



**INOPOL Academia
de Empreendedorismo**
Politécnico de Coimbra

Trilhos

Ativa o teu futuro!

Ano Letivo 2022/2023

Índice

1. A origem	1
2. A missão	3
3. O impacto previsto	3
4. A equipa	4
5. A estrutura do programa	5
6. Os clusters de atividades	5
7. As atividades em destaque	7
8. A dinamização	9
8.1. Os “passos” do trilhos	10
8.2. A atribuição de recompensas	10
8.3. As recompensas	11
9. Como fazer parte?	11

1. A origem

O programa Trilhos é um **programa de enriquecimento e desenvolvimento de competências para a empregabilidade, que visa potenciar o talento dos estudantes do Politécnico de Coimbra e contribuir para uma melhor integração e desempenho dos jovens no mercado de trabalho.**

O Trilhos é uma iniciativa do INOPOL e será implementado em todas as Unidades Orgânicas de Ensino (UOE) do Politécnico de Coimbra.

Enquadrando o conceito empregabilidade, adotamos a definição de empregabilidade de Yorke (2006): “um conjunto de realizações - competências, conhecimentos e atributos pessoais - que conferem aos indivíduos maior probabilidade de obterem um emprego e de serem bem-sucedidos nas profissões escolhidas, com benefícios para os diplomados, para o mercado de trabalho, para a comunidade e para a economia”.

Estudos da Organização Internacional do Trabalho revelam como a COVID-19 foi devastadora para a empregabilidade dos jovens, exacerbando os problemas e desafios já existentes. Embora a taxa de empregabilidade jovem já se encontre em fase de recuperação, o mundo do trabalho sofreu grandes alterações.

Estas alterações trazem novas oportunidades, mas também novos desafios! Além da reconhecida e preexistente lacuna de competências transversais que os diplomados necessitam ter para serem bem sucedidos no mercado de trabalho, surgem novos territórios a explorar decorrentes da turbulência económica sentida.

Assim, **há que capacitar os jovens para um mundo do trabalho cada vez mais desafiante, não apenas na perspetiva da sua integração profissional, mas também na perspetiva da adaptabilidade necessária para prosperar.**

É neste contexto que surge o programa Trilhos que pretende estimular o investimento dos estudantes do Politécnico de Coimbra em atividades que, numa perspetiva imediata, enriquecem as suas experiências académicas, os seus perfis profissionais, e potenciam a sua inserção no mercado de trabalho. E numa perspetiva de médio e longo prazo, produzem um efeito cumulativo que se refletirá na sua capacidade de autogestão das suas carreiras.

O Trilhos pretende munir os estudantes com os recursos necessários para se assumirem como os pilotos do seu desenvolvimento profissional ao longo da carreira, capacitando-os

para conseguir o primeiro emprego, manter o emprego, progredir no trabalho, lidar com a mudança, mudar de emprego, e lidar com transições profissionais.

O programa Trilhos foi desenhado com base:

- Na experiência acumulada nas edições anteriores do programa.
- Nas recomendações e boas práticas emanadas pelas organizações internacionais que estabelecem as bases para a regulamentação do trabalho.
(como a OIT - Organização Internacional do Trabalho e a OCDE - Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico).
- Em evidência científica (empregabilidade e ciência do comportamento).
- Na recolha dos *insights* de diversos *stakeholders*, nomeadamente, participantes anteriores nos workshops Trilhos, representantes das Associações de Estudantes, e Técnicos de empregabilidade das UOE.

2. A missão

Contribuir para mobilizar, empoderar e orientar os estudantes do Politécnico de Coimbra na ativação dos seus recursos (internos) e competências, para que potenciem o seu nível de empregabilidade, através da dinamização de um ecossistema de atividades estruturadas, de carácter universal e acesso gratuito.

3. O impacto previsto

A nível individual:

- Melhorar a empregabilidade dos estudantes participantes.
- Desenvolver a capacidade de adaptação dos estudantes e futuros profissionais a novos contextos e exigências.
- Promover o desenvolvimento das *core work skills*, que são críticas para ter sucesso no mundo do trabalho.

- Desenvolver o autoconhecimento, promover tomadas de decisão esclarecidas e facilitar a construção de identidade profissional.
- Promover a abordagem ao mercado de trabalho de forma empoderada e confiante.

4. A equipa

Liderança

Sara Proença

Gestão & Coordenação

Cristina Correia

Letícia Santos

trilhos@ipc.pt

Coordenadores Trilhos nas Escolas

ESAC - Helena Pinto

ESEC - Alda Antunes

ESTHOG - Ana Silva

ESTeSC - Carolina Moutinho

ISCAC - Fátima Ferreira

ISEC - Jorge Oliveira

5. A estrutura do programa

O programa Trilhos é um ecossistema de atividades agregadas em torno da missão Trilhos.

Selecionou-se um portefólio de atividades de carácter universal e de acesso gratuito, cujos objetivos e benefícios estão alinhados com a essência do programa Trilhos.

As atividades do programa estão organizadas em 3 *clusters*, de acordo com a predominância das competências que desenvolvem e do seu objetivo.

A cada *cluster* foi atribuída uma cor para facilitar a navegação no programa.

Os 3 *clusters* são:

- Atividades de Posicionamento e Apresentação Profissional (azul).
- Atividades de Desenvolvimento de Competências Transversais (laranja).
- Atividades de Aproximação ao Mercado de Trabalho (verde).

No centro das atividades, colocámos as **Sessões de Acolhimento e Orientação** que são sessões em que o Coordenador Trilhos faz o acolhimento pessoal dos estudantes no programa, apresenta o programa, esclarece dúvidas e orienta para a participação nas atividades.

Cada estudante deverá participar pelo menos numa Sessão de Acolhimento e Orientação (SAO).

6. Os *clusters* de atividades

POSICIONAMENTO E APRESENTAÇÃO PROFISSIONAL

As atividades de **posicionamento e apresentação profissional** [*cluster azul*], **pretendem empoderar os estudantes na forma como posicionam, apresentam e comunicam o seu perfil ao mundo do trabalho.**

Podem interessar aos estudantes que pretendem conseguir o seu primeiro emprego, mas também aos que pretendem ponderar as suas opções profissionais, e aos estudantes que pretendam envolver-se em atividades que implicam processos de seleção (como voluntariado, estágios, etc.).

Estas atividades potenciam o desenvolvimento de autoconsciência e autoconhecimento, a tomada de decisão profissional, a capacidade de identificar as suas próprias competências, e a capacidade de apresentar as suas competências de forma ajustada e competitiva, escolhendo e usando as ferramentas mais eficazes para apresentação de perfil.

Compreendem:

- Desafios LinkedIn
- Webinars sobre procura de emprego/estágio
- Cursos online sobre procura de emprego/estágio e preparação para abordar o mercado de trabalho.

COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

As atividades que promovem o **desenvolvimento de competências transversais** [*cluster laranja*], **pretendem proporcionar o desenvolvimento de *core work skills*, críticas para o sucesso**: competências socioemocionais, pensamento sistémico e criativo, comunicação e escuta, competências para a sustentabilidade, competências digitais, autocontrolo e disciplina, metacognição, bem-estar e saúde psicológica, inovação, empreendedorismo, etc..

Estas competências, além de robustecer as competências técnicas, são essenciais para a aprendizagem e adaptabilidade ao longo da vida. Desenvolvem-se de forma mais sustentável através de atividades experienciais e ativas que encorajam a comunicação e relação interpessoal.

Compreendem:

- Programa de Mentoria de Pares
- Poliempreende fase I
- Atividades do projeto Eco-Escolas
- Conferências online
- Atividades de voluntariado
- Workshops diversos.

APROXIMAÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO

As atividades que **proporcionam ao estudante uma aproximação ao mercado de trabalho [cluster verde], pretendem criar condições para colocar o estudante em interação com empregadores, profissionais com experiência, e contextos de aplicação prática dos seus conhecimentos.**

Nestas atividades os estudantes têm oportunidade de construir uma base de experiência que será valorizada pelo mercado de trabalho. São atividades que permitem a reflexão, utilização e uso dos seus conhecimentos técnicos e de competências transversais, potenciando o seu desenvolvimento e empregabilidade.

Compreendem:

- Job Summit IPC
- Feiras de emprego das UOE
- Programa de Mentoria e Job Shadowing
- Link Me Up - Cocriação de Inovação
- Poliempreende fase II
- Concurso de atividades de imersão e experimentação.

7. As atividades em destaque

De entre as atividades de autoria do programa Trilhos, destacamos as mais disruptivas e que serão projetos de maior amplitude:

JOB SUMMIT IPC

Um evento onde se discutirá carreira e gestão de carreira, desafios e oportunidades. Visa potenciar a empregabilidade por via da interação com profissionais e entidades empregadoras. Promoverá a participação em processos de recrutamento.

CONCURSO StepIN - ATIVIDADES DE IMERSÃO E EXPERIMENTAÇÃO

Concurso aberto à comunidade IPC que fomenta e apoia financeiramente o desenvolvimento de atividades que promovam a empregabilidade e transferência de

conhecimento capaz de potenciar o desenvolvimento pessoal, académico e profissional dos estudantes e recém graduados da instituição.

Serão apoiados projetos apresentados por grupos de estudantes e docentes que se organizam para idealizar e concretizar uma atividade que promova o contacto destes com a realidade empresarial e organizacional. Esta deverá ser devidamente ajustada às suas necessidades e enquadrada no desenvolvimento pessoal, académico e profissional dos seus participantes.

Estas atividades podem ser: visitas de estudo ou benchmarking a entidades como empresas/organizações/instituições, entidades de ensino de referência, incubadoras e estruturas de interface, centros de I&D+I, centros pedagógicos, etc.; participação ativa em feiras/exposições, ou outras. Podem decorrer em território nacional ou internacional.

Pretende-se que os grupos de interessados em realizar uma destas atividades apresentem o respetivo caderno de encargos, para que possam candidatar-se a usufruir do apoio financeiro necessário à realização dessa atividade.

PROGRAMA DE MENTORIA E JOB SHADOWING

Programa que pretende promover o desenvolvimento pessoal e profissional de estudantes e recém graduados através da partilha de conhecimento, especialização e experiência, nomeadamente através da inserção em experiências imersivas em contexto organizacional, no mercado de trabalho, acompanhados por mentores.

A mentoria facilita a primeira experiência profissional, de forma individualizada e acompanhada, promovendo um maior autoconhecimento e literacia dos ecossistemas para a empregabilidade. A componente de *job shadowing* permite aos participantes a exploração de caminhos profissionais nas suas áreas de estudo.

ENCONTROS ENTRE STAKEHOLDERS

Desenvolvimento de 6 encontros entre stakeholders, numa lógica de *focus groups*, para auscultação das diferentes partes envolvidas no processo de ensino-aprendizagem e de

promoção da empregabilidade dos diplomados, e no processo de valorização e transferência do conhecimento.

Procurarão incrementar uma cultura organizacional de avaliação permanente, a introdução de melhorias contínuas capazes de dar resposta aos desafios atuais, alavancar a investigação aplicada, a transferência bidirecional de conhecimento e a valorização de carreiras académicas e científicas, contribuindo para o desenvolvimento e competitividade da região e do país.

PROGRAMA DE MENTORIA DE PARES

Pretende apoiar os estudantes que estão pela primeira vez no Politécnico de Coimbra nos seus desafios de integração, contribuindo para o sucesso académico, através da formalização de uma relação de apoio com um estudante mais experiente da sua Unidade Orgânica de Ensino (UOE) - o Mentor.

Projetamos que seja uma atividade com uma importância central na dinamização do programa Trilhos.

Espera-se contribuir para:

- Promover a integração dos estudantes no meio académico.
- Estimular o envolvimento dos estudantes nas atividades académicas e em atividades complementares.
- Contribuir para o desenvolvimento da autonomia, proatividade e flexibilidade dos estudantes.
- Reforçar a ligação dos estudantes ao seu contexto académico.
- Contribuir para o desenvolvimento de competências transversais dos estudantes.

8. A dinamização

Esperamos que a consolidação da *student experience* e o envolvimento dos diversos *stakeholders* internos (docentes, técnicos, associações de estudantes e organismos internos diretamente relacionados com o programa) sejam condições para o sucesso do Trilhos.

Para acelerar este processo de consolidação, criámos mecanismos para incentivar o investimento e participação dos estudantes no programa.

Assim, a participação dos **estudantes** mais envolvidos nas atividades do programa será recompensada.

8.1. Os “passos” do trilhos

As atividades do programa têm uma pontuação associada. Esses pontos são denominados de **PASSOS**.

A participação efetiva dos estudantes nestas atividades resultará na acumulação de **PASSOS** por parte dos participantes. Os trilhos com mais passos receberão recompensas pelo seu envolvimento no programa.

Nota: A inscrição numa atividade e a não participação nesta conduz a uma dedução de 2 passos ao total de passos já adquiridos. Se o estudante comunicar o cancelamento da sua inscrição até 24 horas antes da data e hora de realização da atividade, não haverá lugar à dedução de passos. Situações excepcionais serão analisadas caso a caso.

8.2. A atribuição de recompensas

Serão atribuídas recompensas aos **25 estudantes com mais passos** e que cumpram cumulativamente os seguintes critérios:

1. Participaram na Sessão de Acolhimento e Orientação da sua UOE.
2. Participaram em atividades dos 3 *clusters* (com um mínimo de 5 pontos em atividades do *cluster* azul, 15 pontos em atividades do *cluster* laranja e 15 pontos em atividades do *cluster* verde).

Havendo necessidade de desempate final após aplicação destes critérios, realiza-se sorteio entre os participantes com a mesma pontuação.

Para a atribuição das recompensas, serão considerados todos os estudantes, à data de inscrição no programa. Caso o estudante mude a sua situação para diplomado durante a sua participação no programa, serão considerados apenas os passos percorridos enquanto estudante (considerando a data de início da atividade).

8.3. As recompensas

No ano letivo 2022/2023, atribuiremos as seguintes recompensas:

- Equipamentos informáticos
- Cursos de línguas
- Kit merchandising do Politécnico de Coimbra

O ranking será atualizado até ao dia 31 de agosto de 2023 e os prémios serão atribuídos no início do ano letivo seguinte.

[Algumas atividades do portefólio Trilhos conferem Suplemento ao Diploma]

9. Como fazer parte?

Os estudantes interessados em participar no programa Trilhos têm de:

- Fazer inscrição no programa.
- Participar na Sessão de Acolhimento e Orientação na sua UOE.
- E, posteriormente, fazer a inscrição em cada atividade na qual tenham interesse em participar.

A participação nas atividades pode estar sujeita a determinado número de vagas, condição que será informada no site Trilhos. Nesses casos, os respetivos critérios para seleção de inscrições serão devidamente informados.