

Objectivo 1 - Competências essenciais e transversais

| Nome | Durante Mobilidade | | | | | Após a Mobilidade | | |
|------|----------------------|----------------------|--------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------|------------------------------|--|
| | Comunicação (0-5) | Resiliência (0-5) | Problemas (0-5) | Equipa (0-5) | Redes Social (0-5) | Ações de Formação (0-5) | Nº Procuras Emprego (0-5) | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |



| Dimensões | |
|---------------------|---|
| Comunicação | Capacidade de Comunicar interações |
| Resiliência | Superação de Obstáculos |
| Problemas | Capacidade de Resolução de Problemas |
| Equipa | Capacidade de Trabalho em Equipa |
| Redes Social | Restabelecimento de Redes sociais de suporte interações |
| Ações de Formação | Nº de Formações novas (+1) |
| Nº Procuras Emprego | Procura de Emprego com utilização de Ferramentas Digitais |

ACADEMIA BEATRIZ RIBEIRO
 (ASSOCIAÇÃO)
 Rua de Santo Ildefonso, 422
 4000-466 PORTO • Telef. 225 365 812
 NIF: 516 398 130

Objectivo 1 - Diário de Bordo

| Dias | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Nome | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Assinatura : _____

Data: ____ / ____ / ____



ACADEMIA BEATRIZ RIBEIRO
 (ASSOCIAÇÃO)
 Rua de Santo Ildefonso, 422
 4000-466 PORTO • Telef. 225 365 812
 NIF: 516 398 130

Objectivo 2 - Grelha de Tarefas Específicas

| Nome | Financeiro | | Relatório | | Uso de e-mail | | Apps Instaladas | | Software | | |
|------|------------|--------|-----------|--------|---------------|--------|-----------------|---------------|----------|--------|--|
| | Antes | Depois | Antes | Depois | Nº Emails | Depois | Instaladas | Gestão Diária | Antes | Depois | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |



ACADEMIA BEATRIZ RIBEIRO
 (ASSOCIAÇÃO)
 Rua de Santo Ildfonso, 422
 4000-466 PORTO • Telef. 225 365 812
 NIF: 516 398 130