

# REFLEXÕES PARA O **DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**

COMPETÊNCIAS  
**SOCIOEMOCIONAIS**

**Firjan Sesi**



Diante da pandemia do Coronavírus, vivenciaremos 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.

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

# DESENVOLVIMENTO **PROFISSIONAL**

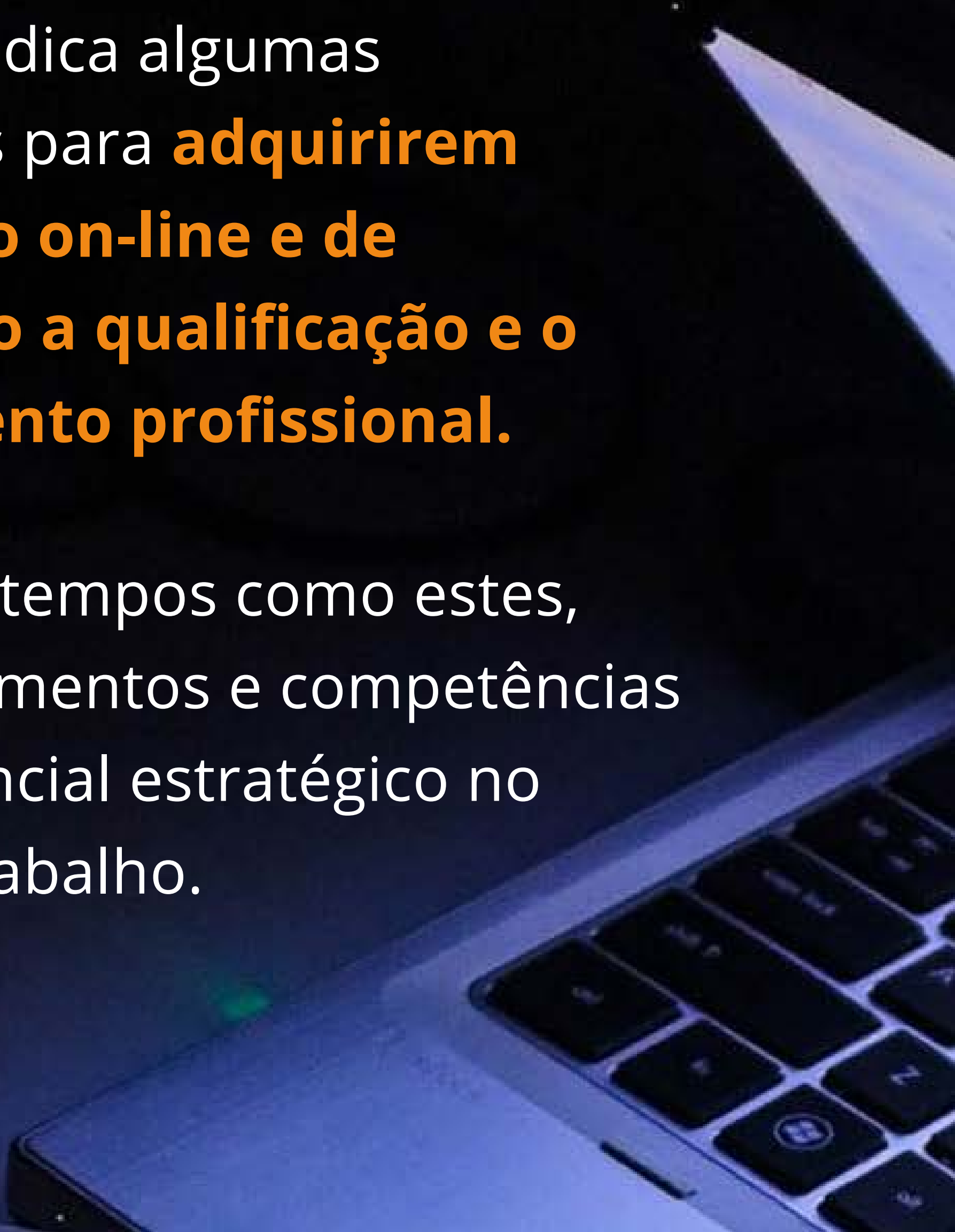
---

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

A empregabilidade exige do profissional a busca constante pelo aprimoramento de seus conhecimentos.

A Firjan SESI indica algumas oportunidades para **adquirirem conhecimento on-line e de graça, visando a qualificação e o desenvolvimento profissional.**

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



# SU MÁ RIO

---

**Quais são as transformações no mundo do trabalho \_\_\_\_\_ 5**

**Por que pensar em empregabilidade e qual a necessidade de se manter atualizado? \_\_\_\_\_ 7**

**Novo mercado de trabalho \_\_\_\_\_ 7**

**Como se preparar para as mudanças \_\_\_\_\_ 19**

**Referências \_\_\_\_\_ 22**

1

# O QUE SÃO AS **TRANSFORMAÇÕES** **NO MUNDO DO** TRABALHO

A pandemia de coronavírus impôs uma série de mudanças na vida das pessoas em diversos países, inclusive no 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 nas formas de trabalho buscando-se novas alternativas, 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 PENSAR EM EMPREGABILIDADE E QUAL A **NECESSIDADE DE SE MANTER ATUALIZADO?**

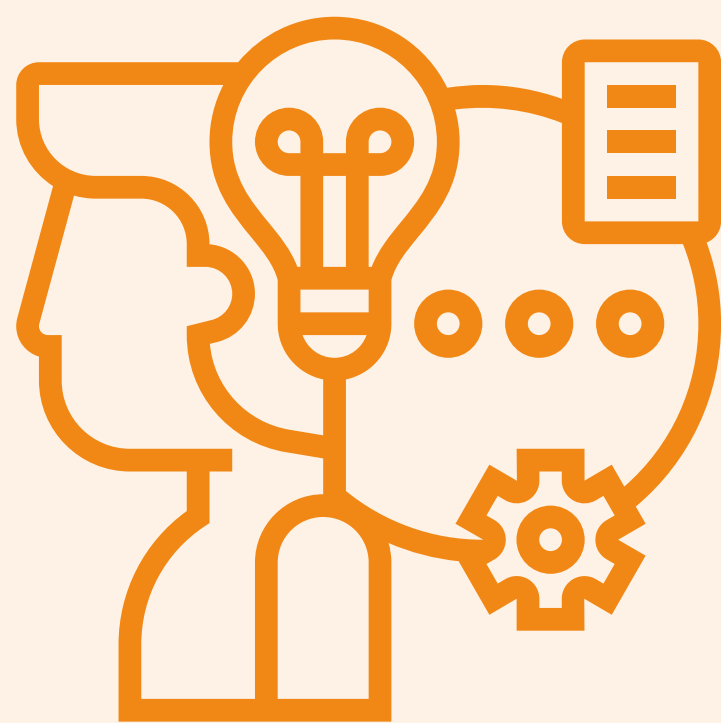
Pensar em empregabilidade é manter o foco na sua carreira de forma estruturada, estratégica e em longo prazo, ou seja, buscando o conjunto de habilidades e competências importantes para o seu desenvolvimento profissional.

Pensar em empregabilidade é fundamental para que um profissional possa se diferenciar diante de todos os desafios e mudanças que o mercado de trabalho tem vivido, relaciona-se com a realidade de todo e qualquer profissional.

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







# CONHECENDO SUAS **COMPETÊNCIAS**

---

Aproveite esse tempo para investir em algo que seja produtivo e benéfico para você. Novos saberes são fundamentais à 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 auxiliarão a identificação de suas competências, comportamentos e habilidades profissionais a quais você tem maior potencial de melhoria e desenvolvimento. Eles são rápidos de serem realizados com foco em resultados e produtividade.



Clique e bom teste!

# AUTOAVALIAÇÃO

---

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

## **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 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 AUTOAVALIAÇÃO PROFISSIONAL



Firjan SESI		VAMOS EXERCITAR! AUTOAVALIAÇÃO PROFISSIONAL
<b>1. O que faço de melhor?</b>		
<b>2 - Qual é a minha melhor característica?</b>		
<b>3 - Quais são as minhas dificuldades e bloqueios?</b>		
<b>4 - O que busco na vida profissional?</b>		
<b>5 - Agora, dê nota de 0 a 10 nas seguintes competências:</b>		
COMPETÊNCIAS	ANO 1:	ANO 2:
Criatividade		
Busca de conhecimento		
Comunicação		
Colaboração		
Empatia		
Curiosidade		
Pensamento crítico		
Resiliência		
Autoestima		
Autonomia		
<b>6 - Plano de ação:</b> 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

**DIRECIONE  
SUA BUSCA!  
APERFEIÇOE E/OU  
APRENDA  
COISAS NOVAS.**

# TEC NO LO GIA



---

Considerando a quarentena e o isolamento social sob em que estamos inseridos, a tecnologia se torna um grande instrumento de trabalho e de possibilidade para aperfeiçoamento profissional. Saber utilizar ferramentas digitais, sejam aplicativos de celulares ou softwares de é um diferencial.

# MÍ DIAS SOCIAIS

E PLATAFORMAS  
DE APRENDIZADO  
ON-LINE

---



As informações mudam constantemente, é necessário estar antenado às informações atualizadas divulgadas por fontes 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 preciso 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. Tenha empatia. Ter empatia é conseguir 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 têm 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 às mudanças, tirando o maior proveito possível. Nesta nova perspectiva de quarentena, precisamos reforçar nossa resiliência, enxergando positivamente o novo que se apresenta.

# COMO SE PREPARAR PARA MUDANÇAS ?

---

1. Conheça suas habilidades e competências
2. Aprenda a lidar com suas emoções
3. Seja colaborativo
4. Mantenha-se atualizado
5. Seja positivo e enxergue oportunidades!



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 Persuasão Cast
- :: [ideiasnegras.com.br](http://ideiasnegras.com.br)



# FAÇA CURSOS **ON-LINE**

---

Mantenha-se ativo e atualizado.

# 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 mas 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:  
**Débora Targino - Assistente Social**  
**Rafael de Sousa – Assistente Social**  
**Suiane Pinheiro – Assistente Social**  
**Cintia Vaz – Assistente Social**  
**Karolinne Zebendo – Assistente Social**  
**Mariana Pedro – Assistente Social**