



CARTÃO 5  
Pontos Fortes e Necessidades



## TAREFA | IDENTIFICAR AJUDAS DE OUTRAS PESSOAS OU ENTIDADES

Recorrendo à grelha que a seguir se apresenta, pensa na meta que queres alcançar e anota, de forma realista, todos os apoios com que pensas que podes contar em cada uma das áreas referidas.

Para terminares esta tarefa e passares à etapa seguinte, resume esta informação e copia para o Plano apenas a área (ou as áreas) que se relacionarem diretamente com a meta que queres atingir. – campo “Quem me pode ajudar”.

### ÁREAS DE VIDA

### AJUDAS POSSÍVEIS PARA ALCANÇAR A MINHA META

**Área Educacional** (escola, professores, outros)

**Área Vocacional/Profissional**  
(informação sobre cursos, emprego, outros)

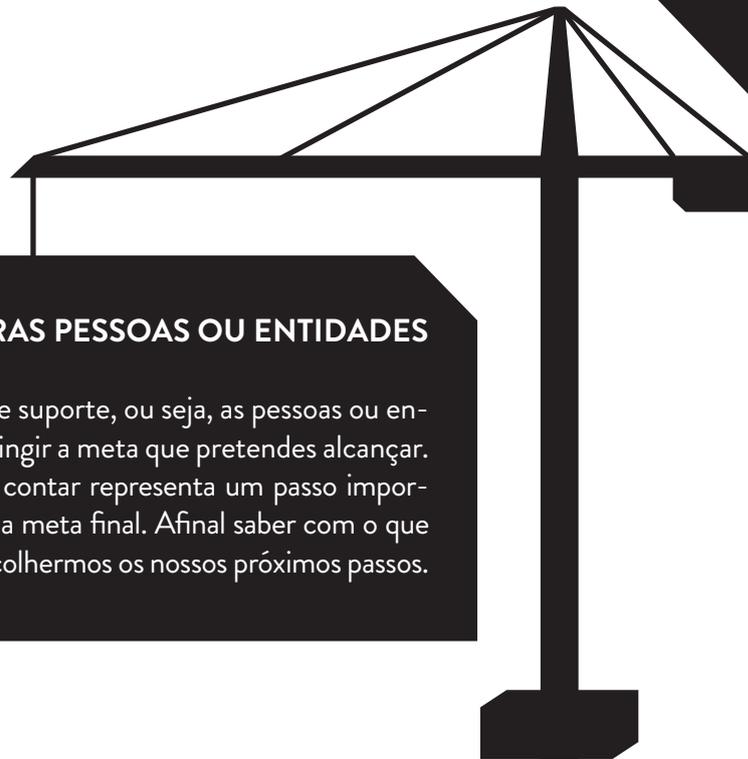
**Área Social** (amigos, colegas, familiares, outros)

**Área Comunitária** (entidades e serviços da comunidade)

**Área Pessoal** (coisas que terás de ser tu próprio a fazer)




CARTÃO 5  
Pontos Fortes e Necessidades



## TAREFA | IDENTIFICAR AJUDAS DE OUTRAS PESSOAS OU ENTIDADES

Este cartão vai-te ajudar a identificar a tua rede de suporte, ou seja, as pessoas ou entidades que de alguma forma te podem ajudar a atingir a meta que pretendes alcançar. Teres uma noção clara das ajudas com que podes contar representa um passo importante na definição do caminho a percorrer até à tua meta final. Afinal saber com o que podemos contar é “meio caminho andado” para escolhermos os nossos próximos passos.

FINANCIADO POR:



PROGRAMA ESCOLHAS  
4ª Geração: Uma escolha com futuro

CO-FINANCIADO POR:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu