



**1. UNIDADE CURRICULAR (COM ECTS)**  
CURRICULAR UNIT (WITH ECTS)

**SEMINÁRIO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**  
***SEMINAR ON PROFESSIONAL DEVELOPMENT***

**5 ECTS**

**2. DESIGNAÇÃO DO CICLO DE ESTUDOS EM QUE SE INSERE A UNIDADE CURRICULAR (COM SEMESTRE E ANO LETIVO)**  
STUDY CYCLE TO WHICH THE CURRICULAR UNIT BELONGS (WITH ACADEMIC SEMESTER AND SCHOLAR YEAR)

Licenciatura em Serviço Social / 1º Semestre / 2023-2024  
*Undergraduate Degree in Social Work / 1st Semester / 2023-2024*

**3. DOCENTE(S) DA UNIDADE CURRICULAR**  
ACADEMIC STAFF

Ana Maria da Costa Oliveira

**4. CARGA LETIVA NA UNIDADE CURRICULAR**  
WEEKLY TEACHING HOURS

3 horas/semana  
*3 hours/week*

**5. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM (CONHECIMENTOS, APTIDÕES E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER PELOS ESTUDANTES)**  
LEARNING OUTCOMES OF THE CURRICULAR UNIT

Este seminário pretende apoiar os estudantes no desenvolvimento da sua identidade pessoal e profissional, através de um processo reflexivo sobre si próprios e sobre os profissionais que desejam ser. Neste sentido disponibilizam-se instrumentos informativos e operacionais que permitam a construção do seu projeto de vida profissional.

Pretende-se estimular competências de inteligência emocional que permitam a tomada de decisão e a gestão das diferentes circunstâncias garantindo-lhes uma maior sustentabilidade profissional.

Considerando que estamos no início da vida profissional, quer-se ainda contribuir para a inserção social, profissional e/ou formativa, através do desenvolvimento de competências específicas para a empregabilidade.



**Objetivos:**

- Aumentar o autoconhecimento, definindo o seu perfil pessoal e profissional
- Compreender quais as competências profissionais que necessita para o saber-ser e o saber-agir com autonomia
- Adquirir competências técnicas e interpessoais que contribuam para a sua futura sustentabilidade profissional

**Competências:**

- Saber identificar e valorizar as suas características, aptidões, talentos e competências
- Desenvolver um pensamento flexível e analítico sobre o seu perfil profissional e o mercado de trabalho
- Desenvolver competências de autoconfiança e comunicação interpessoal
- Saber identificar e apresentar a sua proposta de valor profissional: construção de um curriculum vitae, carta de motivação e entrevista.

This seminar aims to support students in developing their personal and professional identity through a reflective process about themselves and the professionals they wish to be. In this sense, information and operational tools are available to allow the construction of your professional life project.

The aim is to stimulate emotional intelligence skills that allow the decision making and management of the different circumstances guaranteeing them greater professional sustainability.

Considering that we are at the beginning of our professional life, we still want to contribute to the social, professional and / or formative insertion, through the development of specific skills for employability.

**Objectives:**

- *Increase self-knowledge, defining your personal and professional profile*
- *Understand what professional skills you need to know how to be and know how to act independently*
- *Acquire technical and interpersonal skills that contribute to your future professional sustainability*

**Competences:**

- *To know how to identify and value your characteristics, aptitudes, talents and competences*
- *Develop flexible and analytical thinking about professional profile and the job market*
- *Develop competences of self-confidence and interpersonal communication*



- *o know how to identify and present your professional value proposal: building a curriculum vitae, motivation letter and interview.*

## 6. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### SYLLABUS

Os conteúdos são introduzidos num percurso de interpelação teórico-prática que promove uma abordagem às questões – e às vivências concretas – através de uma reflexão pessoal, criando assim conhecimento novo, original, e não se situando na mera reprodução de conhecimentos de terceiros ou no senso-comum. O aluno é desafiado a arriscar uma tomada de consciência profunda sobre quem é, e quem quer ser, naquilo que faz ou pretende vir a fazer.

#### 1. O Meu Perfil Pessoal: quem sou e quem quero ser

- 1.1 Identificação de características, talentos e aptidões
- 1.2 Identificação de recursos pessoais e motivações

#### 2. O Meu Perfil Profissional:

- 2.1 Balanço de Competências
- 2.2 Desenho de Objetivos
- 2.3 Comunicação Interpessoal
- 2.4 A minha proposta de valor: Técnicas e Ferramentas

#### 3. Adversidades e oportunidades: perspetivas face ao mundo de trabalho

#### 4. A Formação Contínua em Serviço Social

This is a route of both theoretical and empirical questioning, designed to approach questions and experiences through a personal reflection, thus creating original and significant knowledge. The student is challenged to endeavor in a comprehensive awareness on who he or she currently is and on who he wants to be, on what he presently does and on what he wishes to do in the future.

#### 1. My Personal Profile: who I am and who I want to be

- 1.1 Identification of characteristics, talents and aptitudes
- 1.2 Identification of personal resources and motivations

#### 2. My Professional Profile:

- 2.1 Balance of Skills
- 2.2 Objectives design
- 2.3 Interpersonal Communication
- 2.4 My value proposition: Techniques and Tools

#### 3. Adversities and opportunities: perspectives on the world of work



#### 4. Continuing Education in Social Work

### 7. METODOLOGIA DE ENSINO (AVALIAÇÃO INCLUÍDA) TEACHING METHODOLOGIES (INCLUDING EVALUATION)

O Seminário é uma unidade curricular de cariz laboratorial que recorre á interpelação teórico-prática, através de uma reflexão muito pessoal e de vivências concretas criando assim conhecimento único e próprio. Utilizam-se diferentes estratégias metodológicas de ensino/aprendizagem, combinando a abordagem individual, e o trabalho de grupo: processos de autoconsciência, histórias de vida, exercícios de reflexão e de simulação, recurso a audiovisuais com debate, apresentações orais, entre outros. A metodologia que se propõe assenta na perspetiva de colaboração e de envolvimento do estudante na definição do seu próprio projeto profissional, tornando-o o agente principal do seu percurso de aprendizagem

#### Avaliação

A avaliação é contínua e inclui os seguintes elementos, com a ponderação respetiva:

Elemento de avaliação	% da classificação final
Trabalho Autónomo e Participação nas aulas	20%
Plano Pessoal e Profissional	30%
Portefólio reflexivo individual e Apresentação	50%
Total	100%

Qualquer evidência de plágio será punida com a atribuição de zero ao elemento de avaliação que tenha utilizado indevidamente textos de terceiros.

The Seminar is a curricular unit of a laboratory nature that uses the theoretical-practical interpellation, through a very personal reflection and concrete experiences creating thus unique and proper knowledge. Different methodological strategies of teaching / learning are used, combining the individual approach and group work: processes of self-awareness, life histories, reflection and simulation exercises, audiovisual resources with debate, oral presentations, among others. The methodology proposed is based on a perspective of collaboration and student involvement in the definition of their own professional project, making them the main agent of their learning path

*Evaluation is continuous and includes the following components, with respective weightings:*

Assessment component	% of final mark
<i>Autonomous Work and Class Participation</i>	20%
<i>Personal and Professional Plan</i>	30%
<i>Individual reflective portfolio and presentation</i>	50%
<i>Total</i>	100%



*Any evidence of plagiarism shall be penalized with a mark of zero (0). Plagiarism is the improper use of a text and/or ideas that are not one's own.*

## 8. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

### MAIN BIBLIOGRAPHY

- Oliveira, Ana (2020). *Autoconfiança. Pilares do Método Ubuntu*. Academia de Lideres Ubuntu
- Ferguson, Harry (2018) *How social workers reflect in action and when and why they don't: the possibilities and limits to reflective practice in social work*, *Social Work Education*, 37:4, 415-427, DOI: 10.1080/02615479.2017.1413083
- Goleman, D. (2016). *Inteligência Emocional* (17 ed.). Circulo de Leitores.
- Le Boterf, Guy (2005), *Construir as competências individuais e coletivas*, ASA Editores
- OECD (2011), *Compendium of OECD well-being indicators*, OECD
- Rogers, C. (2009). *Tornar-se Pessoa*. Lisboa: Editora Padrões culturais
- Schön, D. (1995), "The Reflective Inquiry in Social Work Practice". In P. McCartt-Hess e E. Mullen (eds), *Practitioner- Researcher Partnerships: Building Knowledge From, In, and For Practice* (pp. 31-55). Washington DC: National Association of Social Workers Press