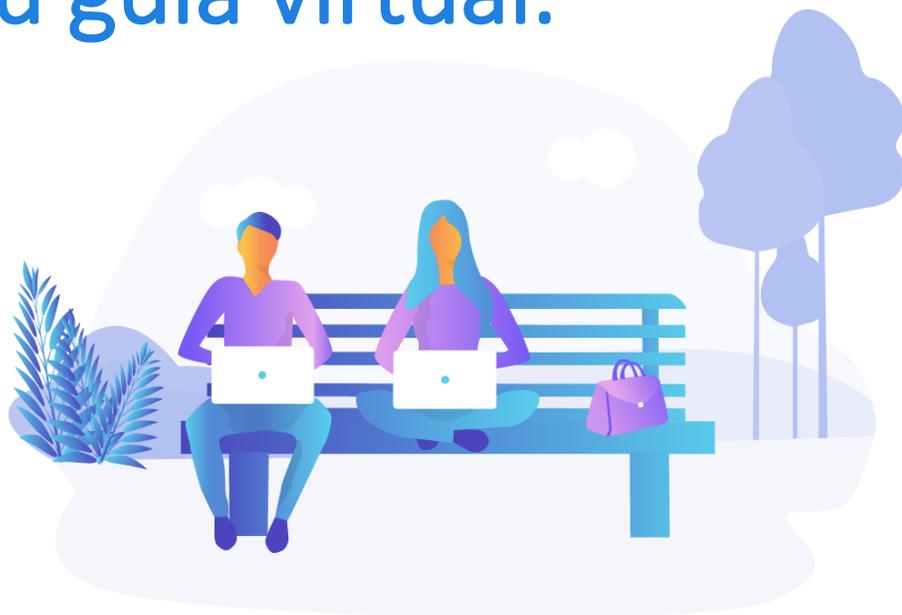


## vida & carreira

UM GUIA COMPLETO PARA  
VOCÊ APROVEITAR AO  
MÁXIMO ESSA EXPERIÊNCIA.

# OLÁ!

Seja bem-vindo(a)  
ao seu guia virtual.



Aqui, você encontra  
as principais informações  
e orientações que vão  
te ajudar a entender  
e usufruir dessa  
experiência.

Preparado(a)? Então vem!

## O QUE É A PLATAFORMA VIDA & CARREIRA?

A ferramenta tem como objetivo ajudar no desenvolvimento da sua carreira, ampliando a trabalhabilidade e o seu sucesso durante toda a formação

**VOCÊ + VAGA  
PERFEITA = MATCH!**

Avaliamos o seu perfil de forma integral para identificar criticamente as oportunidades de estágio, emprego e trainee que mais combinam com você

**ASSIM, VOCÊ:**

- Descobre todo o seu potencial profissional.
- Entende as exigências do mercado da sua área.
- Aprende a construir um currículo conectado às tendências do futuro do mercado de trabalho e o que faz sentido



# BORA CONSTRUIR SUA NOVA HISTÓRIA DE SUCESSO?

Ela é dividida em 4 principais etapas:

1

CURRÍCULO  
DO FUTURO

3

TRILHAS DE  
APRENDIZAGEM

2

CARREIRAS

4

VAGAS



## PRIMEIROS PASSOS: ACESSANDO A PLATAFORMA.

### PASSO 1

Use seu RA e senha para acessar pelo Ulife:

[ulife.com.br](http://ulife.com.br)

### PASSO 2

Clique nesta ordem: SALA VIRTUAL, Vida & Carreira - Minha Carreira (no menu na lateral à esquerda) e, por fim, Proseguir.

### PASSO 3

Você está na plataforma! Agora, você deve definir o seu status profissional e pessoal.

**Lembre-se:** Seu status profissional é um dos aspectos que serão considerados futuramente pelas organizações para identificar seu perfil. Com ele, você indica o seu momento de carreira e os seus objetivos.

**Pontos de atenção:** Seja claro e objetivo sobre a mensagem que você quer passar e sobre o que você está buscando. Isso facilita a identificar as oportunidades que estão alinhadas aos seus objetivos.

### PASSO 4

Assim que você responder às perguntas, a plataforma automaticamente te direciona para o seu Currículo do Futuro, no qual você deve criar o seu perfil profissional.



# 1ª ETAPA: CURRÍCULO DO FUTURO

Descubra seu potencial e mostre quem você realmente é!



O seu **Currículo do Futuro** é uma versão ampliada do seu currículo tradicional.

Pense nele como uma fotografia em alta resolução do seu **perfil**, que te permite **descobrir** seus talentos, personalidade, valores, interesses e registrar experiências e cursos realizados.

Confira o seu **desempenho acadêmico** nas unidades curriculares já cursadas - que aqui foram transformadas em Competências Técnicas exigidas pelo mercado de trabalho.

Não tem experiência ou curso adicional? Sem problemas. Aqui, você acessa informações fundamentais para o seu **potencial profissional**.

E o melhor: você pode gerar um modelo de currículo como arquivo para ser impresso e/ou enviado para recrutadores, professores, mentores e com quem mais você quiser!

Acesse essa experiência de onde você estiver.

**VAMOS LÁ!**

## DADOS PESSOAIS

O seu perfil profissional do **Currículo do Futuro** já consta com os seus dados, pois ele está integrado ao sistema acadêmico da sua instituição de ensino.

Caso prefira, edite sua informação.

**Mantenha seus dados sempre atualizados.** Essa é a forma mais rápida e efetiva de mostrar o seu perfil e potencial para os recrutadores

## CARREIRAS

Conectar pessoas a oportunidades.

A partir da sua informação profissional, a inteligência da plataforma identifica e destaca 3 opções de maior aderência entre **seu perfil atual** e as atuações no mercado.

Você também pode identificar outras atuações com menor aderência ao seu perfil, mas que estão relacionadas às grandes áreas da sua formação.

As atuações mapeadas apresentam os requisitos acadêmicos, comportamentais e profissionais, indicando os e requisitos desejáveis pelo mercado de trabalho para que você possa se preparar melhor para aquela atuação e autogerir o desenvolvimento de novas habilidades.

## TRILHAS DE APRENDIZAGEM

Desenvolver e vender o seu potencial pode ser mais instigante do que você imagina.

Suporte para acelerar o desenvolvimento da sua carreira.

Em cada trilha, você acessa conteúdos sobre **autoconhecimento, soft skills e protagonismo**, que fortalecem a sua formação e te deixam ainda mais preparado para o mercado

São vídeos, reflexões, exercícios práticos e indicações de filmes e livros para inspirar e ampliar sua visão de carreira

Cada novo conteúdo oferece direção e caminhos para você preencher o seu plano de desenvolvimento individual (PDI) de carreira com o passo a passo do que fazer para alcançar seus objetivos

**Identificou as atuações que mais combinam com o seu perfil? É hora de enfrentar os desafios dos processos do mundo do trabalho!**

## TESTE COMPORTAMENTAL

Conhecer o seu perfil é essencial para estar à frente no mercado de trabalho.

No menu do **Currículo do Futuro** você descobre seu perfil comportamental acessando o teste de **perfil comportamental**.

Com esse passo, você consegue reconhecer quais oportunidades de estágio, emprego ou trainee estão mais alinhadas ao seu perfil.

As competências comportamentais refletem habilidades cognitivas, emocionais e sociais que podem ser percebidas em nossos comportamentos e que são determinantes na nossa trabalhabilidade.

Hoje, é consenso que a ausência de habilidades comportamentais é o maior motivo de demissões nas mais diferentes áreas e setores.

## COMO FUNCIONA?

Você precisa responder a um teste de 30 itens da forma mais sincera possível.

O resultado indicará as 4 competências comportamentais mais evidentes em seu perfil, por meio de uma breve descrição de cada uma.

Atenção: depois de finalizado, você só poderá refazer o teste depois de 6 meses

## TESTE DE PERSONALIDADE

O seu jeito de ser e agir em foco.

Com o teste, queremos ajudar você a se conhecer mais a fundo e descobrir suas preferências por tipos de tarefas e ambientes.

Desenvolvido com base na teoria DISC, uma das teorias mais utilizadas no mundo sobre personalidade, o teste se fundamenta na avaliação do perfil de uma pessoa.

## COMO FUNCIONA?

Você deve organizar e hierarquizar grupos de 4 características conforme sua autoavaliação sobre as características mais e menos representativas do seu perfil. Lembre-se: não existem características melhores ou piores!

Cada pessoa é de um jeito e nossas diferenças nos tornam únicos.

## VALORES

Guia para o seu futuro profissional.

No Currículo do Futuro, você também pode indicar e ordenar seus valores profissionais do mais para o menos importante para você.

Eles representam o foco para o atual momento da sua vida e orientam na tomada de decisões importantes, como a escolha por qual empresa trabalhar ou estagiar.

Conhecendo nossos valores e deixando claro para os recrutadores quais são eles, fica muito mais fácil fazer escolhas coerentes com nosso perfil e com o que queremos como futuro profissional. Lembre-se: não existem valores certos ou errados!

## CURSOS ADICIONAIS

Ainda no Currículo do Futuro, você também pode incluir seus cursos extracurriculares e as palestras com certificado.

Para cada inclusão de curso, você precisará indicar a área, nível, tempo de duração, nome da instituição que emitiu o certificado e o status - finalizado ou em andamento.

Os cursos adicionais refletem o nosso nível de dedicação com nossa formação. Por isso, recomendamos que você realize pelo menos um curso por semestre, seja da sua graduação ou outros tipos, como:

- Cursos técnicos e de extensão.
- Certificações e formações complementares.
- Cursos profissionalizantes.
- Cursos de curta duração.
- Participação em eventos.
- Cursos de idiomas.

Organize em ordem cronológica para que os 3 cursos mais recentes fiquem visíveis no modelo para impressão.

Os cursos cadastrados na plataforma serão pontuados. Os que tiverem relação às grandes áreas da sua formação terão um peso maior no match com as atuações mapeadas.

## EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS

No menu do **Currículo do Futuro**, você também pode preencher todas as suas experiências profissionais - passadas e atuais.

As primeiras experiências profissionais são determinantes na nossa jornada profissional, mas elas não precisam ser necessariamente experiências com carteira assinada. Elas podem ser: estágios, trabalhos voluntários, participação em projetos ou programas, participação em associações, movimentos sociais e estudantis, e até a organização de eventos.

A cada **nova experiência**, preencha o nome do cargo, responsabilidade, papel ou função que exerceu, o nome da organização para qual atuou, o nome da cidade, área, setor e mês de início da experiência. Se ainda está na experiência, marque que está em andamento; se não, indique a data de conclusão.

**Lembre-se** de inserir as suas experiências em ordem cronológica para que as 3 mais recentes fiquem visíveis no modelo para impressão.

## INTERESSES

Suas preferências, paixões, causas e propósitos.

Selecione seus interesses. Eles guiam suas escolhas de cursos, experiências e ajudam tanto o recrutador a entender suas preferências de atuação quanto a instituição de ensino a conhecer suas preferências de estudo.

Escolha até 5. Recomendamos que eles sirvam como eixos norteadores para produção dos seus projetos acadêmicos durante toda a sua jornada universitária, inclusive pode ser utilizados como um dos temas de seu TCC.

## PORTFÓLIO DE PROJETOS

Já estamos quase no final! Agora é hora de você cadastrar seu Portfólio de Projetos.

Os projetos referem-se aos principais trabalhos realizados nas unidades curriculares que você cursou até aqui. Eles podem ser também escopos de projetos, protótipos ou trabalhos de final de curso.

Se você ainda está no início e não tem nada para preencher, não tem problema! Daqui a pouco você terá essa oportunidade.

Para adicionar um projeto é bem simples: basta inserir o nome do projeto, a área e um link de um site ou de um documento compartilhável do drive do seu Gmail com o conteúdo daquele projeto.

É por aqui que os recrutadores compreendem a **sua capacidade de execução**. Aproveite essa funcionalidade!

Lembre-se: em um processo seletivo, sua capacidade de execução é o seu diferencial!

## COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Chegamos na última parte!.

Aqui, estão as principais competências técnicas da sua área de formação, exigidas pelo mercado de trabalho.

**Fique de olho:** a cada nova unidade curricular, sua lista de Competências Técnicas se amplia! Além disso, as notas em cada Competência também se alteram de acordo com seu desempenho nas unidades curriculares do seu curso.

Elas estão relacionadas às unidades curriculares já cursadas e/ou que compõem a estrutura curricular da sua instituição.

O valor é calculado a partir da média das notas que você teve nas unidades curriculares relacionadas a cada Competência.

## CURRÍCULO DO FUTURO

Valeu a pena preencher essas informações, não valeu?

Agora,  
é hora  
de colher  
o fruto.

O layout do Currículo do Futuro é moderno e atende aos padrões e às exigências do mercado e dos recrutadores.

Envie por **e-mail**, candidate-se às vagas da plataforma e/ou imprima!

Lembre-se: os 3 últimos cursos adicionais e experiências profissionais cadastrados na plataforma são o destaque do seu currículo.

## MERCADO/VAGAS

Com seu Currículo do Futuro completo, conhecendo mais sobre as possíveis atuações que o mercado oferece e percorrendo as trilhas de aprendizagem, você poderá acessar e se candidatar a oportunidades no mundo do trabalho!

Na plataforma Vida & Carreira, você consegue acessar as vagas relacionadas a sua área e conferir o detalhamento de cada uma para definir seu interesse.

Lembre-se: as empresas também estão na plataforma. Elas conseguem

Divulgar vagas e os requisitos que procuram.

Seus dados não ficam visíveis aos recrutadores. Isso torna o processo de seleção isonômico e meritocrático.

Sobre a busca:

Realizar buscas por candidatos de acordo com filtros que identifiquem perfil acadêmico, profissional e comportamental!

Apenas se você tiver interesse na vaga e entrar em contato com a empresa é que eles terão acesso ao seu perfil completo.

Ůlife