
12 Meses

12 Temas

SOFT SKILLS

(Competências comportamentais
e sociais)

SST – março de 2022



Comarca do Porto

Soft Skills – O que são e porque são tão importantes



“**Soft skills**” é o termo inglês utilizado para definir as competências comportamentais e sociais inerentes a cada pessoa. Estas, cada vez mais valorizadas, contribuem fortemente para o sucesso a nível pessoal, profissional e social. Assim, desenvolvê-las permitir-lhe-á um maior controlo sobre as suas emoções e sobre a gestão das relações interpessoais.

São consideradas competências essenciais para a eficiência dos locais de trabalho, particularmente, nas situações que envolvem contacto com o público.



Comarca do Porto

Alguns exemplos

1. Comunicação eficaz

Comunicar de forma eficaz, significa ter a capacidade de transmitir a mensagem que se pretende com a certeza de que foi compreendida. Para tal:

- não tenha receio de colocar questões se tiver dúvidas;
- tente ser o mais claro possível repetindo, se necessário, os pontos que considera mais importantes;
- faça anotações por escrito para se certificar que os itens mais importantes são abordados;
- conheça o seu recetor, seja ele público ou a sua equipa de trabalho, de forma a conseguir um diálogo mais direccionado e produtivo. Peça o feedback da comunicação de forma a ter a certeza de que tudo o que foi dito foi, efetivamente, compreendido;
- autoavale-se para perceber os aspetos que podem ser melhorados para conseguir uma comunicação eficaz.

Lembre-se que saber escutar atentamente, e contextualizar o que é transmitido, é tão importante como saber comunicar.

2. Inteligência Emocional

*"...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos."
(Daniel Goleman, 1998)*

As pessoas emocionalmente inteligentes conhecem-se. Têm consciência das suas forças mas também das suas fragilidades e respeitam os seus limites.

São automotivadas e colocam os seus sentimentos ao serviço das suas metas pessoais.

São emocionalmente disponíveis e sabem gerir positivamente os conflitos.

3. Liderança

Gerir pessoas implica saber motivar e envolver as equipas, identificando as melhores competências de cada um e aplicando-as em prol dos objetivos comuns estabelecidos.

Ser um bom líder significa, igualmente, ser o exemplo a seguir.



4. Capacidade de trabalhar em equipa

As vantagens do trabalho em equipa são inúmeras. A carga individual de trabalho reduz, as tarefas tornam-se mais simples e concluem-se mais rapidamente, resultando na diminuição do stress laboral. É, também, uma oportunidade de aprendizagem, uma vez que todos partilham diferentes experiências, ideias, habilidades e soluções.

A equipa tem objetivos partilhados, coopera e apoia-se mutuamente, favorecendo a sinergia no trabalho.

Esta competência inclui a capacidade de saber negociar com os outros, de reconhecer e apreciar a diversidade personalidades, bem como, a capacidade de saber lidar com personalidades mais complexas, de forma a manter ambientes de trabalho harmoniosos.

5. Resiliência e capacidade de resolução de problemas

É a capacidade de se adaptar e de se desenvolver, mesmo em cenários desfavoráveis, e conquistar resultados positivos.

É ser calmo, organizado e capaz de identificar os pontos de falha e as possibilidades de recuperação de toda a equipa, de forma a conseguir adaptar-se a qualquer cenário, mesmo ao mais improvável.

6. Criatividade/Pensamento criativo

O pensamento criativo é fundamental na resolução de problemas. Permite identificar diferentes soluções, criar conexões, desenvolver ideias e inovar.

7. Literacia digital

A literacia tecnológica é uma competência transversal a todos os sectores de atividade.

Além dos programas habitualmente utilizados no trabalho, refere-se à utilização segura e crítica do leque de tecnologias digitais de informação, comunicação e resolução de problemas básicos em todas as esferas da vida, bem como, às questões relacionadas com a cibersegurança.



Comarca do Porto

Fontes:

<https://lidermagazine.sapo.pt/as-soft-skills-mais-procuradas-em-2022/>

<https://www.e-konomista.pt/soft-skills/>

<https://sou.com.br/2022/01/24/5-soft-skills-para-voce-se-destacar-profissionalmente-em-2022>

<https://pt.rumo.solutions/post/intelig%C3%A2ncia-emocional-e-gest%C3%A3o-de-emo%C3%A7%C3%B5es-quase-tudo-o-que-precisas-saber>

<https://www.appus.com/blog/desenvolvimento/soft-skills/>

<https://www.thebalancecareers.com/list-of-soft-skills-2063770>

Nota: Imagem retirada da internet a título ilustrativo