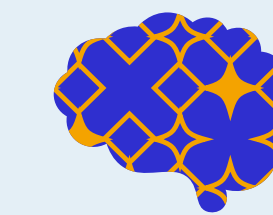


Mapeamento de competências - Entre no Flow



Temática
**Gestão
Estratégica**

Objetivo

Este exercício ajuda você a identificar suas habilidades e o que traz satisfação profissional. Pode ser feito de forma individual ou com o time. O foco é encontrar o seu ponto de equilíbrio: aquele momento em que o desafio é ideal e você realiza a tarefa com prazer e confiança.

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

Agora que você conhece esses sinais, faça uma lista:

- 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?

Essa 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 vai precisar:
Matriz de competências e
interesses

Tempo estimado
Preparação: 20 min.
Execução: 60 min.

Execução

1. 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 motivado 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 desmotivado.
- Não sei fazer e não tenho interesse: Deixe estas tarefas de lado por enquanto.

Referência: [Entre no Flow! LA-BORA!gov](#)

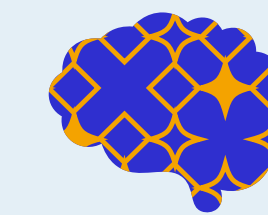
O que essa prática fortalece?

Colaboração

Flexibilidade

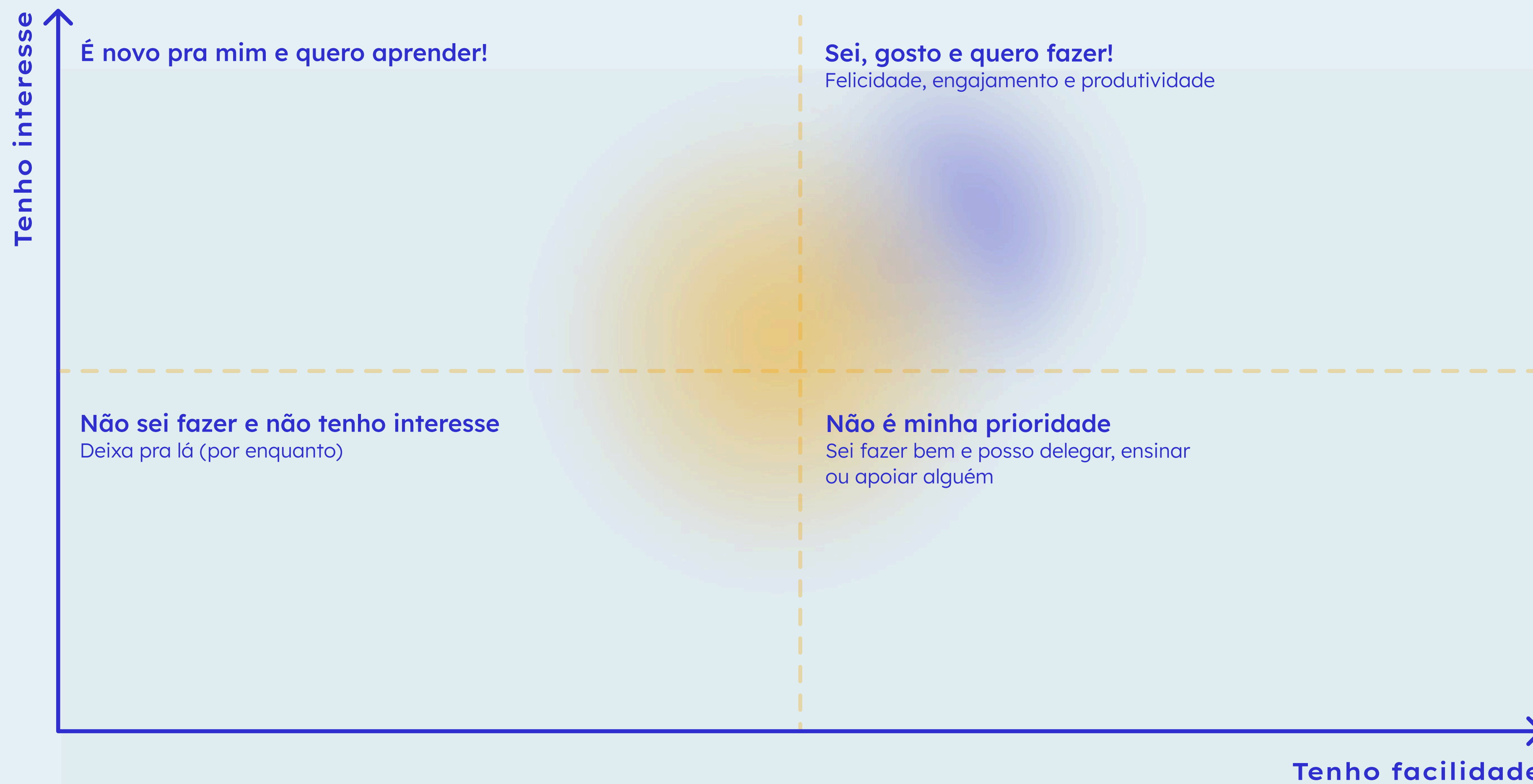
Inovação

Mapeamento de competências - Entre no Flow



Temática
**Gestão
Estratégica**

Matriz de competências e interesses



O que essa prática fortalece?

Colaboração

Flexibilidade

Inovação