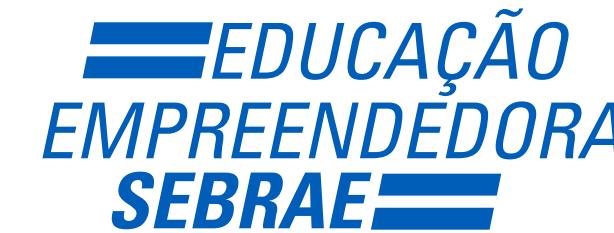


## Módulo 2

# Despertar para explorar o território das aptidões

Ensino Médio



Curso  
**Despertar**



Para começo de conversa...

Já pensou em despertar suas habilidades para identificar oportunidades?

Hora de visualizar sua potência, identificar seu lugar no mundo e, assim, desbravar caminhos!



## Sabia que...

Território de Aptidões refere-se ao ato de se autoconhecer para visualizar habilidades, identificar oportunidades, delinear aspirações e, assim, criar metas e objetivos pessoais que possam desenvolver aptidões.

Alguns conceitos e ferramentas podem facilitar o seu processo de aprendizagem. Para saber identificar suas habilidades e enxergar oportunidades, utilizaremos:

### Conceitos

#### ■ Autoconhecimento para visualizar habilidades

- Autoconhecimento
- Autodeterminação
- Projeto de vida
- Mentalidade empreendedora
- DISC - Avaliação comportamental
- Redes Sociais e Autoapresentação
- Reflexão consciente

#### ■ Identificar oportunidades

- Inteligência emocional
- Empatia
- Resiliência
- Autoconfiança

#### ■ Mapear e Metrificar

- Protagonismo
- Análise de pontos fortes e fraquezas pessoais
- Estabelecimento de metas mensuráveis
- Desenvolvimento pessoal

### Ferramentas

- Matriz SWOT

- Matriz SMART

- Mapa comportamental *Deepfy*

# Para despertar, é preciso:



Identificar quem sou para desenvolver minhas habilidades.



Explorar meus pontos de vista, para enxergar oportunidades.



Desenvolver metas voltadas à minha realidade pessoal e acadêmica, utilizando minhas habilidades para agarrar as oportunidades que tenham a ver comigo.

# Perguntas essenciais

Como conhecer melhor a si mesmo, identificar oportunidades e desafios pessoais?

De que maneira a mentalidade empreendedora pode ser útil para descobrir oportunidades durante a jornada de autoconhecimento?

Como o pensamento crítico pode ajudar a estabelecer metas específicas e mensuráveis?

Por que é relevante considerar diferentes pontos de vista ao buscar oportunidades?

De que maneira uma mentalidade proativa pode contribuir na busca de oportunidades?

Por que a autodisciplina é fundamental ao definir metas?





# Contextualizar

**para aprender o que  
faz sentido.**

# Em busca de mim

***“Dona de mim”*** age como uma oportunidade para quem escuta parar e pensar sobre si mesmo, para encontrar seu “jeitinho” próprio e, tendo ele como base, colocar-se diante dos desafios com confiança e segurança em sua autenticidade. Reflete, portanto, a concepção de que cada um é único e possui habilidades que ninguém mais possui.



# Momento Trend

## Quem sou eu?

Refletir sobre si mesmo é essencial para identificar as próprias habilidades.

### Instruções:

- 1 Quem sou eu?
- 2 Autorretrato
- 3 Frases que definem
- 4 Aqui estou!

### Recursos:

- Papel
- Revistas e jornais
- Canetas, lápis

### Tempo:

 50 minutos.

# Aplicativo Deepfy: análise comportamental

Já pensou em ter uma análise comportamental em mãos?

## Instruções:

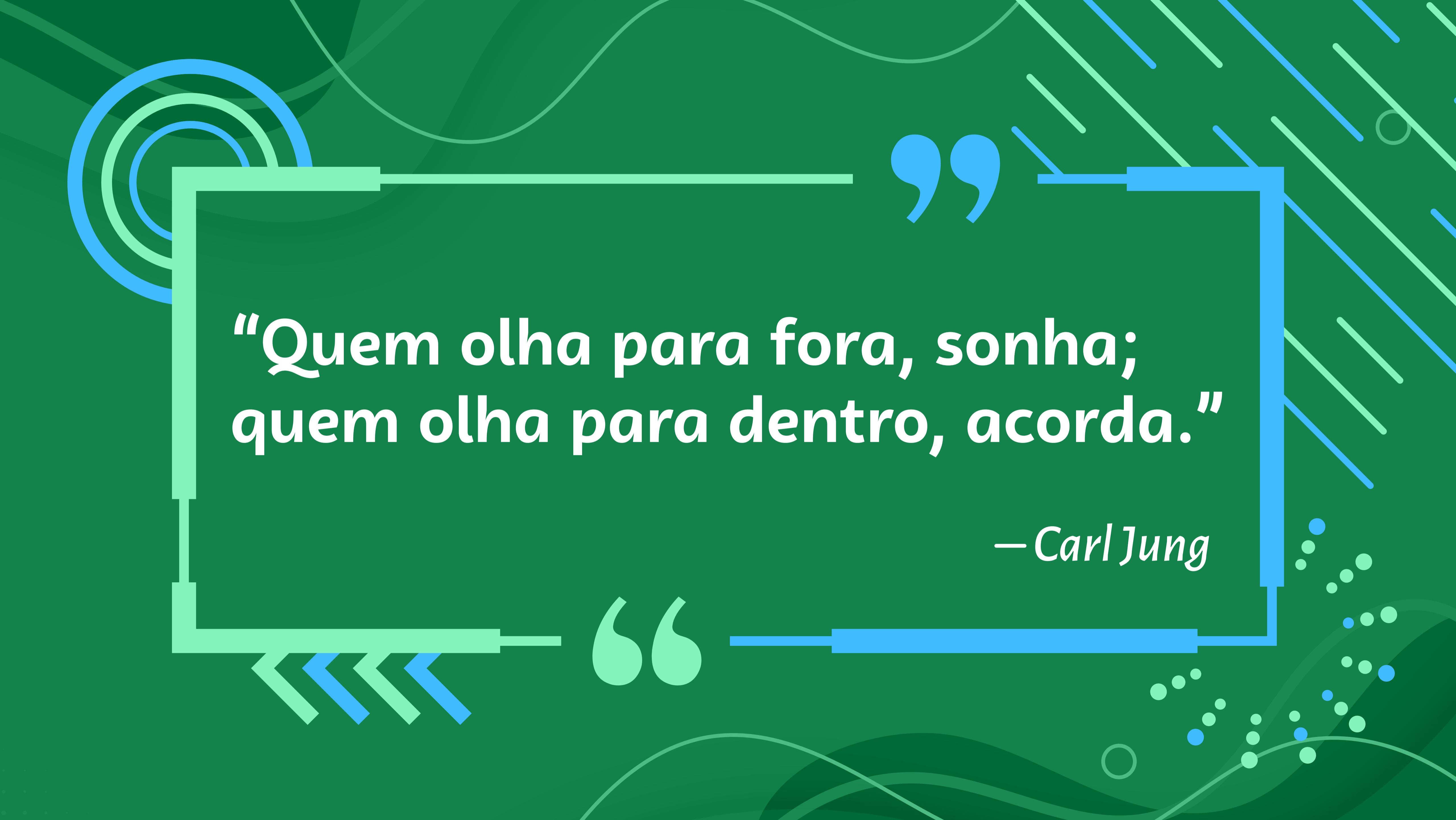
- 1 Conhecendo a plataforma
- 2 Realize o teste DISC
- 3 Leia o relatório

## Recursos:

- Smartphone
- Acesso à internet

Tempo: 50 minutos.





“Quem olha para fora, sonha;  
quem olha para dentro, acorda.”

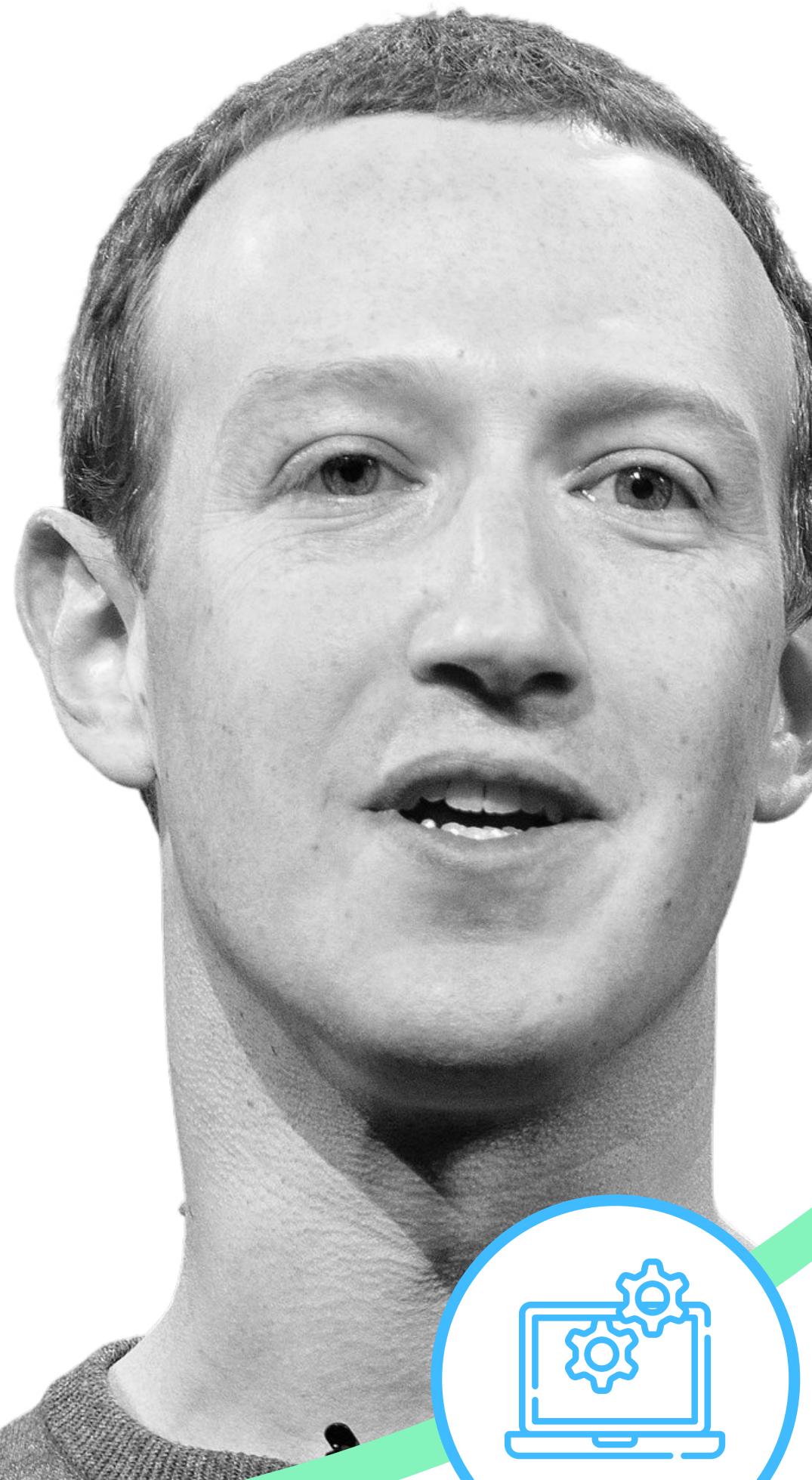
— Carl Jung

# Problematizar

para transformar desafios  
em oportunidades.

## Cara a cara com Mark Zuckerberg

Reconhecer as próprias habilidades e limitações ajudou Mark Zuckerberg a se tornar um dos maiores bilionários do mundo.



Mark Zuckerberg é introvertido, qualificado por seus colegas de trabalho como uma pessoa tímida e reservada. Pessoas introvertidas costumam ter dificuldade de se conectar com outras pessoas e preferem ter maior controle de suas interações.

Ser introvertido pode ter permitido Zuckerberg ver nas interações digitais uma oportunidade para pessoas com um perfil parecido se conectarem. Ele enxergou valor e aplicou seu conhecimento para projetar o Facebook nesse sentido.

O Facebook permite controlar o que quer e se quer compartilhar com o outro, algo valioso para pessoas reservadas. Também permite construir comunidades e encontrar pessoas com gostos em comum de forma menos exposta que as interações típicas.

# Rotina de pensamento

Vamos utilizar os **Círculos de ponto de vista** para que vocês consigam refletir a partir de diferentes pontos de vista sobre as oportunidades que os cercam.

## Instruções

### Idealize

1

Escrevam ideias do que você considera serem oportunidades.

### Desenvolva

Escolham uma oportunidade para explicar e utilizem o seguinte modelo de frase:

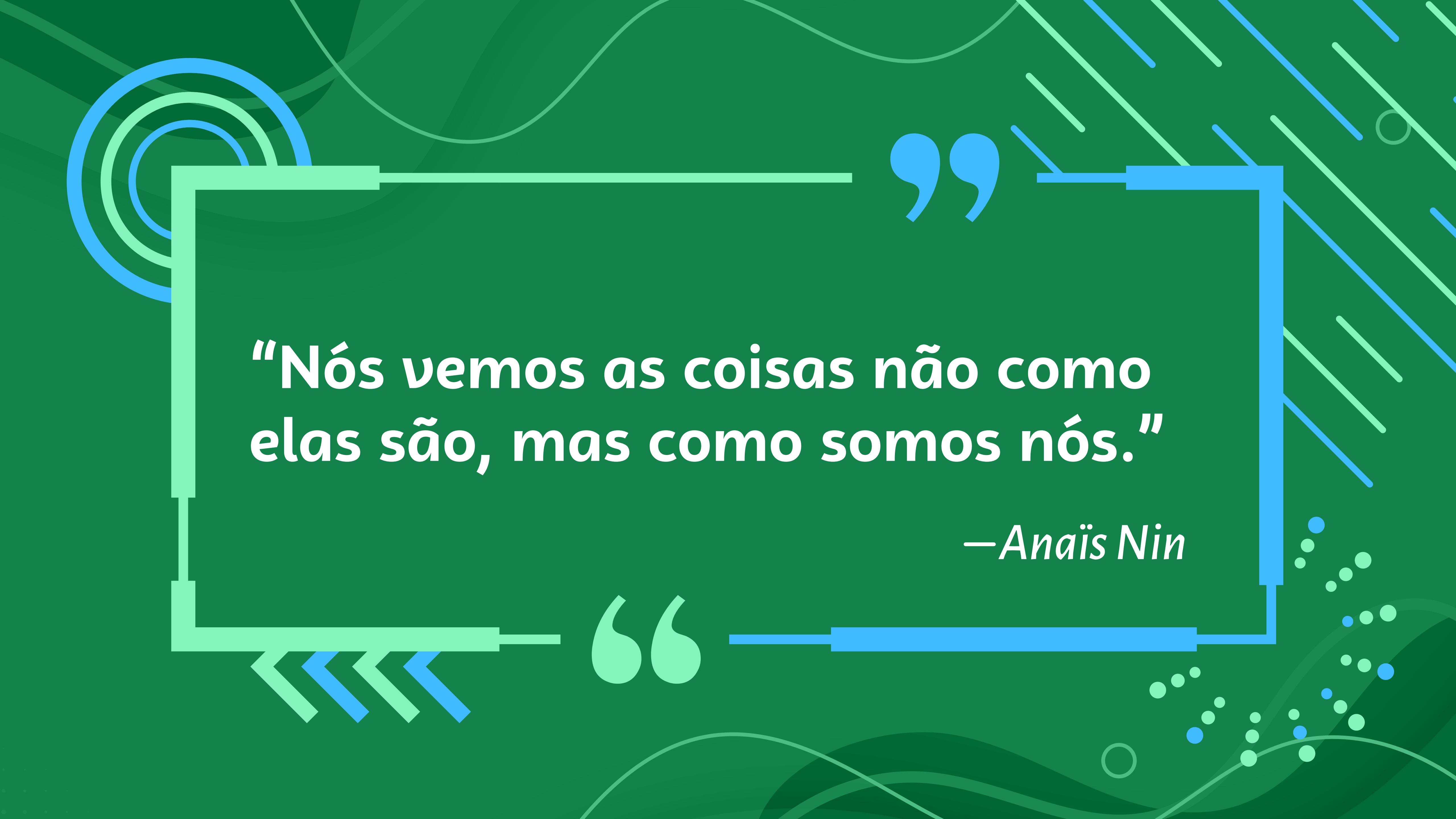
**Estou pensando sobre \_\_\_\_\_ partindo do ponto de vista de \_\_\_\_\_.** Penso que \_\_\_\_\_. E me pergunto: \_\_\_\_\_?

**Exemplo:** Estou pensando sobre ser um influenciador digital partindo do ponto de vista de mostrar minha vida cotidiana. Penso que eu posso ser um influenciador digital porque consigo manter uma rotina eficaz enquanto estudo, vou à academia e faço tarefas domésticas e isso pode ser valorizado por outras pessoas. E me pergunto: será possível monetizar meu instagram e me tornar um influenciador de sucesso?

### Compartilhe

3

Comparem as perspectivas dentro do grupo e reflitam sobre as diferenças e semelhanças que surgirem.



“Nós vemos as coisas não como elas são, mas como somos nós.”

—Anaïs Nin

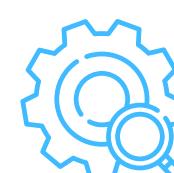


**para ser autor da  
própria vida.**

# SWOT: é possível se mapear!

A Análise SWOT é uma ferramenta que pode ser aplicada à área pessoal e utilizada para a própria autoavaliação. Ela pode ajudá-lo a identificar e entender os pontos fortes (Strengths), pontos fracos (Weaknesses), oportunidades (Opportunities) e ameaças (Threats) em relação a seus objetivos pessoais.

Alguns pontos que você irá enxergar utilizando a SWOT são:

 **Identificar os pontos fortes:** habilidades, recursos, ou qualidades pessoais que podem ser alavancados para atingir metas.

 **Reconhecer os pontos fracos:** limitações ou áreas que necessitam de desenvolvimento para evitar que se tornem obstáculos aos objetivos.

 **Explorar oportunidades:** situações ou tendências externas que podem ser aproveitadas para benefício próprio.

 **Avaliar ameaças:** desafios ou barreiras externas que poderiam impedir ou dificultar o progresso em direção aos objetivos.

A SWOT ajudará você a criar uma visão clara de onde você está atualmente e quais ações você pode tomar para melhorar ou ajustar o caminho em direção ao alcance de metas pessoais ou profissionais.

## Força

**Visão Empreendedora:** demonstrou uma visão empreendedora única ao fundar o Facebook, a partir do zero.



## Oportunidades

**Visão de futuro:** observando as interações dentro da universidade, Mark compreendeu que existia ali uma possibilidade de expandir a comunicação, sem que fosse necessário uma interação física para isso, utilizando a tecnologia a seu favor.

## Fraquezas

**Concentração de Poder:** uma das maiores fraquezas de Mark é a concentração significativa de poder de decisão em suas mãos, algo que já foi objeto de críticas e é considerada uma fraqueza potencial.

## Ameaças

**Concorrência intensa:** assim como Mark várias outras pessoas viram na tecnologia uma ponte para o sucesso e diversas outras redes sociais surgiram para competir com o Facebook.

# Mapear é preciso...

Utilize o mapa SWOT para enxergar seus pontos fortes e fracos.

## Instruções:

- 1 Desenvolva seu mapa
- 2 Pense em Forças
- 3 Pense em Fraquezas
- 4 Pense em Oportunidades
- 5 Pense em Ameaças
- 6 Conclua seu mapa

## Recursos:

- Papel
- Lápis
- Uma foto sua!

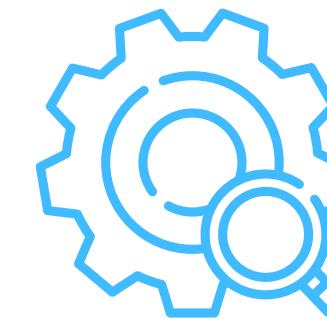
## Tempo:

50 minutos.



## Você sabia que...

### É possível criar metas para chegar aonde se almeja!



A metodologia SMART é utilizada para definir metas e pode ser usada para vislumbrar algo no âmbito pessoal que precisa ser melhor desenvolvido. Observe a seguinte meta SMART:

Considerando que eu já **treino** duas vezes por semana, para melhorar minha **saúde cardiovascular** e aumentar minha resistência, quero começar a **correr** e ser capaz de correr **5km** sem parar dentro de **3 meses**.

S

Específica

Deve ser uma meta clara

M

Mensurável

Deve ter parâmetros possíveis de mensurar

A

Atingível

Deve ser uma meta realista

R

Relevante

Deve ter importância para você

T

Temporal

Deve ter um prazo claro

Aplicar o princípio SMART ao seu planejamento pessoal vai te ajudar a tornar seus objetivos e metas mais claros, reais e palpáveis de serem atingidos, ajudando no desenvolvimento de suas habilidades ao garantir que a meta tenha atendido aos 5 critérios, você terá um cenário muito mais favorável ao cumprimento de seu objetivo.

# Veja um exemplo!

**Meta para Desenvolvimento Pessoal:**

**Não SMART:**

*"Melhorar minhas habilidades de comunicação."*

**SMART:**

*"Participar de um curso de oratória (específico) por três meses (temporizado), praticando discursos semanais (mensurável e alcançável) para ganhar confiança ao me expressar em público (relevante)."*

**Meta Acadêmica:**

**Não SMART:**

*Ficar melhor em matemática."*

**SMART:**

*"Atingir uma média de 85% nas próximas avaliações de matemática (específico, mensurável e alcançável) até o final do trimestre (temporizado), revisando diariamente por pelo menos 30 minutos (relevante)."*

**Meta de Saúde e Bem-Estar:**

**Não SMART:**

*"Fazer mais exercícios."*

**SMART:**

*"Realizar pelo menos 30 minutos de atividade física, como caminhada ou corrida, cinco vezes por semana (específico, mensurável, alcançável e temporizado) para melhorar minha saúde cardiovascular e aumentar a energia diária (relevante)."*

**Meta de Envolvimento Social:**

**Não SMART:**

*"Ser mais social."*

**SMART:**

*"Participar de pelo menos um clube ou atividade extracurricular na escola a cada semana (específico, mensurável e alcançável) durante o próximo semestre (temporizado) para expandir meu círculo social e desenvolver novas amizades (relevante)."*

## Metrificar também é preciso:

### Quiz SMART

A meta SMART pode ser descomplicada!

#### Instruções:

- 1 Conhecendo o Quiz
- 2 Debate
- 3 Teste seu raciocínio

#### Recursos:

- Acesso à internet
- Computador

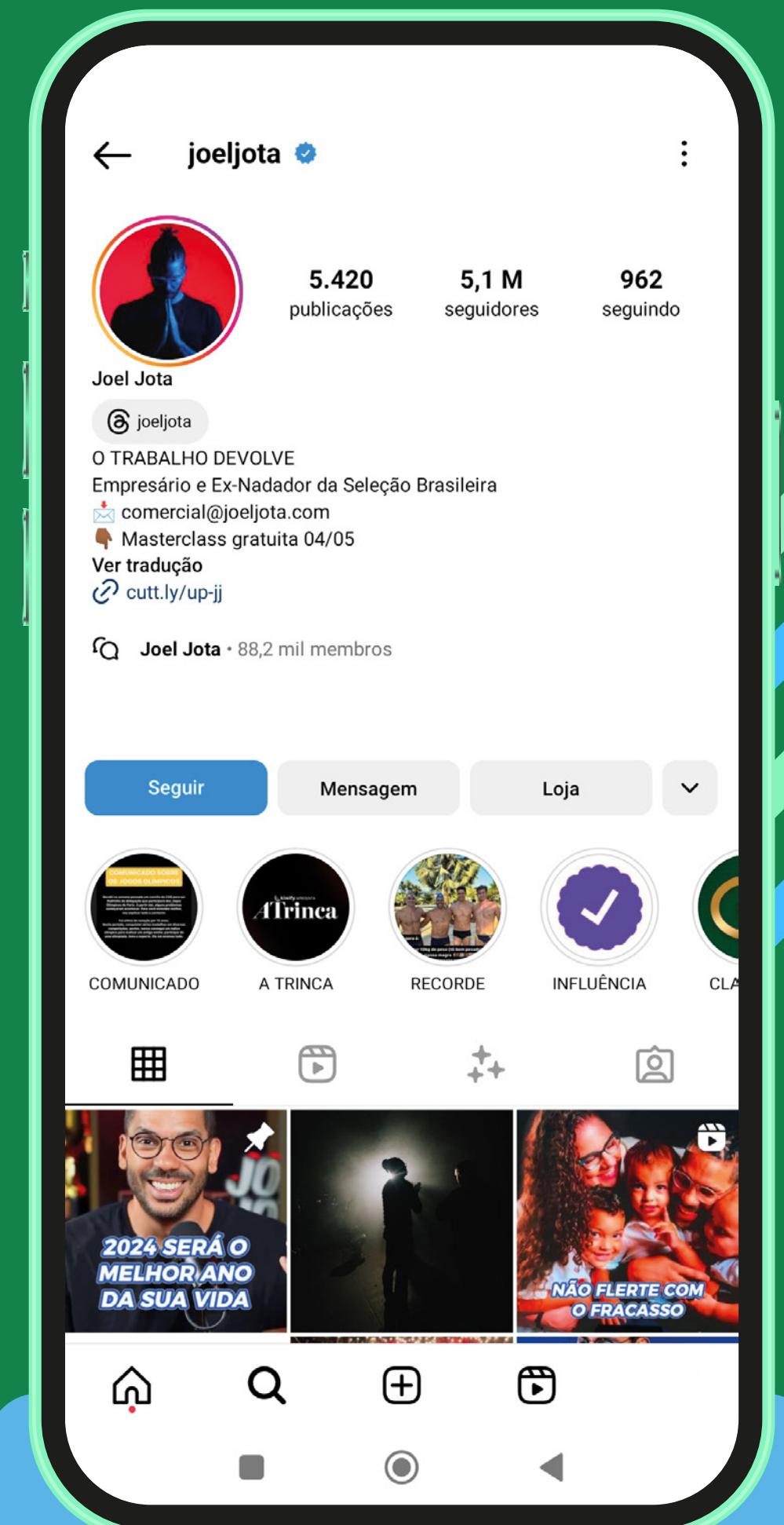
#### Tempo:

 50 minutos.

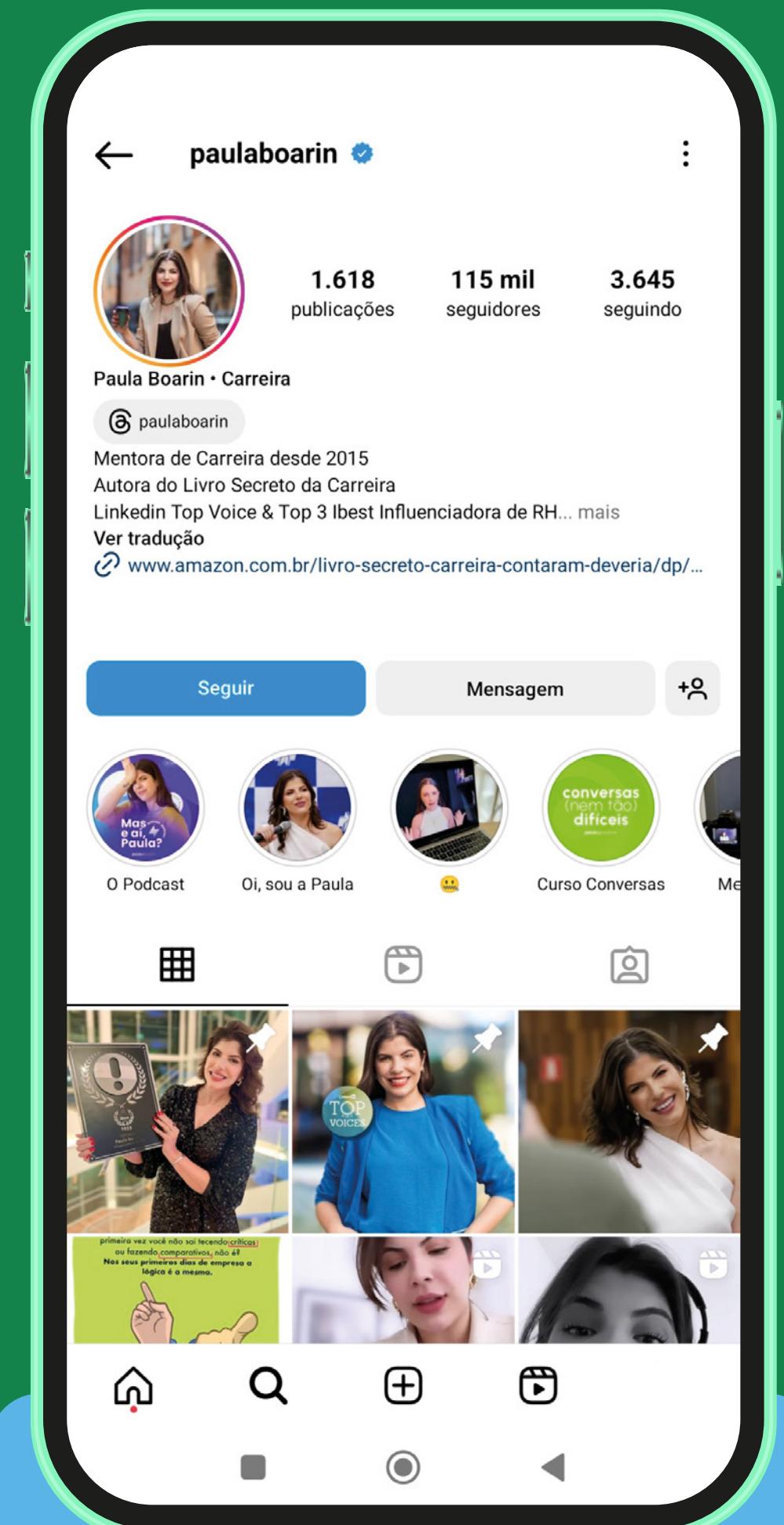
# Match com o especialista...



**Rafael Sommerfeld**  
@rafael.sommerfeld



**Joel Jota**  
@joeljota



**Paula Boarin**  
@paulaboarin

# **Agora você já desenvolveu habilidades e enxergou oportunidades!**

**Analise e eleve para o próximo  
nível sua própria vida.**

**Três aprendizados de ouro:**

 **Revisite-se sempre para enxergar suas  
habilidades.**

 **Leve sempre em consideração o seu ponto de  
vista, é ele que importa.**

 **Mapeie-se e metrifique sempre, nossos pontos  
fortes e fracos também merecem lugar no  
planejamento de nosso futuro.**



**“O que você pensa, você se torna.  
O que você sente, você atrai. O que  
você imagina, você cria.”**

*– Henry David Thoreau*



**EDUCAÇÃO**  
**EMPREENDEDORA**  
**SEBRAE**

Curso  
**Despertar**