

Competências Transversais para Ciências e Tecnologia

Planeamento Curricular para a Empregabilidade

3ª aula - P



Planeamento curricular

- Para **planear** é necessário:
 - Saber onde se está
 - Saber onde se quer chegar

O *curriculum* constrói-se

- Utilize o seu percurso universitário para construir um *curriculum* que o torne **mais competitivo** no mercado de trabalho.
- O seu *curriculum* será a **sua imagem** perante o potencial empregador.
- Não é nos últimos meses antes de terminar o curso que vai recuperar o tempo perdido.

A construção do *curriculum*

- É fundamental aproveitar o período em que se frequenta o ensino superior para “construir” um *curriculum* porque:
 - A idade é apropriada para aprender.
 - As oportunidades são muitas!
 - As obrigações “laterais” são normalmente poucas...
 - **A motivação deve ser máxima!!!**

O *curriculum* académico base

- Qual/quais o(s) curso(s) frequentado(s)?
- Quais as **unidades curriculares de opção** frequentadas?
- Quais as **classificações** nas unidades curriculares propedêuticas, especialidade e opcionais?
- **Quanto tempo demorou a concluir o curso?**

Curriculum académico complementar

- **Atividades técnicas complementares**
 - Palestras
 - Visitas
- **Estágios**
 - Estágios em empresas ou em equipas de investigação
- **Erasmus**
 - Unidades curriculares ou dissertação realizados em Erasmus
- **Projetos pessoais**
 - Projetos que demonstrem capacidades relevantes

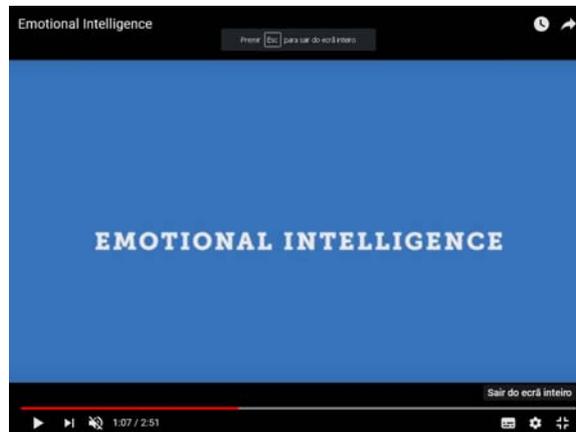
Competências sociais e humanas

- As **competências sociais e humanas** traduzem a capacidade para lidar com as pessoas:
 - escutando-as
 - compreendendo-as
 - unindo-as
 - motivando-as para atingir objetivos organizacionais
- **Quais são as suas?**

Inteligência emocional

- Capacidade para reconhecer os sentimentos próprios e os dos outros, e de lidar com eles de forma adequada.
- A inteligência emocional é **fundamental** a uma **convivência em sociedade** e **muito importante** para o sucesso em atividades de grupo.

Inteligência emocional - Vídeo



1 - *Emotional Intelligence*

<https://www.youtube.com/watch?v=weuLejDuu0>

Inteligência emocional - Vídeo

Outros videos interessantes para quem quiser explorar mais o assunto:

2 - *What is Emotional Intelligence*

https://www.youtube.com/watch?v=_5aepFn589k

3 - *Emotional Intelligence - what is it?*

<https://www.youtube.com/watch?v=MepJp7KpaH4>

4 - *7 Signs of Emotional Intelligence*

<https://www.youtube.com/watch?v=wUdfbJEA Y8>

Inteligência emocional

In Entrepreneur (<https://www.entrepreneur.com/article/242881>)

Como saber se temos um elevado coeficiente de inteligência emocional (QE)?

- ✓ Possuímos um vasto vocabulário ao nível das emoções: Sabemos dizer que nos sentimos frustrados, irritados ao invés de dizer que nos sentimos apenas mal
 - ✓ Abraçamos a mudança
 - ✓ Somos bons juízes de carácter
 - ✓ Sabemos como dizer não a nós próprios e aos outros
- ✓ Somos curiosos acerca dos que nos rodeiam, demonstramos empatia
 - ✓ Sabemos os nossos pontos fortes e fracos
 - ✓ Dificilmente nos sentimos ofendidos
 - ✓ Distanciamos-nos dos nossos erros, sem os esquecer

e...

11

Inteligência emocional

...

- ✓ Damos aos outros sem esperar receber nada em troca
 - ✓ Não guardamos rancores
- ✓ Eliminamos o relacionamento com pessoas "tóxicas"
 - ✓ Não procuramos a perfeição
- ✓ Damos valor ao que temos
 - ✓ Conseguimos desligar do mundo e viver o momento
- ✓ Limitamos a nossa ingestão de cafeína
 - ✓ Dormimos o suficiente
- ✓ Paramos de imediato pensamentos negativos
 - ✓ Não deixamos que ninguém limite a nossa alegria



<http://www.jrmcoaching.com.br/blog/daniel-goleman-e-a-inteligencia-emocional/>

12

Atividades complementares

- Voluntariado
 - na FCT:
 - FACIT - <http://sites.fct.unl.pt/facit>
 - Banco Alimentar – bancoalimentar@fct.unl.pt
- Aprendizagem de línguas estrangeiras
- Desporto
- Atividades associativas

A importância de dominar línguas estrangeiras

- São cada vez mais as empresas que procuram colaboradores com competências linguísticas diversificadas.
- O conhecimento de línguas estrangeiras melhora significativamente as perspetivas de carreira.
- Aumenta a auto-confiança e as capacidades de comunicação.
- Ajuda a entender a cultura de outros povos.

Multiculturalidade

- Os contactos com outras culturas podem ser uma mais-valia (viagens, cursos, escolas de verão).
- O mercado é cada vez mais global pelo que a experiência de outras culturas pode evitar choques culturais muitas vezes dramáticos.

Bloco Livre: uma inovação na FCT!

- A FCT disponibiliza aos seus alunos um Bloco Livre de unidades curriculares de 3 ou 6 créditos com base nas quais os alunos deverão fazer 12 créditos em áreas “fora” do seu Curso.
- **É mais uma oportunidade para os alunos diversificarem o seu *curriculum!***

Bloco Livre: uma inovação na FCT!

- Como escolher?
- Como escolher uma Unidade Curricular da lista de Bloco Livre para enriquecer o seu CV?
- Aprofundar ou diversificar?

Atividade 1.8

- A executar na sala de aula

Internacionalização - ERASMUS

- O Programa **ERASMUS** permite aos estudantes frequentarem uma instituição estrangeira (3 meses, 6 meses, 1 ano) e aí realizarem formação reconhecida na FCT!
- Pode também ser utilizado para realizar a Dissertação numa instituição estrangeira.
- Constitui uma ótima oportunidade para contactar com novas realidades.

Se o Erasmus tivesse um *trailer*...



<https://www.youtube.com/watch?v=L-uwgnnTfIQ>

Thank you Erasmus "...it is not just a year in your life but your life in one year..."

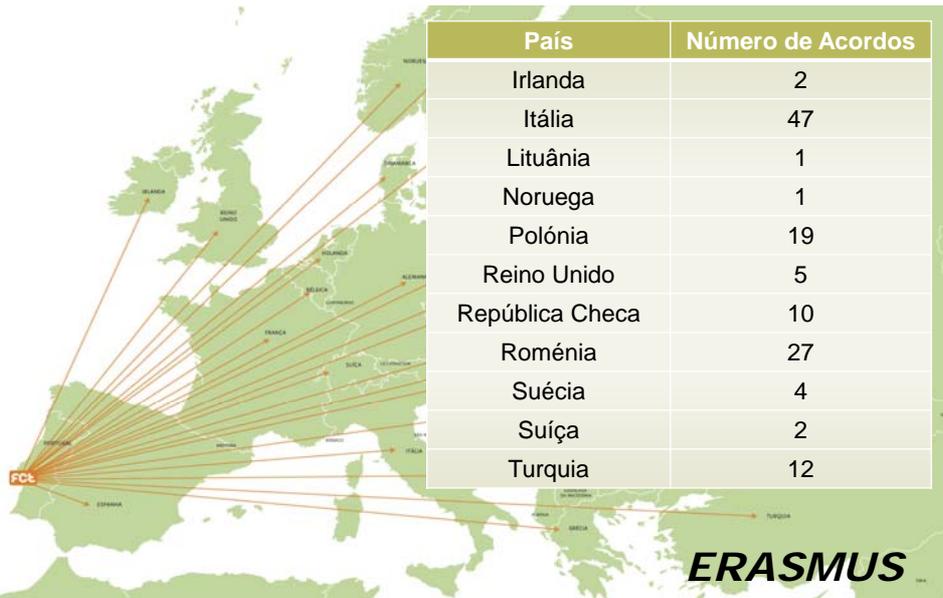
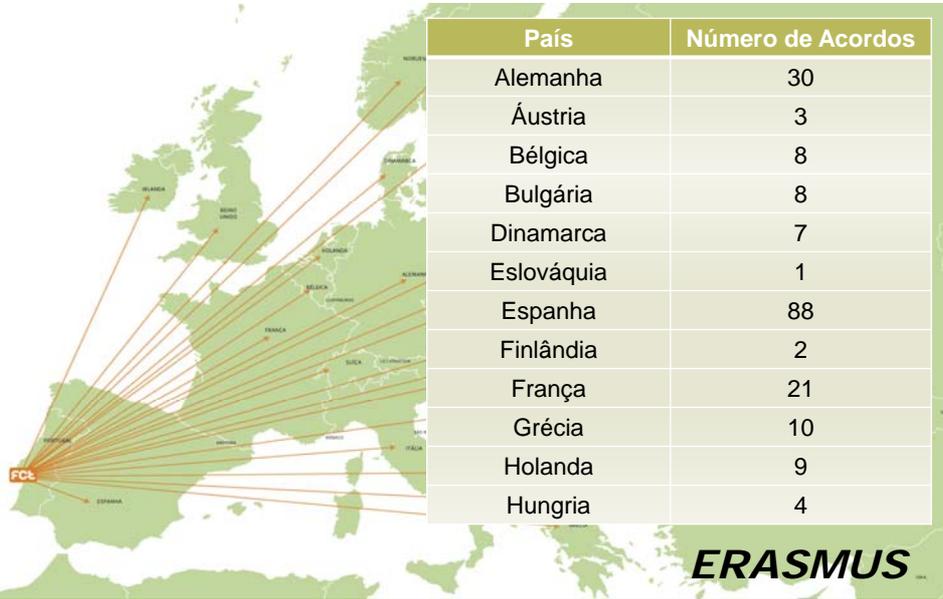


<https://www.youtube.com/watch?v=5OYPs0JO5wY>

Erasmus+



<https://www.youtube.com/watch?v=ykwdEaRQXW4>



Internacionalização – ERASMUS+

- Technische Universiteit Delft
- Imperial College of Science, Technology and Medicine
- Universidade de Zaragoza
- Université Pierre et Marie Curie
- University of Southern Denmark
- Université Libre de Bruxelles
- Universidade de Salamanca
- Università degli Torino
- Universidade de Granada
- Universidade Politecnica de Catalunya
- Università degli studi di Roma "La Sapienza"
- Università degli studi di Salerno
- Univerzita Karlova v Praze
- Università degli Messina
- Università degli studi di Cagliari



Internacionalização – ERASMUS+

- Quando concorrer?

A partir do 2º semestre do 2º ano (com 18 créditos lançados no CLIP na altura da pré candidatura, que se realiza online em meados de fevereiro).

Atenção : Se o aluno não passar de ano não pode ir de Erasmus, mesmo que tenha sido selecionado.



FCT / UNL

Internacionalização – ERASMUS+

- Onde procurar informação?

1) No site da FCT (www.fct.unl.pt), carregar em “Estudante”



27

FCT / UNL

Internacionalização – ERASMUS+

2) Carregar em “Acolhimento e mobilidade”



Guia de perguntas e respostas:
http://cdn.fct.unl.pt/sites/default/files/guia_perguntasrespostas_12-02-2016_pag.pdf

28

Internacionalização – ERASMUS+

Oportunidade de desenvolver *soft skills*?

- Capacidades de comunicação
- Resolução de conflitos, tolerância e flexibilidade
- Adaptação a novas realidades
- Línguas estrangeiras
- ...



Vale a pena ir em ERASMUS?

- Se existissem acordos ERASMUS com estas 5 Universidades (**Universidade de Zaragoza, Université Pierre et Marie Curie, Università degli Torino, University of Southern Denmark, Univerzita Karlova v Praze**):
 - Iria fazer ERASMUS? Se sim, para onde, quando e em que semestre?
 - Quais os fatores importantes na escolha da Universidade?
 - Será valorizada a experiência ERASMUS no acesso ao mercado de trabalho?

Atividade 1.9 (TPC)

- **TPC (1.9):** Até Sábado às 21h00
- Enunciado na página Moodle CTCT2018
- **Acordos Erasmus FCT:**
https://www.fct.unl.pt/sites/default/files/acordos_em_vigor_2017-2018.pdf
- **Valores de bolsas:**
http://cdn.fct.unl.pt/sites/default/files/anexo_4_-_tabela_bolsas_2015.pdf

Diversificação – os núcleos da AE FCT

Os alunos da FCT dispõem de diversos núcleos na AE:

Culturais e Recreativos



Pedagógicos



Desporto



Outros



Para mais informações consultar: ae.fct.unl.pt

Prática desportiva

- A prática desportiva como elemento curricular demonstra a preocupação com a forma física.
- No caso de desportos de equipa, pode também demonstrar a capacidade para trabalho de equipa.
- Pode transmitir um espírito competitivo muito bem recebido em contexto empresarial.

Atividade 1.10 (TPC)

- **TPC (1.10):** Até Sábado às 21h00
- Enunciado na página Moodle CTCT2018

Atividade 1.11 (TPC)

- **TPC (1.11):** Entre as 11:00 de hoje e as 21:00 de amanhã
- Enunciado na página Moodle CTCT2018

Planeamento Curricular para a Empregabilidade

- Temas abordados:



Atividade 1.12

- A executar na sala de aula

Próxima semana em CTCT:

Gestão do Tempo, Trabalho em Equipa e Liderança

