

PROGRAMA "MEXE-TE" E5G

Formação: "De onde venho, para onde vou, como vou? Na construção de um projeto de vida!"

:: 27 de julho de 2015 ::

No âmbito da colaboração do SCP-UMa com o projeto "Mexe-te" E5G, da [Câmara Municipal do Funchal](#), realizou-se a 27 de julho de 2015, na Junta Freguesia de São Martinho, mais uma formação intitulada "De onde venho, para onde vou, como vou? Na construção de um projeto de vida!"

Nesta formação participaram jovens que iriam passar por uma primeira experiência em contexto de trabalho.

Neste sentido, na presente sessão foi instigada a reflexão em torno da necessidade de esforço e determinação para alcançar os objetivos, definidos no seu projeto de vida, mas também as competências que são valorizadas pelos empregadores e a importância das mesmas serem desenvolvidas, não esquecendo que a "vida é como andar de bicicleta. Para mantermos o equilíbrio é necessário mantermo-nos em movimento".

Esta sessão foi dinamizada pela psicóloga Carla Vale Lucas.

Grupo 2:



Pedimos que os participantes respondessem a esta pergunta:☐

"De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais ou foi mais importante para si?" ☐

Eis algumas das suas respostas:

- "reflexão sobre o nosso futuro, objetivos que queremos atingir, saber quais as nossas qualidades e defeitos (autoconhecimento)"

- "o mais importante foi a atividade de fazer o nosso percurso de vida. Assim, esta atividade, ajudou-nos a perceber os nossos altos e baixos".

- "pontos importantes para realizar um bom trabalho."

- "o que mais me ajudou foi olhar para como tem estado a minha vida, ... como é que eu tenho sido e agido perante as dificuldades e circunstâncias".

- "o vídeo..... porque provou que devemos ser persistentes"

(...)

