



**INOPOL Academia  
de Empreendedorismo**

Politécnico de Coimbra

# **Trilhos**

# **Ativa o teu futuro!**

**Ano Letivo 2023/2024**

## Índice

<b>1. A origem</b>	<b>1</b>
<b>2. A missão</b>	<b>3</b>
<b>3. O impacto previsto</b>	<b>3</b>
<b>4. A equipa</b>	<b>4</b>
<b>5. A estrutura do programa</b>	<b>5</b>
<b>6. Os clusters de atividades</b>	<b>6</b>
<b>7. Recompensas Trilhos</b>	<b>7</b>
<b>7.1. Os “passos” do Trilhos</b>	<b>8</b>
<b>7.2. A atribuição de recompensas</b>	<b>8</b>
<b>7.3. As recompensas</b>	<b>9</b>
<b>8. Como fazer parte?</b>	<b>9</b>

## 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 e recém-diplomados (até 18 meses) 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 Academia de Empreendedorismo e será implementado em todas as Unidades Orgânicas de Ensino (UOE) do Politécnico de Coimbra.

Enquadrando o conceito de empregabilidade, adotamos a definição proposta por 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 profundas 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 desafios decorrentes da atual turbulência económico-social.

**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 e flexibilidade necessárias para prosperar.**

É neste contexto que surge o programa Trilhos, que pretende estimular o investimento dos estudantes e diplomados do Politécnico de Coimbra em atividades que, numa perspetiva imediata, enriquecem as suas experiências académicas, os seus perfis profissionais, e potenciam a sua inserção e sucesso 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 dotar os estudantes e recém diplomados 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 (nomeadamente a Organização Internacional do Trabalho e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico).
- Em evidência científica nos domínios da empregabilidade e ciências do comportamento.
- Na recolha dos *insights* de diversos *stakeholders*, nomeadamente, participantes anteriores no Trilhos, representantes das Associações de Estudantes, e Técnicos de empregabilidade das UOE.

## **2. A missão**

Contribuir para mobilizar, empoderar e orientar os estudantes e recém-diplomados 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 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](mailto:trilhos@ipc.pt)

### **Representantes Trilhos nas Escolas**

#### **ESAC**

Helena Pinto

Maria João Barroca

Pedro Melo

#### **ESTGOH**

Ana Silva

Marco Veloso

Pedro Oliveira

#### **ISCAC**

Isabel Pedrosa

Fátima Ferreira

#### **ESEC**

Alda Antunes

#### **ESTeSC**

Carolina Moutinho

João Lima

#### **ISEC**

Catarina Simões

Teresa Fragoso

## 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 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 Orientação, que compreendem 2 tipos:**

→ As **Sessões de Acolhimento e Orientação (SAO)** - destinam-se aos estudantes e recém-diplomados que vão participar no programa Trilhos pela primeira vez. A equipa Trilhos faz o acolhimento pessoal dos participantes no programa, apresenta o programa, esclarece dúvidas e orienta para a participação nas atividades. Acontecem no início do ano letivo.

→ As **Sessões de Orientação e Integração (SOI)** - destinam-se aos estudantes e recém-diplomados que já integram o programa Trilhos. A equipa Trilhos esclarece as dúvidas sobre o programa, orienta os participantes na escolha de atividades Trilhos, e presta suporte na integração das experiências proporcionadas pela participação nas atividades. Acontecem ao longo do ano letivo (num total de 6 sessões). Recomendamos que participem em pelo menos duas SOI ao longo do ano letivo.

## 6. Os *clusters* de atividades

### POSICIONAMENTO E APRESENTAÇÃO PROFISSIONAL

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

Podem interessar aos que pretendem conseguir o seu primeiro emprego, mas também aos que pretendem ponderar as suas opções profissionais, e aos 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:

- Webinários sobre procura de emprego/estágio
- Cursos online sobre procura de emprego/estágio e preparação para abordagem ao mercado de trabalho

### COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

As atividades que promovem **as competências transversais** [*cluster laranja*], **pretendem proporcionar o desenvolvimento de *core work skills*, críticas para o sucesso no mercado de trabalho:** 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, entre outras.

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:

- Workshops diversos
- Programa Poliemprende (Oficinas E)

- Atividades do projeto Eco-Escolas
- Webinars Let's Talk
- Atividades de voluntariado

## **APROXIMAÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO**

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

Nestas atividades os participantes têm oportunidade de construir um conjunto de vivências que serão valorizadas pelo mercado de trabalho. São atividades que permitem a reflexão, utilização e uso dos 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*
- Programa Poliempreende (Oficinas E2)

## **7. Recompensas Trilhos**

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

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

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

## 7.1. Os “passos” do Trilhos

As atividades do programa têm uma pontuação associada. Esses pontos são denominados de “**passos**” do Trilhos.

Os estudantes que, em cada ano letivo, percorram mais passos, receberão uma recompensa pelo seu envolvimento no programa.

*Nota:* A não comparência numa atividade em que se inscreveu implica a dedução de 2 passos ao total já acumulado, exceto se comunicar a desistência com pelo menos 48h de antecedência.

## 7.2. A atribuição de recompensas

Serão atribuídas recompensas aos **25 estudantes** (com matrícula válida à data de inscrição no Trilhos), **com mais passos acumulados** e que cumpram cumulativamente os seguintes critérios:

### → Estudantes que participam pela primeira vez no programa Trilhos:

1. Participação em uma Sessão de Acolhimento e Orientação.
2. Participação em uma Sessão de Orientação e Integração.
3. Participação 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.

### → Estudantes que já integram o programa Trilhos:

1. Participação em duas Sessões de Orientação e Integração distintas.
2. Participação 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.

Em caso de empate após aplicação dos critérios referidos, será aplicado para efeito de desempate:

1. Sequencialmente, maior número de passos obtidos nos *clusters* laranja, verde e azul.
2. Não faltou a nenhuma atividade injustificadamente.
3. Participou num maior número de atividades.

### **7.3. As recompensas**

No ano letivo 2023/2024, são atribuídas as seguintes recompensas:

- Equipamentos informáticos
- Cursos de línguas
- Kit merchandising do INOPOL Academia de Empreendedorismo

A lista dos estudantes seriados para a atribuição de recompensas será divulgada até ao dia 31 de julho 2024 e as recompensas serão atribuídas no início do ano letivo seguinte.

*[Algumas atividades do portefólio Trilhos conferem Suplemento ao Diploma]*

### **8. Como fazer parte?**

Os estudantes e recém-diplomados interessados em **participar no programa Trilhos** têm de:

- Fazer a inscrição no programa.
- Fazer a inscrição em cada atividade na qual tenham interesse em participar.

Os estudantes que **já participaram no programa Trilhos, continuam com a sua inscrição ativa.**

A participação nas atividades pode estar sujeita a determinado número de vagas, condição que será informada, assim como os critérios para seriação de inscrições.