

Autoconhecimento e autoexploração: identificação de pontos fortes e áreas a melhorar



OBJETIVOS DESTA SESSÃO

- Identificar pontos fortes pessoais e áreas a melhorar.
- Relacionar competências, valores e objetivos com oportunidades práticas.
- Criar um plano pessoal para tirar partido dos teus pontos fortes em iniciativas verdes.

O que são o autoconhecimento e a autoexploração?



- **Processos de exploração e compreensão profunda das tuas próprias emoções, pensamentos, motivações, pontos fortes, pontos fracos, valores e crenças.**
- **A autoexploração implica também compreender os teus objetivos pessoais.**
 - **São ferramentas úteis para o crescimento pessoal e profissional.**

OS 5 COMPONENTES DO AUTOCONHECIMENTO

- • **Emoções:** estar consciente de como te sentes, do que as provoca e de como influenciam as tuas decisões.
- • **Pensamentos:** identificar os teus padrões mentais para questionar crenças limitadoras e promover uma mentalidade construtiva.
- • **Pontos fortes e pontos fracos:** reconhecer os teus pontos fortes para os potenciar e as áreas a melhorar para as gerir estrategicamente.
- • **Valores e crenças:** ter clareza sobre o que é importante para ti e agir de forma coerente com os teus princípios.
- • **Motivações pessoais:** ligar-te ao que te impulsiona para manter o foco e avançar com propósito.

PARA QUE SERVE O AUTOCONHECIMENTO?

- • Melhora a tomada de decisões e a resolução de problemas.
- • É fundamental para o desenvolvimento contínuo e o crescimento pessoal.
- • Permite uma melhor gestão das emoções.
- • Ajuda-te a reduzir o stress.
- • Aumenta a autoestima e a confiança.
- • Favorece relações interpessoais de qualidade.
- • Contribui para uma liderança mais eficaz e empática.
- • Permite um maior alinhamento com o propósito de vida.
- • Torna-te mais resiliente perante os desafios.
- • Os teus objetivos tornam-se mais claros e realistas.
- • Ganhas autenticidade pessoal e profissional.



A atitude empreendedora assenta na confiança pessoal e na determinação para tomar decisões que nos aproximem dos objetivos com que sonhamos.

Sem autoconhecimento para empreender, faltar-nos-ão as peças essenciais: saber claramente onde queremos chegar e ter a coragem de avançar.

BENEFÍCIOS DO AUTOCONHECIMENTO PARA EMPREENDEDORES

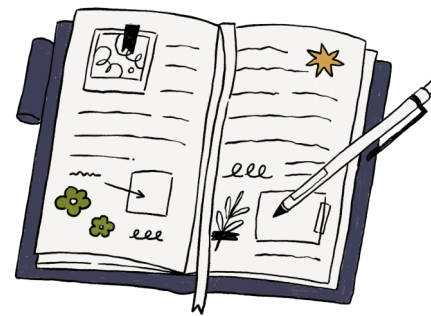
- **• Permite-te viver com autenticidade e assumir o controlo da tua vida.**
- **• Facilita a escolha de um caminho coerente com quem és e com aquilo que te faz feliz.**
- **• Melhora a tua relação contigo e com os outros.**
- **• Ajuda-te a gerir as emoções e a liderar-te emocionalmente.**
- **• Simplifica a resolução de problemas de acordo com os teus verdadeiros valores.**
-

No teu negócio:

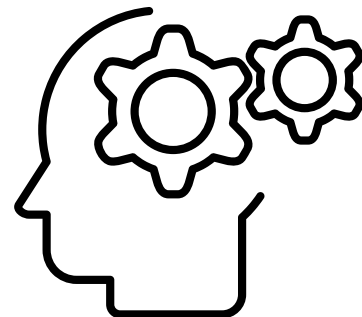
- **• Define objetivos alinhados com o teu propósito.**
- **• Toma decisões mais conscientes e acertadas.**
- **• Alcança metas com clareza, motivação e eficácia.**
-

FERRAMENTAS DE AUTOCONHECIMENTO PARA EMPREENDEDORES

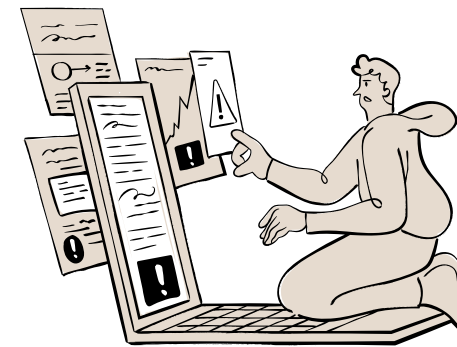
Journaling:
escreve todos os dias sobre
o teu
propósito, valores, talentos e
competências.



Mapa de autoexploração:
mapa mental contigo como
tema central



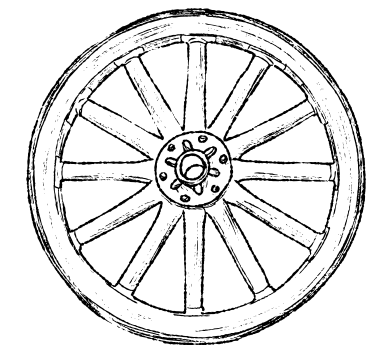
**Testes de personalidade (MBTI,
HEXACO, VIA, etc.)**



Feedback 360 adaptado:
pede uma opinião sincera



**Roda da vida para
avaliar o teu nível de
satisfação nas diferentes
áreas da tua vida**



Terapia e coaching





Exemplo prático

Jorge, de 24 anos, está interessado em lançar um projeto empreendedor. Tem várias ideias em mente: abrir um café ecológico, criar um canal de educação ambiental nas redes sociais ou produzir composto a nível local.

Antes de tomar decisões, realiza um processo de autoexploração...

Valores: percebe que é especialmente motivado pela justiça climática e pelo consumo responsável.

Competências: tem formação em comunicação digital, mas pouca experiência em gestão empresarial.

Estilo de vida: prefere projetos com impacto social direto que não exijam um grande investimento inicial.

Propósito pessoal: quer sensibilizar outros jovens para a sustentabilidade e os hábitos do dia a dia.

**Graças a esta análise,
Jorge**

**decide começar pelo que está
mais alinhado com o seu perfil
atual: criar um canal de**

**educação ambiental dirigido a
jovens, com conteúdos sobre
reciclagem, consumo consciente e
ativismo local. Mais tarde, não**



CRIA O TEU MAPA DE VIDA

1

Divide a tua vida em 3 áreas principais:

- Educação
- Trabalho
- Interesses pessoais

2

Em cada área, identifica:

- ✓ **Competências-chave**
- ✓ **Valores importantes**
- ✓ **Objetivos pessoais**

3

Liga os pontos:
Procura padrões ou ligações entre as áreas: que temas ou orientações comuns surgem?

EXPLORA O TEU PERCURSO DE VIDA DE FORMA VISUAL

Agora cria o teu mapa de vida usando cores, símbolos ou desenhos que te representem.

Podes fazê-lo em papel, no computador ou com ferramentas como Canva, Miro ou até numa cartolina.

Reflete:

- Que partes da tua vida estão mais ligadas?**
- Onde se repetem determinadas competências ou valores?**
- Para onde gostarias que fossem as próximas ligações?**



Conclusão

Reflete:

- Qual foi a tua maior aprendizagem?
 - Que pontos fortes podes aplicar de imediato?
 - Como vais utilizar este exercício no teu desenvolvimento pessoal?
-