

## **FERRAMENTA Nº 7 | A minha História de Vida**

Pretende-se que o candidato faça o desenvolvimento da sua memória autobiográfica explorando todas as aprendizagens formais, não formais e informais que possa ter tido ao longo da vida.

### **1. A nível pessoal**

1.1 Quem sou eu? Apresentação, descrevendo as suas mais-valias e qualidades, refletindo de forma fundamentada sobre a sua vida pessoal e percurso familiar.

1.2 Aponte os acontecimentos mais importantes na sua vida mencionando os sentimentos associados e mudanças chave.

1.3 Aponte acontecimentos negativos mencionando as decisões tomadas e estratégias de superação adotadas.

### **2. A nível profissional**

2.1 Qual a sua história de vida profissional? Como foi a sua entrada no mercado de trabalho? Tente enumerar cada emprego e de que forma essa experiência o fez crescer enquanto pessoa e enquanto profissional. Como lidou com a mudança de emprego?

2.2 Mencione experiências que teve em termos de trabalho voluntário e porque o fez? Qual a ganho pessoal e profissional dessas experiências e em que é que contribuíram para o seu desenvolvimento.

2.3 Ao longo da sua vida profissional que obstáculos encontrou e que estratégias utilizou para os ultrapassar? Solicitou ajuda?

### **3. A nível social**

3.1 Quais os seus interesses pessoais/familiares? Qual o seu envolvimento na sociedade?

- Descreva o que faz nos seus tempos livres;
- Descreva hábitos culturais: visita a museus, espetáculos, peças de teatro, cinema, concertos, ...
- Descreva de forma reflexiva os locais que já visitou e onde já passou férias, explicando o

que aprendeu acerca da cultura, hábitos, costumes e património cultural;

- Descreva de forma reflexiva experiência em Juntas de Freguesia/ associações (bombeiros, grupos culturais, recreativos, desportivos, clubes de caça e pesca, escuteiros, entre outros) ou outras coletividades abordando os seguintes tópicos: descrição geral da organização, serviços prestados à comunidade, como contribuiu para a dinamização dessa organização, competências demonstradas e desenvolvidas com o trabalho realizado e experiências vividas nessa organização.

**NOTA:** O que se pretende com esta atividade é que desenvolva uma pequena narrativa autobiográfica de forma reflexiva através das seguintes questões:

- ✓ Como é que o acontecimento/facto alterou a minha vida? Limitações?
- ✓ O que aprendi com a experiência?
- ✓ Que aprendizagens adquiri para além deste acontecimento?
- ✓ Quais os pontos fortes e fracos dessas aprendizagens? O que podia ter feito melhor?
- ✓ Que importância teve este facto/acontecimento na minha formação a nível pessoal e profissional?
- ✓ Como contribuiu este acontecimento/facto no desenvolvimento daquilo que hoje sou enquanto profissional/pessoa?
- ✓ Que intervenções/ações eu passei a realizar/demonstrar com a exploração dos referenciais de formação?