

# CONHECE-TE, ORGANIZA-TE E DECIDE!

## Programa de Orientação Vocacional



academia  
**TEN**

## O que é a Orientação Vocacional na academia TEN?

É um programa que cruza intervenção individual com uma vertente de grupo, com o objetivo de apoiar e orientar escolhas académicas de jovens em momento de transição de ciclo ou escolha de licenciatura (9º ano e secundário).

## Como acontece na prática?

O Programa de Orientação Vocacional estrutura-se em 3 momentos:

### 1. Entrevista/conversa inicial com a psicóloga (individual com aluno e pais)

### 2. Bootcamp composto por:

- **Aplicação de provas e testes psicotécnicos** | avaliação de aptidões, interesses profissionais e perfil de personalidade
- **Workshops de reflexão e promoção de autoconhecimento,**
  - “**The Element**” – explora as tuas emoções, habilidades e aquilo que o mundo precisa (referências: Ken )
  - Meaning and Joy**” – aborda temas como a felicidade, alegria, sentido e propósito (referências: Viktor E. Frankl e Logoterapia; Bertand Russell, Dalai Lama, Desmond Tutu, entre outros)
- **Mesa redonda com oradores convidados** | alunos do ensino secundário e profissionais de diversas áreas que contam o seu percurso profissional e processo de descoberta vocacional

### 3. Apresentação e análise de resultados com a psicóloga (aluno e pais)

## Para quem?

Alunos do 9º, 10º, 11º e 12º anos

## Próximas datas?

4 fevereiro; 14 abril; 3 junho

**Preço:** 300€

Esta orientação vocacional ajudou-me de diversas maneiras. Em primeiro lugar, fez-me conhecer melhor a mim própria, descobrindo interesses e qualidades minhas das quais desconhecia, através dos testes e atividades que desenvolvemos. Foi bastante útil pois agora suscitaram-me novos cursos para os quais tenho jeito e criando em mim um interesse por algo que nunca tinha pensado antes. Para além disto, sinto-me bastante mais orientada para o futuro, sabendo agora que cursos são mais indicados para mim e o que preciso de obter/melhorar no presente para conseguir chegar ao meu objetivo. Devido a esta orientação vocacional sinto-me muito mais preparada e motivada para o meu futuro profissional.

(Aluna, 12º ano)

Para além de me ter ajudado a perceber quais são os meus gostos e interesses, e, por isso, o que mais gostaria de fazer no futuro, esta orientação vocacional ajudou-me também a saber mais sobre os cursos que me despertaram mais interesse, ao me ter dado a possibilidade de falar com pessoas que estão a tirar esses mesmos cursos, ou até que já os tiraram

(Aluna, 12º ano)

Como Pais e encarregados de educação, fomos sempre envolvidos e informados capacitando-nos para também nós sermos um importante apoio nesta fase de mudança e transição

**Pais de aluna 12º ano** (participante na edição 2020)

### **Mais informações:**

[\*\*geral@academiaten.pt\*\*](mailto:geral@academiaten.pt)

**927 694 097**

[\*\*www.academiaten.pt\*\*](http://www.academiaten.pt)

