



Ficha de trabalho

Tarefa: Por favor, avalie as competências do indivíduo em observação!

N.º	Competência	Corresponde	Difere	Requer informação adicional
1.	Perceção da sua personalidade			
1.1.	Autoconsciência			
1.2.	Conceito positivo sobre a sua personalidade			
2.	Competência de Motivação			
2.1.	Autonomia da personalidade			
2.2.	Consciência sobre as próprias competências e impacto			
2.3.	Autorregulação			
2.4.	Curiosidade e interesses			
3.	Competência Cognitiva			
3.1.	Capacidades de perceção			
3.2.	Capacidade de pensar			
3.3.	Memória			
3.4.	Capacidade para solucionar problemas			
3.5.	Fantasia e criatividade			
4.	Competência Física			
4.1.	Ser responsável pela sua saúde e bem-estar			
4.2.	Competências motoras			
4.3.	Capacidade para regular o seu corpo e adaptar-se fisicamente			
5.	Competência Social			
5.1.	Boas relações com adultos e crianças			
5.2.	Empatia			
5.3.	Capacidade para comunicar e colaborar			
5.4.	Capacidade para gerir conflitos			
6.	Competência de Valores e orientação			
6.1.	Compreensão dos valores			
6.2.	Escolha de padrões morais			
6.3.	Compreensão das diferenças nas expressões culturais e de personalidade			
6.4.	Compreensão da igualdade			
7.	Capacidade e competências para assumir a responsabilidade			
7.1.	Assumir a responsabilidade pelas suas ações			
7.2.	Assumir a responsabilidade por outras pessoas			
7.3.	Assumir a responsabilidade pelo ambiente e a natureza			
8.	Capacidades e competências para se envolver em atividades			

8.1.	Adoção de termos de negociação e acordo			
8.2.	Capacidade para exprimir e refletir sobre uma opinião			
9.	Competência metodológica de aprendizagem			
9.1.	Competência para adquirir conhecimento de forma consciente, autorregulada e ponderada			
9.2.	Competência para aplicar e transformar o conhecimento adquirido			
9.3.	Competência para entender o processo de aprendizagem pessoal			
10.	Sentimento de segurança			
10.1.	Desenvolvimento positivo, saudável em situações de risco e stress agudo a longo-prazo			
10.2.	Recuperação positiva de eventos traumáticos			

Referências:

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In Richard M. Ryan (Eds.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 85-107). Oxford University Press.

National Research Council. (2015). *Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8: A Unifying Foundation*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/19401>.