



## IOC - ATHLETE CAREER PROGRAMME 2011

# Arranque Programa 2011

Seminário - 22 Janeiro



Líder mundial em Recursos Humanos

Presente em 74 países

Mais de 40 anos de experiência. Em Portugal 20 anos

Volume de facturação de 80 milhões de euros

Vencedora do Mind Leaders Award

Responsabilidade Social: um dos Pilares Básicos da sua estratégia

## Sucesso Olímpico...e Depois?

Alteração de práticas..

Como serão?

O que mudará na minha vida?

Que suporte financeiro?

Quais as áreas em que posso trabalhar após a carreira desportiva?

Conseguirei alcançar o mesmo sucesso noutros campos?

Sentir-me-ei feliz?

*Já pensou como vai ser a sua vida quando terminar a carreira desportiva?*

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE  
ATHLETE CAREER PROGRAMME  
IN COOPERATION WITH ADECCO



## Acha que essa é uma questão do futuro?



**O que pode fazer hoje para facilitar a transição para o mercado de trabalho, sem colocar em risco os seus treinos?**

## Atlete Career Programme

Orientação

Ferramentas

Oportunidades

Atletas Olímpicos e Paralímpicos

Complementar com  
Sucesso O Foco na  
Competição

Carreira Desportiva

Durante

Após

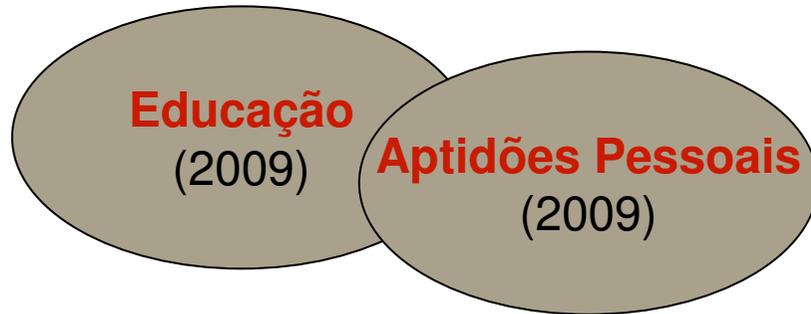
Apoio na preparação da  
Vida Pessoal

Emprego

Educação

Aptidões  
Pessoais

Programa Responsabilidade Social  
Não representa quaisquer custos para os Atletas



### **Que formação?**

O que eu gosto?

Compatibilidade com o meu plano de treino e competição?

Qual o estado do mercado?

### **Que Aptidões possuo?**

Quais posso melhorar?

Onde são valorizadas as minhas aptidões?

Como posso demonstrá-las ao mercado?

**O que posso fazer hoje que possa ajudar a uma melhor transição para o mercado de trabalho, sem colocar em risco os meus treinos?**

## Emprego (2005)

### Plano de Desenvolvimento de carreira

- Quais as minhas prioridades?
- Para que carreiras estou mais vocacionado?
- Onde posso pôr em prática as minhas competências?
- Em que tipo de funções posso enquadrar-me?
- Como posso diferenciar-me em relação a outros candidatos?
- Como posso construir um bom CV se toda a experiência profissional que possuo tem a ver com o desporto?
- Como posso trabalhar/desenvolver o meu networking?



**Potenciar empregabilidade**

# Metodologia

Etapas	Denominação	Objectivos
1 <sup>a</sup> Etapa	Seminário	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balanço Pessoal e Profissional</li><li>• Rede de Contactos</li><li>• Contacto com o Mercado</li></ul>
2 <sup>a</sup> Etapa (I)	Coaching Individual (Personal Analysis)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivação/Interesses</li><li>• Competências</li><li>• Prioridades</li></ul>
2 <sup>a</sup> Etapa (II)	Coaching Individual (Professional Preparation)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plano de Desenvolvimento Individual</li></ul>
3 <sup>a</sup> Etapa	Emprego	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potenciar empregabilidade</li></ul>

# Arranque 2011

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE  
ATHLETE CAREER PROGRAMME  
IN COOPERATION WITH ADECCO



## 1ª ETAPA – SEMINÁRIO

Data: 22 de Janeiro 14h00-18h00

### Itinerário Pedagógico

#### A Importância da Comunicação no desenvolvimento das relações interpessoais

- Qualidade na comunicação: condição para a qualidade na relação;
- Construir o sucesso: cuidar o que se comunica e o modo como se comunica;
- Ser flexível: ajustar o comportamento a diferentes situações interpessoais;
- Exercer a sua influência: assumir um papel construtivo em situações interpessoais difíceis.

#### Balanço Pessoal e Profissional

- Que aptidões? Que competências?
- Como posso desenvolvê-las e em que contextos posso aplicar?
- Contacto com o mercado.

Local: COP

Nota: A participação é gratuita e livre (não obriga à continuidade do programa).

Aproveite esta oportunidade para conhecer melhor o programa e esclarecer dúvidas!

**Para mais informações contacte**

**[Susana.cravo@adecco.com](mailto:Susana.cravo@adecco.com)**

**21 3168335 / 96 1757449**

**[www.adecco.pt](http://www.adecco.pt)**