

Ciclo de WorkShops

“Prepara o teu futuro”



2º Workshop: O confronto com o mercado do trabalho

A internet como ferramenta de exploração vocacional

*Ana Daniela Silva, Consulta Psicológica Vocacional,
Universidade do Minho, 2006*

anadan@portugalmail.pt

A autora...

- Interesse e área de intervenção profissional na orientação de pessoas vocacional, ocupacional ou profissionalmente recorrendo, entre outros recursos, à Internet
 - Considerações da prática profissional (SCPDH-UM)
-

Tecnologias de Informação e Comunicação e Desenvolvimento da Carreira

Dikel (2002)

- Realizar avaliação psicológica
- Aprender os passos necessários para a realização de um processo de planeamento vocacional
- Obter informação educacional, profissional, sobre empregos, sobre ajudas financeiras, sobre cursos, seminários, oportunidades de formação e certificação
- Obter ajuda na procura de emprego
- Realizar consulta psicológica vocacional on-line

(Oliveira, 2005)

Níveis dos recursos

- **Recursos de auto-ajuda:** muitas páginas da Internet são direccionadas à auto-ajuda, bem como alguns programas informáticos, juntamente com livros, vídeos, cassetes áudio
 - **Recursos que são muito mais eficientes quando usados com o mínimo de apoio ou aconselhamento:** alguns recursos interactivos mais complexos, os sistemas de orientação baseados no computador informáticos são assim – podem ser utilizados tendo como base a auto-ajuda, mas alguns conselhos sobre como usá-los ou a partilha de experiências em usá-los pode ser enriquecedora ou valiosa.
 - **Recursos que necessitam de formação ou apoio de um especialista** para um uso mais eficiente: a interpretação de testes formais de avaliação das capacidades são um bom exemplo – faz parte da ética do uso teste que este seja só disponibilizado quando se tem a certeza de haver alguém especializado para fornecer os resultados. Algumas fontes de informação acerca do mercado de trabalho também exigem o apoio de um profissional para que possam ser bem interpretadas. Tais recursos necessitam de um contexto particular, individualizado, como a consulta psicológica vocacional.
-

O que encontramos na NET?

- Serviços de orientação
- Empregadores
- Agencias de emprego
- Universidades
- Sites governamentais
- Associações, sindicatos, ordens profissionais
- Organizações da juventude
- Organizações voluntárias/privadas
- Páginas pessoais



Passos no uso da internet

- Organizar um processo de pesquisa
 - Saber o que quero, o que procuro
 - Fazer uma lista/tabela de recursos organizados em categorias de acordo com o seu conteúdo
 - Seleccionar e retirar informação
 - Considerar as precauções a ter no uso da internet
-



Unidade de Consulta Psicológica Vocacional
Serviço de Consulta Psicológica e
Desenvolvimento Humano

Departamento de Psicologia – IEP, Universidade do Minho

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

Telefone: 253 604245

Fax: 253 678987



**Vivo na Europa:
Onde posso estudar
e trabalhar?**

Tipos de Sites

- Informação
 - Ensino
 - Trabalho
 - Lazer
 - Recrutamento
 - Auto-conhecimento
-

Informação - Ensino

- Sites com informação acerca de oportunidades, meios e recursos, sistemas e programas de estudo disponíveis aos cidadãos europeus.
 - oportunidades de estudo universitário,
 - oportunidades de aprendizagens formais e não formais de carácter mais ou menos profissionalizante
 - formas efectivas de melhorar ou iniciar a aprendizagem de línguas diferentes.
-

Exemplos

- Educação para a Europa
 - O Conselho da Europa oferece informação sobre os seus programas educativos e as diferentes actividades que têm lugar no domínio da educação.

http://www.coe.int/T/E/Cultural_Co-operation/education [EN][FR]

- Enic-Naric.net
 - Consulte informação sobre questões actuais da vida académica e da mobilidade profissional a nível internacional, e sobre os procedimentos para o reconhecimento das qualificações.

<http://www.enic-naric.net> [EN]

Exemplos

■ FCT

- A Fundação para a Ciência e a Tecnologia promove a investigação científica e o desenvolvimento tecnológico nacionais pelo financiamento de bolsas, projectos e instituições de investigação científica.

Os financiamentos são atribuídos na sequência de concursos públicos e avaliações independentes realizadas por painéis essencialmente constituídos por cientistas estrangeiros

<http://www.fct.mces.pt/>

■ Gulbenkian

- Bolsas, subsídios, apoios...

<http://www.gulbenkian.pt>



Exemplos

- Ploteus: Portal sobre as Oportunidades de Aprendizagem no Espaço Europeu
 - Pesquise o reconhecimento de diplomas e qualificações estrangeiros e descubra pontos de informação para questões relativas ao reconhecimento transfronteiras no campo do ensino superior no país pretendido.

<http://europa.eu.int/ploteus>

[DA][NL][EN][FI][FR][DE][EL][HU][IT][LV][PL][PT][RO][ES][SV]

- Bolsas de estudo europeias de investigação de pré- e pós-doutoramento
 - Informação sobre bolsas de estudo de investigação e outras bolsas europeias.

http://www.cordis.lu/research_openings/fellowships.htm [EN]

Exemplos

- Euroguidance

- Esta rede promove activamente a mobilidade na Europa, particularmente para as pessoas que frequentam formação profissional inicial ou formação ao longo da vida. Descubra os serviços de orientação que pode utilizar. Seleccione os centros de recursos nacionais de LEONARDO para a orientação profissional no seu país, e encontre muitas informação e ligações.

<http://www.euroguidance.org.uk/english/main.htm> [EN][FR]

- Alice

- Base de dados com informação sobre o ensino não formal na Europa. Endereços de organizações e instituições que trabalham neste domínio.

<http://www.isisnl.org/alice/ewwwiris.htm> [EN]

Exemplos

- **Universia**

- Portal para universitários com informação diversa:
universidades, cursos, bibliotecas, bolsas,
emprego...



www.universia.pt

Informação - Trabalho

- Ingressar no mercado de trabalho implica ter um corpo de conhecimentos e informação sólido. Sites com:
 - informação sobre os seus direitos e opções em relação ao trabalho no seu país ou no estrangeiro.
 - informação sobre questões de trabalho, promoção do emprego, legislação, processos de recrutamento, conselhos para redigir um CV, autorizações de trabalho, guias práticos, testes e conselhos de que precisa para ser bem sucedido no mundo do trabalho.
 - Informação relacionada com experiências que permitem e facilitam o ingresso no mundo de trabalho, como sejam os estágios profissionais e as experiências de trabalho temporário ou de curta duração.
-

Exemplos

- Europass-Formação

- Esta iniciativa pretende assegurar o reconhecimento das suas competências por prestadores de formação e empregadores em toda a Europa.

<http://europass.cedefop.eu.int/>

[DA][NL][EN][FI][FR][DE][EL][IT][PT][ES][SV]

- "Guia para os candidatos a emprego na Europa"

- Guia da Comissão Europeia que lhe dá respostas a questões práticas sobre o trabalho noutro país.

<http://europe.eu.int/scadplus/citizens/en/empl.htm>

[DA][NL][EN][FR][DE][EL][IT][PT][ES]

Exemplos

- IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional
 - Consulta empregos
 - Legislação
 - Concursos públicos
 - Bolsas, apoio a projectos, criação do próprio emprego...

www.iefp.pt



Exemplos

- Oportunidades de emprego em organizações internacionais
 - Se está interessado em trabalhar numa organização europeia ou internacional, consulte a lista de possibilidades.

<http://www.coe.int/T/E/Human%5FResources/jobs/11%5FLinks> [EN]

- Projecto ESTIA
 - Fonte de informação europeia sobre educação, profissões e mercado de trabalho dos diferentes países europeus. Informação sobre o mercado de trabalho por país.

<http://www.estia.educ.goteborg.se/count> [EN]

Exemplos

- Serviços de Emprego Europeus
 - Visite o sítio EURES da Comissão Europeia para aceder a informação sobre como encontrar emprego no estrangeiro e as condições de vida e de trabalho noutros países europeus. Encontra os dados necessários para contactar consultores EURES que o poderão ajudar no seu país.

<http://europa.eu.int/eures/index.jsp> [EN][FR][DE]

- Careers in Europe
 - Career Advice oferece orientação e informação sobre trabalho na Europa, procura de emprego, conhecimentos linguísticos necessários, etc.. Pode igualmente encontrar para cada país conselhos sobre procura de emprego, como elaborar um CV, dados sobre quem recruta jovens diplomados e ligações úteis relativas ao seu país de destino.

<http://www.europe.hobsons.com> [EN]

Exemplos

- Estágios europeus da Procter and Gamble
 - Esta empresa oferece estágios em toda a Europa ao longo do ano e no Verão a estudantes de diferentes disciplinas e formações a frequentar os dois últimos anos do curso.

<http://www.pgcareers.com/index.asp?l1=3&l2=4> [EN]

- InternshipUSA
 - Pode participar num programa de formação numa empresa dos EUA num posto relacionado com o seu campo de estudo. Utilize este sítio para procurar empregadores na actividade que lhe interessa e informe-se sobre impostos, saúde, segurança e como escrever um CV. Descubra o que os anteriores participantes têm a dizer sobre os programas.

<http://www.internshipusa.org> [EN]

Exemplos

■ Jobpilot

- Pode pesquisar ofertas de estágio em todo mundo. Encontre os estágios que correspondem às suas qualificações e interesses. Pesquise por actividade e lugar ou ligue-se ao portal Jobpilot local do país que lhe interessa na língua nacional.

<http://www.jobpilot.com/> [EN]

■ Capcampus

- Página para estágios em França e para programas de intercâmbio e de estágio na Europa e noutros continentes. Veja os conselhos sobre como redigir o CV e a carta de motivação antes de se candidatar.

<http://www.capcampus.com/etudiant/classique/job/stages/home.asp>
[FR]

Exemplos

- SummerJobs

- Encontre oportunidades na Europa e em todo o mundo. Apresenta ofertas de emprego em campos, parques, estâncias, hotéis, e outras actividades sazonais.

<http://www.summerjobs.com/> [EN]

- The Frontier Club

- Ajuda-o a encontrar trabalho no estrangeiro: cruzeiros, trabalho sazonal, trabalhos de conservação, campos de trabalho, ensino, estâncias de esqui, ano sabático e trabalhos de Verão.

<http://www.frontierclub.com> [EN]

“Lazer” - Intercâmbios/Voluntariado

- informação relativa a programas que lhe permitem adquirir novas competências ao mesmo tempo que ajuda os outros.
 - Oportunidades de voluntariado que existem na Europa: Serviço Voluntário Europeu (SVE), intercâmbios de jovens e campos de trabalho.
-

Exemplos

- Associação das organizações de serviço voluntário
 - Informação sobre todas as organizações membros envolvidas em programas de serviço voluntário na Europa.

<http://www.avso.org> [EN]

- Peace Corps

- Tudo o que precisa de saber sobre o serviço voluntário: kit de candidatura, candidatura em linha, países onde pode trabalhar, descrição dos programas etc.

<http://www.peacecorps.org> [EN][FR][ES]

Exemplos

- Repertório mundial do serviço voluntário
 - Uma lista actualizada das oportunidades de serviço voluntário nos diferentes países.

<http://www.planetedu.com/category/volunteer/> [EN]

- Voluntários das Nações Unidas
 - Uma porta aberta para diversas oportunidades neste programa das ONU em organizações com os mesmos objectivos no mundo inteiro. Conheça melhor as suas opções em termos de serviço voluntário e como candidatar-se. Leia os relatos das experiências dos antigos voluntários.

<http://www.unv.org/volunteers/index.htm> [EN][FR][ES]

Exemplos

- SVE: Informação Prática

- Saiba mais sobre o projecto de serviço voluntário europeu do programa Juventude: descrições dos projectos, quem podem candidatar-se e como o fazer.

[http://europa.eu.int/comm/youth/program/guide/
action2_en.html](http://europa.eu.int/comm/youth/program/guide/action2_en.html) [EN]

Exemplos

- AEGEE: Programa de cursos de Verão
 - Este programa reúne estudantes de diferentes países. Consulte a lista dos vários países de destino e o procedimento e o prazo de candidatura.

<http://www.karl.aegeee.org/su.nsf/Home?OpenForm>
[EN]

- AFS Intercultural Programs
 - Um programa internacional de intercâmbio de estudantes.

<http://www.afs.org> [EN]

Exemplos

- Repertório de estágios
 - Lista de estágios e organizações internacionais que oferecem intercâmbios de formação para estudantes.

<http://www.cie.uci.edu/iop/internsh.html> [EN]

Recrutamento

- Sites empresas de recrutamento
 - Possibilitam colocar o seu CV num site de recrutamento
 - Bolsas de empregos
 - Ligação entre o seu perfil e os postos de emprego disponíveis
 - Escolha somente os que lhe dão rigorosas garantias de confidencialidade.
 - Tenha alguns cuidados na forma como se apresenta nas candidaturas on-line.
-

Sites de promoção do auto-conhecimento

- Waterloo University

- <http://www.cdm.uwaterloo.ca/index2.asp>

*A journey of a thousand miles
begins with a single step.*
Chinese Proverb

