

# Orientação Vocacional

Quer os jovens quer os adultos, em determinadas fases do seu percurso escolar e/ou profissional, podem deparar-se com situações de indecisão quanto à escolha do caminho a seguir. O final do 9º ano e 12º ano são exemplos de momentos de decisão importantes nas nossas vidas.



É normal não sabermos bem o que queremos fazer no futuro e não termos projetos. Afinal, uma escolha implica sempre optar por uma coisa em vez de outra e parece que ficamos sempre a perder algo.

Antes de fazermos uma escolha é fundamental saber o que queremos, mas para isso temos de recordar e avaliar tudo o que fizemos, pensar no que gostamos de fazer, no que sabemos fazer bem, no que é mais importante para nós, no que aprendemos com facilidade, no tipo de tarefas que realizamos com entusiasmo.

Para fazermos boas escolhas e tomarmos boas decisões relativamente ao nosso presente e futuro profissional é essencial termos um bom conhecimento sobre nós mesmos e sobre a realidade educativa e profissional. É neste contexto que surge a Orientação e Desenvolvimento Vocacional, disponibilizada pelo Serviço de Psicologia e Orientação da nossa unidade orgânica.

O Desenvolvimento e Orientação Vocacional é um processo que permite **ajudar** jovens ou adultos **a tomar decisões** e a dar direção à sua carreira académica e/ou profissional e que é conduzido por um Psicólogo.

Durante o processo de desenvolvimento vocacional, reflete-se e pondera-se, fazem-se tarefas, exercícios e jogos que nos permitem conhecer melhor a nós próprios – aos nossos gostos, interesses, motivações e capacidades, e ajuda para desenvolver estratégias para **explorar e procurar ativamente informação sobre as oportunidades escolares e profissionais**.

Pensar sobre esta informação é o primeiro passo para depois fazer escolhas relacionadas com uma futura atividade profissional ou com o prosseguimento de estudos numa determinada área. Depois de nos conhecermos melhor e explorar as possibilidades que temos à nossa disposição, estaremos melhor preparados para estabelecer objetivos para a nossa carreira, **desenvolver um plano** para os atingir, **fazer escolhas e tomar decisões**.

Alunos do 9º ano, contactem com frequência o SPO e estejam atentos ao website da nossa escola!

<https://eb1baio.edu.pt/pt/orientacao-vocacional/>



É preciso não esquecer também que planear a nossa carreira é um processo dinâmico, que ocorre ao longo de toda a nossa vida. As decisões que tomarmos não são necessariamente para sempre.

O nosso projeto de vida é um projeto em permanente construção, que vai sendo reformulado. Mas é importante traçar um rumo com base nas nossas competências, interesses e valores de hoje.