



GRELHA 4  
Auto Avaliação do Processo



Esta grelha destina-se a avaliar a **Etapa 5 – QUEM ME PODE AJUDAR** (pessoas e instituições a quem posso recorrer para alcançar a minha meta)

**REGRAS** Para passares para a próxima etapa, tens que ter 3 pontos.

Se conseguiste os 3 pontos, é porque identificaste sem dificuldade a tua rede de suporte e podes avançar para a **etapa seguinte!**

Se tiveste menos de 3 pontos, isso significa que terás que **voltar atrás** e pensares novamente nas ajudas que podes ter, tendo em conta os critérios onde não obtiveste pontuação.

CRITÉRIOS	SIM 1 ponto	NÃO 0 pontos
Identifico pelo menos três pessoas ou instituições que me podem ajudar		
Consigo identificar o tipo de ajuda que cada pessoa ou instituição me pode dar		
Tenho meios ou condições para chegar às ajudas pretendidas		

**Etapa 5 – QUEM ME PODE AJUDAR**

(pessoas e instituições a quem posso recorrer para alcançar a minha meta)

**CRITÉRIOS DE TRANSIÇÃO ENTRE NÍVEIS E SISTEMA DE CRÉDITOS**

A progressão de nível para nível só deverá acontecer se obtiveres os créditos necessários. Para perceberes se cumpriste os critérios propostos para esta etapa, preenche a grelha no verso deste cartão. A pontuação que obtiveres indicará se estás preparado para avançar para a próxima etapa ou se deves voltar atrás e corrigires alguns aspectos que te poderão dar mais pontos.

**FINANCIADO POR:**  
**PROGRAMA ESCOLHAS**  
4ª Geração: Uma escolha com futuro**CO-FINANCIADO POR:**  
**QUADRO DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL**  
PORTUGAL 2007-2013  
**PROGRAMA OPERACIONAL POTENCIAL HUMANO**  
**UNIÃO EUROPEIA**  
Fundo Social Europeu