



EXPLORA

Questionário para a orientação vocacional e profissional

O EXPLORA foi concebido para ajudar as pessoas a identificarem os campos profissionais que melhor se adequam aos seus interesses, aptidões e características pessoais. Poderá ser utilizado para aconselhar e orientar na definição de possíveis itinerários formativos.

EXPLORA

Questionário para a orientação vocacional e profissional

Ficha Técnica

Administração:	Individual ou coletiva
População:	Adolescentes a Adultos 14+ anos
Duração:	Aproximadamente 30 minutos

Apresentação

O EXPLORA foi concebido para ajudar as pessoas a identificarem os campos profissionais que melhor se adequam aos seus interesses, aptidões e características pessoais de modo a facilitar o processo de exploração e tomada de decisões vocacionais e profissionais.

Pode ser utilizado para aconselhar e orientar, a nível individual ou grupal, sobre os campos profissionais que mais se adaptam às características da pessoa avaliada, ao mesmo tempo que pode ajudar a concretizar os possíveis itinerários formativos que se devem seguir para chegar a uma determinada ocupação ou profissão.

É aplicável tanto a estudantes, como a adultos que necessitem de aconselhamento ou orientação profissional.

O EXPLORA pode ajudar pessoas que:

- Têm dúvidas sobre que ocupação ou profissão querem desempenhar no futuro;
- Querem consolidar uma decisão que já foi tomada;
- Querem assegurar-se de que tiveram em consideração todas as alternativas possíveis para tomar a decisão;
- Ainda que estejam empregados, desejam encontrar uma nova oportunidade.

Pode ser considerado tanto um instrumento de avaliação como de intervenção para o desenvolvimento vocacional e profissional, na medida em que desenvolve o autoconhecimento, aumenta o número de alternativas profissionais a considerar, concretiza a relação entre as aspirações vocacionais e o perfil de interesses obtido (fundamentado numa tipologia) e, por último, estimula a exploração, já que a aplicação do EXPLORA pode, muitas vezes, levar a que a pessoa avaliada dirija a sua atenção para um âmbito profissional que previamente não havia considerado, simplesmente porque era desconhecido para si.

Os campos profissionais avaliados fundamentam-se na teoria de Holland e requerem que o sujeito avaliado expresse:

- O seu grau de **interesse por atividades e profissões** relacionadas com cada um dos 6 campos profissionais do modelo de Holland;
- O seu grau de perceção relativamente às **competências e aptidões** que possui (ou pode vir a adquirir) que são inerentes a cada um dos campos profissionais;
- O seu grau de perceção relativamente às **características pessoais** que considera que o descrevem.

Descrição

Com um total de 180 afirmações, distribuídas por 3 secções (interesses por atividades e profissões, competências e aptidões, características pessoais), o EXPLORA permite avaliar cada campo profissional tendo em consideração as preferências por determinadas atividades ou profissões, as habilidades e destrezas que o sujeito considera possuir ou que pode adquirir mediante um período de aprendizagem e as características de personalidade que considera mais destacadas em si.

Assim a preferência manifestadas por um campo profissional não se fundamenta apenas nos interesses, mas tem igualmente em consideração uma avaliação da autoeficácia percebida em diferentes habilidades e destrezas e as características de personalidade que a investigação assinala como relacionadas com esse campo profissional.

Os **seis grandes campos profissionais** avaliados, que correspondem aos campos definidos no modelo de Holland, são os seguintes:

- Técnico-manual
- Científico-investigativo
- Artístico-criativo
- Social-relacional
- Empresarial-persuasivo
- Burocrático-administrativo

Descrição dos campos profissionais

Técnico-manual	<p>As profissões associadas a este campo requerem o desempenho de tarefas explícitas, físicas e concretas que exijam destreza manual, atenção e rapidez.</p> <p>Incluem-se neste campo as profissões com tarefas manuais e mecânicas, relacionadas com a utilização de ferramentas e máquinas (p.e., operários, artífices e trabalhadores similares).</p>
Científico-investigador	<p>As profissões associadas a este campo requerem capacidade analítica, raciocínio matemático e competências científicas.</p> <p>Incluem-se neste campo as profissões relacionadas com a matemática, as ciências e a medicina.</p>
Artístico-criativo	<p>As profissões associadas a este campo requerem criatividade e imaginação nas mais diversas manifestações artísticas (i.e., escrita, música, pintura, escultura, etc.).</p> <p>Incluem-se neste campo as profissões relacionadas com a literatura, a arte, a música e o entretenimento.</p>
Social-relacional	<p>As profissões associadas a este campo estão relacionadas com a ajuda e a atenção aos outros. Geralmente são pessoas que valorizam e “cultivam” as relações interpessoais, e que têm uma boa capacidade de empatia, conseguindo interpretar o comportamento dos outros</p> <p>Incluem-se neste campo as profissões relacionadas com os serviços sociais e a educação.</p>
Empresarial-persuasivo	<p>As profissões associadas a este campo estão relacionadas com atividades de gestão e de vendas. Geralmente são pessoas com um bom relacionamento interpessoal e com uma boa capacidade de persuasão.</p> <p>Incluem-se neste campo as profissões relacionadas com a gestão e com a área comercial.</p>
Burocrático-administrativo	<p>As profissões associadas a este campo requerem aptidões burocráticas e aptidão numérica.</p> <p>Incluem-se neste campo as profissões relacionadas com a área administrativa .</p>

Resultados – Motivação e Interesses

EXAMINANDO	SESSÃO	IDADE	SEXO	ESCOLARIDADE	PROFISSÃO
Carolina	I	18	F	Ensino Secundário	Estudante

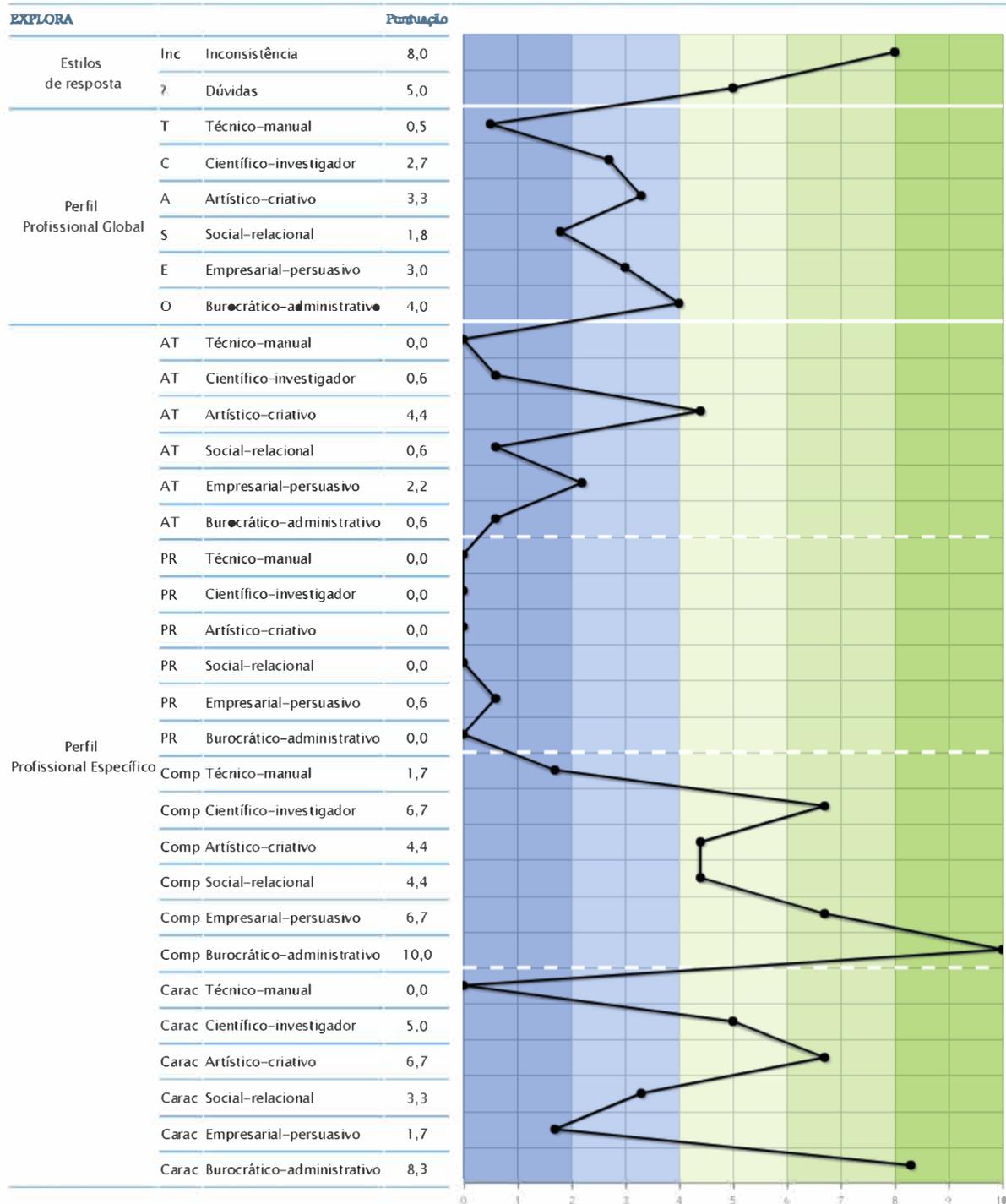


Tabela de normas: Adolescentes (secundário) – Ambos os sexos