



**Formação em *reverse* *mentoring***

Autoria: Institute of Development, Chipre

Módulo 2: **Matriz de competências em *mentoring***

**UA4:** Literacia digital e os desafios da transição digital

Ficha 3: Dicas para uma autoapresentação *online*

Atividade 2:O meu anúncio de 30 segundos

**Dicas para uma autoapresentação *online***

**(Notas do facilitador)**

1. **Conteúdo escrito** 🡪 o tom da linguagem utilizada por eles e as suas conexões (lembre-se que pode excluir, pedir educadamente ou apagar qualquer comentário - publicação de outros que não se encaixam bem no seu perfil - página).
   1. O tom é positivo, negativo ou neutro?
   2. Representa a forma como gostaria que os outros o percebessem?
2. **Fontes das publicações na sua página** 🡪 as fontes são confiáveis e fidedignas?
3. **Períodos de atividade *online*** 🡪 que horas e dias da semana é mais ativo?
   1. Se é ativo durante o horário de trabalho, o que é que essa atitude diz de si? Parece-lhe mal?
   2. Sabe fazer publicações sobre trabalho?
   3. Promove com sucesso o seu trabalho e/ou a si mesmo de forma profissional?
4. **Categorias das páginas que gosta ou segue**. Que tipo de páginas são? Sente-se confortável que outras pessoas tenham acesso a essa informação?
5. **Discrepâncias na sua educação e/ou na sua história de trabalho**. A informação em todos os seus perfis e presença *online* em diferentes canais é similar?
6. **Seja sempre autêntico**! Mesmo que se promova por razões profissionais, seja sempre você mesmo e crie conteúdos de acordo com o que acredita. É o criador da sua identidade. Autenticidade e transparência atraem as pessoas, tanto na sua vida pessoal, como profissional.