

Nome: _____	ID: _____
Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

FICHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Assinale a opção correta de modo a completar as seguintes afirmações (cada questão vale 2 valores:

1. O estilo de comunicação assertivo caracteriza-se por expressar o ponto de vista:

- a) De forma direta e diplomática
- b) De forma indireta e diplomática
- c) De forma indireta e persuasiva
- d) De forma direta e persuasiva

2. O objetivo do comportamento assertivo é minimizar as tensões interpessoais com:

- a) Respeito por si próprio
- b) Respeito pelos pontos de vista dos outros
- c) Estabelecimento de relações abertas
- d) Todas as opções anteriores

3. A existência de conflitos pode ser benéfica para:

- a) Gerar motivação e energia para executar melhor as tarefas;
- b) Facilitar a inovação, a mudança e a adaptação
- c) Tornar o clima organizacional mais entusiasmante
- d) Todas as opções anteriores

4. A inteligência emocional pressupõe:

- a) O controlo emocional
- b) A gestão do Stress
- c) O controlo da impulsividade
- d) Todas as opções anteriores

5. As pessoas que exercem uma atividade remunerada ao serviço de uma entidade empregadora designam-se por:

- a) Trabalhadores independentes
- b) Trabalhadores por conta doutrem
- c) Profissionais liberais
- d) Nenhuma das opções anteriores

6. O conjunto de iniciativas efetuadas pelo candidato a emprego, tendo em vista a sua inserção no mercado de trabalho, por conta de outrem ou por conta própria, designa-se por:

- a) Plano pessoal de emprego
- b) Livre serviço de emprego
- c) Procura ativa de emprego
- d) Nenhuma das opções anteriores

6. Na Elaboração de uma Rede de Contactos, podem ser úteis:

- a) Pessoas que saibam algo sobre a profissão escolheu
- b) Pessoas que conheçam outras que tenham influência
- c) Pessoas que conhecem muitas outras pessoas
- d) Todas as opções anteriores

7. O resumo dos dados pessoais, da formação, das principais experiências profissionais e extraprofissionais designa-se por:

- a) Currículo
- b) Candidatura espontânea
- c) Plano pessoal de emprego
- d) Nenhuma das opções anteriores

8. A candidatura espontânea destina-se a:

- a) Captar a atenção das entidades às quais é dirigida sobre o candidato
- b) Despoletar a marcação de uma entrevista
- c) Ambas as opções anteriores
- d) Nenhuma das opções anteriores

10. Preparar uma entrevista de emprego envolve:

- a) Recolher o máximo de informação sobre a empresa objeto da candidatura
- b) Rever o currículo
- c) Preparar documentação para apresentar na entrevista
- d) Todas as opções anteriores



Nome: _____	ID: _____
Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

ATIVIDADE 1. O MEU PERFIL COMUNICACIONAL

Instruções: De acordo com cada afirmação, registre com um X na caixa **Concordo** (se pensa ou actua dessa forma a maior parte das vezes) ou na caixa **discordo**, se for o caso. Tente ser o mais espontâneo e sincero nas suas respostas!

Nº	Frase	Concordo	Discordo
1	Digo muitas vezes SIM, quando no fundo quero dizer NÃO.		
2	Defendo os meus direitos sem atentar contra os direitos dos outros.		
3	Quando não conheço bem uma pessoa, prefiro dissimular aquilo que penso ou que sinto.		
4	Sou, a maior parte das vezes, autoritário e decidido.		
5	Geralmente, é mais fácil e mais engenhoso actuar por interposta pessoa do que directamente		
6	Não receio criticar os outros e dizer-lhes aquilo que penso.		
7	Não ousa recusar certas tarefas que não fazem parte das minhas atribuições.		
8	Não tenho receio de manifestar a minha opinião, mesmo face a interlocutores hostis.		
9	Quando há debate, prefiro retrair-me e “ver o que é que a coisa dá”.		
10	Várias vezes me censuram por ter espírito de contradição.		
11	Tenho dificuldade em escutar os outros.		
12	Faço tudo o que posso para ficar “no segredo dos deuses” e tenho-me dado bem com isso.		
13	Consideram-me, em geral, bastante “manhoso” e hábil nas relações com os outros.		
14	Mantenho com os outros relações mais fundadas sobre a confiança do que sobre a dominação ou o calculismo.		
15	Prefiro nunca pedir ajuda a um colega, ele poderá pensar que eu não sou competente.		
16	Sou tímido e tenho grandes bloqueios quando tenho que realizar uma acção pouco habitual.		
17	Chamam-me “sopinhas de leite”, fico enervado e isso faz rir os outros.		
18	Sinto-me bastante à vontade nas relações face a face.		
19	Faço “fitas” muitas vezes: é a melhor maneira de conseguir o que quero.		
20	Sou um “fala-barato” e corto a palavra aos outros sem me dar conta disso.		
21	Sou ambicioso e estou pronto a fazer o que for necessário para realizar os meus objectivos.		



22	Em geral, sei o que é preciso fazer, isso é importante para ser bem sucedido.		
23	Em caso de desacordo, procuro os compromissos realistas assentes na base dos interesses mútuos.		
24	Prefiro “pôr as cartas na mesa”		
25	Tenho tendência para deixar para mais tarde as coisas que tenho para fazer.		
26	Deixo, muitas vezes, um trabalho a meio sem o acabar.		
27	Em geral, mostro aquilo que sou, sem dissimular os meus sentimentos.		
28	É preciso muita coisa para me intimidarem.		
29	Meter medo aos outros pode ser um bom meio para garantir o poder.		
30	Quando “me levam à certa” uma vez, vingo-me na próxima.		
31	Quando se critica alguém, é muito eficaz censurar-lhe o facto de ele não seguir os seus próprios princípios. Forçamo-lo, assim, a estar de acordo.		
32	Sei tirar partido do “sistema”; sou “desenrascado”.		
33	Sou capaz de ser eu próprio, continuando a ser aceite socialmente.		
34	Quando não estou de acordo sei dizê-lo desapaixonadamente e com clareza.		
35	Tenho preocupações de não incomodar os outros.		
36	Tenho sérias dificuldades em fazer opções.		
37	Não gosto de ser a única pessoa dentro de um grupo a pensar de determinada maneira. Nesse caso prefiro retirar-me.		
38	Não tenho receio de falar em público.		
39	A vida “é uma selva”.		
40	Não tenho receio de enfrentar os desafios perigosos e arriscados.		
41	Criar conflitos pode ser mais eficaz do que reduzir tensões.		
42	A franqueza é a melhor maneira de ganharmos confiança nas nossas relações com os outros.		
43	Sei escutar e não corto palavra aos outros.		
44	Levo até ao fim aquilo que eu decidi fazer.		
45	Não tenho medo de exprimir os meus sentimentos, tal e qual como os sinto.		
46	Tenho jeito “para levar as pessoas” e fazer impor as minhas ideias.		
47	O elogio ainda é um bom meio de se obter o que se pretende.		
48	Tenho dificuldade em controlar o tempo em que estou no uso da palavra.		
49	Sei manejar bem a ironia mordaz.		
50	Sou servil e tenho uma vida simples: às vezes até me deixo explorar um pouco.		



51	Gosto mais de observar do que de participar.		
52	Gosto mais de estar na “geral” do que na primeira fila.		
53	Não penso que a manipulação seja uma solução eficaz.		
54	Não é necessário anunciar depressa demais as nossas intenções: isso pode causar-nos dissabores.		
55	Choco muitas vezes as pessoas com as minhas atitudes.		
56	Prefiro ser lobo a ser cordeiro.		
57	A manipulação dos outros é muitas vezes a única maneira prática para obtermos o que queremos.		
58	Sei, em geral, protestar com eficácia, sem agressividade excessiva.		
59	Penso que os problemas não podem ser realmente resolvidos sem procurarmos as suas causas profundas.		
60	Não gosto de ser mal visto.		

Instruções:

Some 1 ponto por cada X em ‘Concordo’ e represente graficamente o seu perfil comunicacional.

PASSIVO		AGRESSIVO		MANIPULAÇÃO		ASSERTIVIDADE	
1		4		3		2	
7		6		5		8	
15		10		9		14	
16		11		12		18	
17		20		13		23	
25		21		19		24	
26		28		22		27	
35		29		31		33	
36		30		32		34	
37		39		41		38	
50		40		42		43	
51		48		46		44	
52		49		47		45	
59		55		54		53	
60		56		57		58	

Nome: _____	ID: _____
Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

ATIVIDADE 2. ESCOLHER PALAVRAS ASSERTIVAS

Objetivo:

- Reformular frases, ditas em contexto profissional, de forma assertiva.

Procedimento:

- Deverá ler atentamente as afirmações e em seguida, classificar o estilo de cada afirmação e reformular cada afirmação, formando uma frase de estilo assertivo.

1. Usar "enunciados eu" e, vez de "enunciados tu".

Exemplos:

1.1. "Tu estás sempre a interromper as minhas histórias". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

1.2. "Tu embaraçaste-me diante de toda essa gente". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

2. Utilizar descrições factuais em vez de juízos ou exageros.

Exemplos:

2.1 "Este trabalho é uma porcaria". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

2.2. "Se não mudas de atitude vais ter grandes problemas". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

3. Expressar pensamentos, sentimentos e opiniões assumindo a sua responsabilidade por eles.

Exemplos:

3.1 "Ele zanga-me!". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

3.2. "A única política consequente é igualar a concorrência". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

3.3. "Não acha que deveríamos deixar isto por agora?". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

4. Usar pedidos ou ordens claras e diretas quando quiser que os outros façam qualquer coisa, em vez de insinuar, ser indireto ou fazer suposições.

Exemplos:

4.1. "Importa-se de levar isto ao João?". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

4.2. "Porque não páras pelo caminho e trazes o jornal?". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

4.3. "Preciso de cópias destas para a minha reunião!". **Estilo** _____

Reformule a frase de modo assertivo: _____

Nome: _____	ID: _____
Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

ATIVIDADE 3. DRAMATIZAÇÃO DE SITUAÇÕES DE CONFLITO

Objetivos:

- Treinar aptidões sociais;
- Desenvolver a flexibilidade atitudinal;
- Experimentar o desempenho de papéis sociais diversificados.

Procedimento:

- Trata-se da realização de um teatro em que os participantes escrevem a peça, encenam e desempenham a teatralização.
- São constituídos 3 grupos de 3 elementos; sendo que estes serão os "atores" e os restantes membros da turma, os "observadores".
- Definir a história: o enredo deve encenar uma situação profissional geradora de um conflito, obrigatoriamente envolvendo pelo menos duas partes (Chefe/ funcionários; Funcionários/ fornecedor/ Funcionário/ clientes, etc.)
- Definir as personagens do teatro e as suas características (ASSERTIVO, AGRESSIVO, PASSIVO);
- Redigir a peça de teatro;
- Definir que elementos do grupo vão desempenhar as diferentes personagens;
- Os observadores tiram notas durante o desempenho de cada grupo na ficha de apoio, salientando os aspetos mais importantes e tentando "adivinhar" quem é que são as personagens que têm as personalidades de ASSERTIVO, AGRESSIVO, e PASSIVO;



ATIVIDADE 3. DRAMATIZAÇÃO DE SITUAÇÕES DE CONFLITO

	AGRESSIVO	ASSERTIVO	PASSIVO
GRUPO 1			
Justificação/ observações			
GRUPO 2			
Justificação/ observações			
GRUPO 3			
Justificação/ observações			



Nome: _____	ID: _____
Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

ATIVIDADE 4. AS MINHAS COMPETÊNCIAS

As competências existem quando são demonstradas. De onde vêm as suas competências?

1. **LISTAR formação, experiência e outros destaques:** com base no seu currículo (ou não), liste todas as suas experiências de formação, experiências profissionais e outras atividades relevantes.
2. **DESCREVER as suas experiências profissionais, com números realizados e resultados.**

Exemplo1: Presidente do Núcleo de Estudantes há 3 anos.

Enquanto Presidente do Núcleo de Estudantes durante 3 anos, organizei 8 eventos, entre jornadas, conferências, num total de 500 participantes, 50 empresas e oradores convidados e também reuni e geri cerca de 4000€ em patrocínios.

Exemplo2: Estágio de Verão no Montepio

No estágio de 3 meses num balcão do Montepio, fiz mais de 400 telefonemas a clientes a apresentar novos produtos e por dia, encaminhava mais de 50 clientes das filas da caixa para os canais diretos, onde ensinava a usar o Montepio Net24 e a caixa Multibanco. Organizei cerca de 50 processos de pedidos de crédito e propus uma metodologia que permitia poupar 20% do tempo na organização dos processos.

3. **ASSOCIE COMPETÊNCIAS a EXPERIÊNCIAS:** as competências podem estar associadas às mais diversas experiências. Sentido de responsabilidade pode ter sido desenvolvido quando foi ama, ou cuidou de pessoa idosa, e orientação para o cliente pode ter resultado da experiência de trabalho numa loja de centro comercial.

Nome: _____	ID: _____
Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

ATIVIDADE 5. EVITAR ERROS NA ELABORAÇÃO DO CURRÍCULO

- Após elaborar o seu currículo partilhe-o com os colegas (exclua a sua identificação ou outros elementos que o identifiquem). Cada participante deverá analisar o currículo de todos os outros, assinalando os erros detetados e acrescentando sugestões. Os resultados encontrados serão discutidos em plenário por forma a identificarem-se os erros mais frequentes e as formas de os ultrapassar.
- Cada participante deverá individualmente refazer o seu currículo tendo em conta as sugestões propostas pelos outros.
- Por fim, confronte o currículo já corrigido com as respetiva grelhas de verificação preenchidas pelos colegas.

FICHA DE REGISTOS DO GRUPO SOBRE O MEU CURRÍCULO

	SIM	NÃO
1. As frases são breves e precisas		
2. A linguagem usada é fácil de compreender		
3. O tipo de letras é fácil de ler		
4. Os espaços entre linhas facilitam a leitura		
5. Contém todos os dados pessoais essenciais		
6. Dá uma ideia precisa das qualificações		
7. Dá uma ideia precisa das experiências profissionais		
8. O conteúdo das funções desempenhadas encontra-se rapidamente		
9. Põe em evidência as competências e conhecimentos		
10. Os aspetos favoráveis estão em destaque		
11. Não contém informações supérfluas		
12. Transmite uma imagem positiva		

Aspetos a melhorar/ Observações

Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

ATIVIDADE 6. ENTREVISTA DE EMPREGO

Procedimento

A atividade desenvolve-se com base na simulação de uma entrevista de emprego, a desenvolver com o apoio das Fichas de Atividade.

TÓPICOS PARA O ENTREVISTADOR

- Quer falar mais pormenorizadamente sobre a sua experiência profissional?
- Por que razão se encontra desempregado?
- Que iniciativas tomou para resolver essa situação?
- Porque quer vir trabalhar nesta empresa?
- Como acha que a sua experiência pode interessar à nossa empresa?
- O que sabe acerca dela?
- Como ocupa os seus tempos livres?
- Quais são os seus objetivos para os próximos cinco anos?
- Quais as suas qualidades e defeitos?
- Que pensa de si próprio?
- Fale-me de si.
- Qual a remuneração que gostaria de auferir?
- Que tipo de funções gostaria de desempenhar?
- Gosta mais de trabalhar só ou com outras pessoas?
- Como foram as relações com o seu último chefe?
- Quais são as suas atividades extraprofissionais?
- Qual a sua disponibilidade para se deslocar?
- Qual a sua disponibilidade para passar alguns períodos noutra região ou no estrangeiro?
- O que o atrai neste emprego
- Qual é o seu estilo de trabalho?
- Quais são os seus objetivos profissionais?
- Dê um exemplo de uma situação em que demonstrou (organização, autonomia, criatividade)



Ficha: GRELHA DE OBSERVAÇÃO ENTREVISTADOR

	SIM	NÃO
• Apresentou-se		
• Aguardou que o convidasse a sentar-se		
• Manteve uma postura correta		
• Olhou de frente para o entrevistador		
• Mostrou-se interessado		
• Respondeu com determinação		

Observações

Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

Ficha de apoio: TÓPICOS PARA O ENTREVISTADO

- Que funções poderei exercer na sua empresa?
- Qual o grau de autonomia e de responsabilidade da função?
- As funções são desenvolvidas individualmente ou em grupo?
- Quais as possibilidades de progressão na carreira?
- Terei de fazer deslocações frequentes?
- Qual o local e o horário de trabalho?
- Poderei frequentar ações de formação dentro ou fora da empresa?
- A empresa dispõe de serviços sociais, que proporcionem assistência médica, cantina, atividades desportivas ou culturais?
- Qual a remuneração prevista?

Ficha: GRELHA DE OBSERVAÇÃO ENTREVISTADO

- Como correu a entrevista?
- Que questões despertaram mais interesse ao entrevistador?
- Realcei suficientemente as minha competências?
- Falei de mais ou de menos?
- Cortei a palavra ao entrevistador?
- Dei uma imagem positiva de mim?
- Que aspetos poderei melhorar na próxima entrevista?

Nome: _____	ID: _____
Módulo: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego	UFCD: 8599
Local da Ação:	Data:

FICHA DE AVALIAÇÃO FINAL

1. Classifique as seguintes afirmações como verdadeiras ou falsas (cada questão vale 1 valor):

Questões	V	F
1 Existem dois principais estilos de comunicação: agressivo e assertivo		
2 A atitude assertiva é autoafirmativa: permite evidenciar os seus direitos e admitir a sua legitimidade sem ir contra os direitos dos outros.		
3 Os conflitos têm apenas aspetos negativos		
4 A empatia é um dos principais comportamentos que dificulta a comunicação e o entendimento		
5 Para gerir um conflito, o primeiro passo deverá passar por uma abordagem da visão de cada uma das partes		
6 Conhecer a Inteligência Emocional é encontrar formas de melhorar ou reconhecer a importância dos sentimentos e emoções		
7 Todos os trabalhadores independentes são profissionais liberais		
8 O mercado de trabalho é dinâmico, o que exige aos candidatos a emprego um esforço permanente de recolha de informação,		
9 A inscrição no centro de emprego é uma das principais etapas do processo de procura de emprego		
10 Como cidadão de um país do Espaço Económico Europeu, pode viajar e trabalhar em qualquer estado membro, beneficiando dos mesmos direitos dos cidadãos do país que escolher.		
11 Não é importante, para a procura de emprego, manter contactos com as pessoas da nossa rede de contactos		
12 Existem 2 tipos de currículo: cronológico e funcional		

13	A carta de resposta a anúncios de emprego deve ser igual para todos os anúncios aos quais se responda		
14	A candidatura espontânea permite ao candidato aceder a postos de trabalho para os quais o recrutamento raramente é feito através de anúncios		
15	O momento crucial da procura de emprego é a entrevista de emprego e, como tal, deve ser cuidadosamente planeada e organizada		

2. Faça um breve balanço da aprendizagem no módulo, referindo as principais dificuldades e benefícios encontrados (as) (vale 5 valores).