIONAL



Firjan SESI 	VAMOS EXERCITAR! AUTOAVALIAÇÃO PROFISSIONAL	
1. O que faço de melhor?		
2 - Qual é a minha melhor característica?		
3 - Quais são as minhas dificuldades e bloqueios?		
4 - O que busco na vida profissional?		
5 - Agora, dê nota de 0 a 10 nas seguintes competências:		
COMPETÊNCIAS	ANO 1:	ANO 2:
Criatividade	_____	_____
Busca de conhecimento	_____	_____
Comunicação	_____	_____
Colaboração	_____	_____
Empatia	_____	_____
Curiosidade	_____	_____
Pensamento crítico	_____	_____
Resiliência	_____	_____
Autoestima	_____	_____
Autonomia	_____	_____
6 - Plano de ação: Defina metas principais para serem priorizadas pelos próximos 12 meses. Você pode usar a autoavaliação acima para te auxiliar nessa atividade. Tente estabelecer metas que levem em consideração o método SMART.		
Meta 1: _____		
Meta 2: _____		
Meta 3: _____		

3

NOVO MERCADO
DE TRABALHO
QUE SURGE,
APERFEIÇOE
E/OU APRENDA.

TEC NO LO GIA



Considerando a quarentena e o isolamento social sob o qual estamos inseridos, a tecnologia se torna um grande instrumento de trabalho e de possibilidade para aperfeiçoamento profissional. Saber utilizar ferramentas digitais, sejam aplicativos dos celulares ou softwares de computadores, será um diferencial neste novo modelo de mercado que surge.

MÍ DIAS SOCIAIS

E PLATAFORMAS
DE APRENDIZADO
ON-LINE



As informações mudam constantemente e se faz necessário estar antenado às informações atualizadas divulgadas por fontes de informação confiáveis. Da mesma forma, é importante conhecer plataformas educacionais on-line para realizar cursos, desde aqueles que ajudam a aperfeiçoar suas qualidades até os que ajudam você a conquistar habilidades novas. Aproveite a ocasião para conhecer novas fontes de informação que estão ganhando espaço, como os podcasts.

TRABA LHAR DE CASA

Home Office/
Teletrabalho



A principal prevenção contra o COVID 19 é o isolamento social. Dessa forma, precisamos adaptar a rotina de casa para incluir as atividades do trabalho. É necessário manter o foco, estabelecer horários, preparar um ambiente em nossas casas para o trabalho, organizarmos os materiais necessários e conhecer ferramentas digitais que ajudem a dinamizar as atividades, assegurando a eficiência.

COMPAR TILHAR CO NHECI MENTO



Por que não compartilhar suas experiências profissionais? Em tempos de crise e de grandes mudanças, faça a diferença, compartilhe saberes. Seja uma pessoa empática. A empatia se trata de um ser humano que consegue se colocar no lugar do outro e avaliar um cenário pela perspectiva dele. Ou seja, é a habilidade de compreender o outro. A empatia é uma competência comportamental importantíssima e aqueles que têm empatia possuem mais chances de ser bem-sucedidos nos caminhos escolhidos, mantendo o espírito de equipe que o cenário atual exige.

TER RESI LIÊN CIA



Resiliência é a capacidade de nos adaptarmos as mudanças, tirando o maior proveito possível. Nesta nova perspectiva de quarentena precisamos reforçar a nossa autoestima, enxergando positivamente o novo que se apresenta.

COMO SE PREPARAR PARA AS MUDANÇAS ?!

1. Conheça suas próprias emoções
2. Aprenda a lidar com as suas emoções
3. Desenvolva a empatia para se colocar no lugar do outro
4. Mantenha-se motivado
5. Atualize seu currículo
6. Crie e/ou atualize seu perfil profissional nas redes sociais



ASSISTA A FILMES QUE
TRATEM DE QUESTÕES
**RELACIONADAS
AO MERCADO DE
TRABALHO E SEUS
DESAFIOS.**

- :: A rede social
- :: Jobs
- :: A teoria de tudo
- :: O diabo veste Prada
- :: Os estagiários
- :: A procura da felicidade
- :: Joy
- :: Um senhor estagiário



AMPLIE O SEU **AUTOCONHECIMENTO**

Ouçã podcasts sobre desenvolvimento de carreira:

- :: CBN Professional
- :: Mundo corporativo CBN
- :: Neuro Persuação Cast
- :: ideiasnegras.com.br



FAÇA CURSOS **ONLINE**

Se mantenha ativo e atualizado para os novos desafios que o mercado de trabalho necessitará!

Esteja preparado para colaborar!

REFERÊNCIAS

4



Conteúdos Casa Firjan



Comunicação não violenta: Como criar relações saudáveis no trabalho e vida pessoal



Como gerenciar o estresse e aumentar a energia produtiva



Intraempreendedorismo: inovando de dentro para fora, com Humberto Sardenberg



Meditação e autodesenvolvimento: as coisas que você só vê quando desacelera



Como cuidar do emocional em meio ao isolamento, com Leandro Karnal



Plataforma Mundo
SENAI



Teste âncora de
carreira:



LinkedIn



Sebrae



EDX



Centro Paula Souza

Seu planejamento e projeto de futuro podem ser individuais mais as respostas para o desafio que vivemos devem ser coletivas! Cuide-se!



GERÊNCIA GERAL DE RELACIONAMENTO PARA NEGÓCIOS
DIVISÃO DE PROJETOS INTEGRADOS DE
RESPONSABILIDADE SOCIAL

Responsáveis técnicos,
equipe de Desenvolvimento Humano:
Rafael de Sousa – Assistente Social
Suiane Pinheiro – Assistente Social
Cintia Vaz – Assistente Social
Karolinne Zebendo – Assistente Social
Mariana Pedro – Assistente Social