



**PHASES**  
SAÚDE INTEGRADA

# **COMO ESCOLHO MINHA PROFISSÃO?**

**Palestrante: Anne Prado**  
**(Psicóloga, Coach e Orientadora Profissional de Carreira)**



**Anne Prado:**

Co-fundadora e sócia do Phases Saúde Integrada

**Psicóloga**, formada pela Universidade Mackenzie;

**Experiência internacional**, intercâmbio para Inglaterra e Espanha;

**Coach**, pelo Instituto Appana Mind;

**Especialização em Orientação Profissional e de Carreira**, pela USP; **Especialização em Terapia de família e casal na atualidade**, pelo Instituto Sedes Sapientiae;

**Áreas de atuação: Palestrante, Facilitadora de Grupos, Empreendedora sócia no Instituto Phases e DeepTalk plataforma online; Psicóloga Clínica, Coach e Orientadora Profissional e de Carreira** no Instituto PHASES de Saúde Integrada.

# ORIENTAÇÃO

- “a arte de orientar, determinar a posição em relação aos pontos cardeais; dirigir-se, encaminhar-se, saber onde fica a direção a qual se deve seguir; reconhecer a situação para saber como se deve proceder”
  - (Houaiss & Villar, 2001).



# PROFISSIONAL



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA

- “ato ou efeito de professor, exercer uma atividade; ser relativo ou pertencente a uma condição social; emprego; modo de vida”



# VOCAÇÃO

- “disposição natural do espírito, propensão, tendência, inclinação, talento, chamamento, escolha, predestinação”. (Houaiss & Villar, 2001).



# O QUE VOCÊ NASCEU PARA FAZER?



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA



# QUAL SUA MISSÃO NO MUNDO?



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA



## E qual legado irá deixar?



# O QUE DEVO LEVAR EM CONSIDERAÇÃO PARA ESCOLHER MINHA PROFISSÃO?

- Autoconhecimento
- Informações sobre Cursos, Profissões e Mercado de Trabalho
- Influências sociais (família, amigos, escola, mídia)
- Escolha Profissional



# AUTOCONHECIMENTO

- Interesses
- Escola, lazer, hobbies, assuntos
  
- Características de Personalidade
- Extrovertido, Prático, Curioso, Organizado, detalhista, Observador
  
- Habilidades
- Saber fazer algo

# AUTOIMAGEM



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA





PHASES  
SAÚDE INTEGRADA

# AUTOCONHECIMENTO

- Qual sua maior qualidade?
- O que você precisa melhorar em você mesmo?
- Que atitude você gostaria de mudar amanhã?
- O que mudaria no mundo?
- E como você pode contribuir com isso?
- O que está fazendo hoje para melhorar isso?
- No que você é bom?
- O que gosta de fazer?
- Como você pode contribuir com seu trabalho para mudar aquilo que está faltando no mundo?



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA

# CONHECIMENTO - INFORMAÇÃO

- Guia do Estudante Profissões 2019 (Ed.Abril) → + de 287 cursos de Ens. Superior
- Maior acesso às Universidades :
  - FIES
  - ProUni
  - Outras Bolsas
  - Cotas
  - Sisu
- Processo Seletivo - **VESTIBULAR**

# ROTEIRO DE PESQUISA DA PROFISSÃO:

- 1- Nome da Profissão/ Ocupação:
- 2- Cursos Necessários:
- 3- Curso de Graduação: Grade Curricular, Instituição, Formação (tipos, tempo, qualidade), professores.
- 4- Áreas de atuação: Com o que trabalha?
- 5- Rotina de trabalho: Atividades diárias?
- 6- Ambiente de trabalho: Locais? Como são esses locais?
- 7- Características do profissional: habilidades exigidas, tipo ou perfil profissional, características de personalidade.
- 8- Características das atividades desenvolvidas:
- 9- Ingresso na profissão: formas de ingresso, dificuldades, salário inicial.
- 10- Condições de trabalho: tipo de desempenho, exposição à riscos, jornada, intensidade, nível de estresse.
- 11- Mercado de trabalho: Vagas, remuneração, prospecção de carreira, contratantes, possibilidade de empreender, profissional autônomo.



**PHASES**  
SAÚDE INTEGRADA

**FILHO, O QUE  
VOCÊ QUER SER  
QUANDO CRESCER?  
ADVOGADO? JORNA-  
LISTA? CIENTISTA?  
QUÍMICO? DESIGNER?  
MÉDICO? DELEGA-  
DO? ATLETA?...**



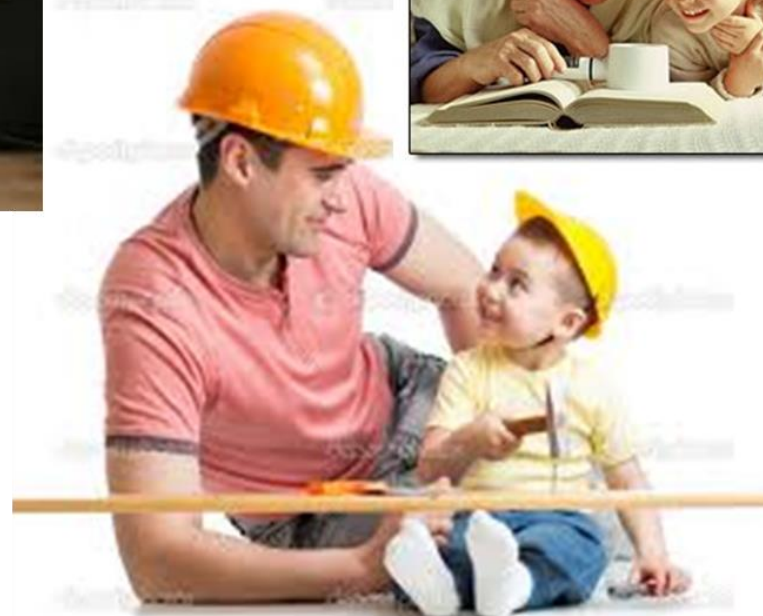
**PERAÍ, PAPAÍ!  
DEIXA EU VER  
RAPIDINHO NO  
GOOGLE!**

# INFLUÊNCIAS NO PROCESSO DE ESCOLHA

- Influências → positivas ou negativas  
→ diretas ou indiretas
- Família
- Amigos
- Escola/ Professores
- Grupos que faço parte
- Mídia ( TV, Revista, Internet)



**PHASES**  
SAÚDE INTEGRADA







PHASES  
SAÚDE INTEGRADA

# ESCOLHA



# ESCOLHAS...

- Toda escolha envolve perdas
- Toda escolha é limitada- possibilidades do momento
- Não escolher, também é escolher!
- Medo de dar errado, de fracassar... De se esforçar e não dar em nada...
- Bancar a escolha é a parte mais difícil
- Muitas vezes escolhemos por impulso, sem pensar, sem planejar, por necessidade!



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA

# ESCOLHA PROFISSIONAL

- Que tipo de vida você quer para seu futuro?
- Quais são seus sonhos? E objetivos?
- O que você quer conquistar?
- O que você quer com o seu trabalho?



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA

# CRITÉRIOS DE ESCOLHA

- Remuneração
- Interesses/ Gostos
- Habilidade
- Algo que agrade a família
- Algo valorizado socialmente
- Algo que traga estabilidade
- Vestibular
- Instituição/ Faculdade

# SUGESTÕES

- Autoconhecimento – livros, conversas, observação
- Vivências – Vá visitar ou observar trabalhos que você gosta/ admira
- Informações e pesquisas sobre cursos e profissões
- Faça entrevistas ou bate- papos com profissionais de áreas que você gosta
- Assista Palestras sobre profissões e cursos
- Faça visitas à instituições (universidades e faculdades)
- Participe de Feiras e Eventos sobre o tema

# SEJA LÁ QUAL FOR SEU SONHO/ OBJETIVO...



PHASES  
SAÚDE INTEGRADA



# OBRIGADO PELA PRESENÇA!



Anne Prado

Insta- [@psicoanneprado](https://www.instagram.com/psicoanneprado)  
[psicoanneprado@gmail.com](mailto:psicoanneprado@gmail.com)

Youtube:

[Escolha Profissional](https://www.youtube.com/EscolhaProfissional)



**PHASES**  
SAÚDE INTEGRADA

Insta - [@institutophases](https://www.instagram.com/institutophases)

Tel. 2977-4104

Whats. [95050-8695](https://www.whatsapp.com/business/profile/950508695)

[www.institutophases.com](http://www.institutophases.com)