

**Temática: Gestão Estratégica**

**Prática: Mapeamento Matriz de Competências: Entre no Flow**

[Prática LA-BORA!gov](#)

## **Objetivo**

Este exercício ajuda você a descobrir suas habilidades e o que te faz feliz no trabalho. A ideia é encontrar um equilíbrio: quando a tarefa é desafiadora na medida certa e você consegue realizá-la com prazer e confiança.

## **O que você vai precisar**

Matriz de competências e interesses.

## **Tempo estimado**

Preparação: 20 minutos.

Execução: 60 minutos.

## **Preparação**

**1. Reconheça seus pontos fortes.** Antes de tudo, pense no que você sabe fazer bem. Isso envolve seus conhecimentos e suas atitudes no dia a dia. Lembre-se de situações em que você se sentiu confiante para agir e resolver um problema.

**2. Perceba os sinais de equilíbrio.** Observe como você se sente ao realizar suas tarefas:

- Tédio: quando o trabalho é fácil demais para o que você sabe fazer.
- Ansiedade: quando a tarefa é difícil demais e gera preocupação.

- Equilíbrio (Flow): quando o desafio combina perfeitamente com a sua habilidade. É quando o trabalho flui.

**3. Liste suas habilidades e interesses.** Esta lista ajudará você a enxergar seus pontos fortes e o que ainda precisa desenvolver. Ela será a base para as próximas etapas do seu planejamento:

- O que você já sabe fazer?
- O que você gosta ou gostaria de fazer?
- O que você ainda não domina ou não gosta de fazer?

## **Execução**

**Separe suas atividades por interesse e facilidade.** Preencha a matriz pensando no que você faz hoje, ou deseja fazer:

- Tenho interesse e facilidade: é aqui que o trabalho flui. Você se sente uma pessoa motivada e produz mais.
- Tenho interesse, mas ainda não sei fazer: este é o seu foco para aprender coisas novas.
- Sei fazer, mas não gosto: cuidado! Ficar muito tempo nestas tarefas pode te deixar desmotivada(o).
- Não sei fazer e não tenho interesse: por enquanto deixe estas tarefas de lado.

## **O que essa prática fortalece?**

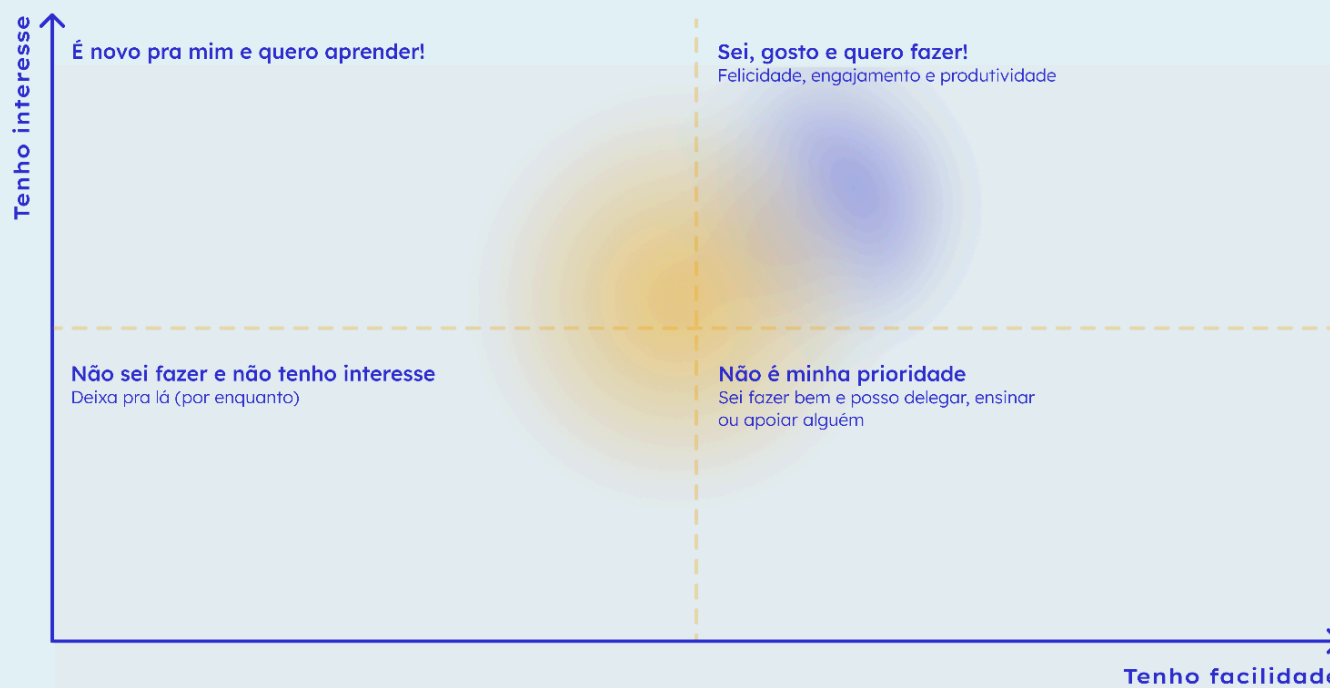
Colaboração, flexibilidade e inovação.

# Mapeamento de competências - Entre no Flow



Temática  
**Gestão Estratégica**

## Matriz de competências e interesses



O que essa prática fortalece?

Colaboração

Flexibilidade

Inovação