Exercício de ego-redes

# A minha rede pessoal: como é? Que recursos obtenho através dela para o meu desenvolvimento pessoal/profissional? Como a melhorar?

**Objetivo do exercício :** descrever a ego-rede – lista de contactos de telemóvel/e-mail - para depois a caracterizar e avaliar . Quem faz parte da minha ego rede, características dessas pessoas e grupos? Que tipo de recursos posso obter através dela para a minha realização pessoal/profissional? Como é que a minha rede me pode apoiar a concretizar **a minha carreira profissional de sonho**?

**1º passo**: identificar as pessoas cujo contacto consta do seu telemóvel/e-mail (e com quem tenham uma relação mínima, por exemplo falou com essa pessoa mais do que 2 ou 3 vezes no ultimo ano ) (entre 40- 60 pessoas, de diferentes espaços sociais da sua vida, incluindo pessoas relacionadas com a sua vida profissional/escolar atual e que possam vir a ter uma papel na vida profissional futura)

**2º passo** : inserir essas pessoas numa matriz quadrada EXCEL, ou seja uma matriz com os mesmos nomes na coluna e na linha - fazer copy paste da coluna para a linha e usar abreviaturas por ex António Mateus (Ant Mat).. Começando pela linha e vai identificar quem se relaciona com quem ( quem conhece quem ou já falou alguma vez com) colocando um 1 quando há ligação entre as pessoas e um zero qdo não há ligação. Pode pré-preencher a matriz com zeros já que devem existir muito mais zeros que 1’s

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | AntMAT | LuiRIB | MarSIlv | .... |
| AntMAT | 0 | 1 | 1 |  |
| LuiRIB | 1 | 0 | 0 |  |
| MarSIlv | 1 | 0 | 0 |  |
| .... |  |  |  |  |

**3º passo** : noutra folha excel inserir as mesmas pessoas (copy paste) na linha e fazer uma coluna para as características RELAÇÃO, LOCAL de HABITAÇÂO , IDADE, e TIPO DE APOIO SOCIAL. As categorizações que exemplifico podem ser mudadas se vos fizer mais sentido em termos da vossa ego-rede:

1. RELAÇÃO

1.Familia

2.Amigos (incluindo namorado/a)

3.Colegas de universidade /trabalho

4. profissional

5. outra ( se achar relevante incluir outra(s) categoria(s))

1. LOCAL DE HABITAÇÃO
	1. Lisboa
	2. Outra cidade em Portugal
	3. Outro país

c) IDADE

 1. a mesma idade sensivelmente

 2. mais velho/a até 10 anos (de diferença)

 3. mais velho /a(10 anos para cima)

 4- mais novo/a

D)TIPO DE APOIO SOCIAL

1. Expressar sentimentos: com quem trata de questões pessoais , ou intimas ?
2. Ajuda material: a quem pede dinheiro ou outro tipo de apoio material?
3. Obtenção de informação e aconselhamento: quem lhe pode dar conselhos ou ajudar a tomar uma decisão?
4. Ajuda prática: quem lhe pode dar uma ajuda em questões relacionadas com o trabalho /universidade ?
5. Sociabilidade/companhia: com quem passa tempo livre , sai à noite, etc .?

NOTA IMPORTANTE: neste atributo deve proceder de forma diferente: coloca um 1 no excel se receber daquela pessoa só um tipo de apoio, coloca um dois se receber 2 tipos de apoio e assim sucessivamente

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Relação | Local de habitação | IDADE | Tipo de apoio social |
| AntMAT | 1  | 1 | 3 | 4 |
| LuiRIB | 4  | 1 | 2 | 2 |
| MarSIlv | 1 | 1 | 1 | 2 |

**4ª passo** – instalar UCINET no seu PC (se tiver Mac tem que combinar trabalhar com colega) UCINET VI - <http://www.analytictech.com/ucinet/>)

**ATENÇÂO : o 5º e 6ª passo serão feitos na aula prática com apoio da professora; para quem não puder estar na aula veja o ficheiro de instruções que inclui print screens no Aquila**

**5º passo** fazer copy paste da matrix excel no **UCINET**  spread sheet e visualizar a rede no netdraw (software integrado no UCINET)

**6º passo** –: visualizar **duas ego –redes** com os atributos integrados (dados de caracterização das pessoas- relação, apoio social, etc) – no **Netdraw** – software de visualização de redes integrado no UCINET

Informações para variações da **visualização no NETDRAW:**

**A)**

1) **Tipo de relação** : fazer variar a **forma** (shape) do nodo

2) **Localização :** fazer variar a **cor** do nodo

3) **Apoio Social** fazer variar a **dimensão** (size ) do nodo [ no Net draw : Nodes 🡪 symbols 🡪 size -🡪 attribute base ]

**B)**

1) **Tipo de relação** : fazer variar a forma (shape) do nodo

2) **Idade** :fazer variar a cor do nodo

3) Apoio Social fazer variar a dimensão (size ) do nodo [ no Net draw : Nodes 🡪 symbols 🡪 size -🡪 attribute base ]

**7º Passo : escrever um relatório de avaliação da sua ego-rede (5 páginas letra 12 espaço e meio max) (para entregar impresso e com visualização da rede a cores)**

**Ter em atenção:**

**1**) indicar onde obteve os seus dados – contactos telemóvel, mail, outro

2)Colocar uma legenda na visualização :

Ex: identificar a localização e suas cores

Descrever o sua rede de comunicação: por exemplo;

**a)** Quantos grupos pode identificar? Há alguma ligação entre eles ? Sim/não porquê? Gostaria que fosse diferente (mais ou menos proximidade entre grupos)? Por ex se toda a gente da lista só se der com as pessoas da lista, gosta disso, ou não? Como é que a estrutura dessa rede afecta a sua vida (se é difícil de gerir a diversidade ou se gostaria de ter mais diversidade, se é uma fonte de aprendizagem – novas ideias, sítios etc – ou não tanto como gostaria, etc)

b) Mais família, amigos etc? Mais gente próxima geograficamente, inclui pessoas de outros países , cidades do pais? Que variações de idade ? Dá-se mais com gente da sua idade ou de várias idades?

Há diversidade de raça , género , idades , formação profissional, atitudes?

E na Regularidade de convivência : com quem passa mais tempo junto, família, amigos, amigos antigos ou novos, próximos fisicamente, do mesmo curso.

Quem lhe dá mais apoio (que tipos de pessoas)? Tem na sua rede pessoal, o apoio que necessita , nas sua várias dimensões ?

Pode também pensar se São pessoa que conhece há muito tempo ou se tem também relações recentes?

c)i depois de identificar as tendências na sua forma de se relacionar com as pessoas, e que possam afectar a sua vida profissional , presente e futura (por exemplo tem tendência para ir ter com os mais próximos em vez de ir ter com aqueles que tem informação mais relevante?) pense sobre as implicações que isto pode ter para o seu desenvolvimento profissional e o que fazer para o resolver. Pense se tem os recurso de que precisa através da sua rede, por ex. Para conseguir o emprego que gostaria/idealiza, ou para formar a empresa que sonha? Como a poderia melhorar, em que aspectos diversificar ?

d) Análise SWOT da sua rede pessoal como **porta de abertura à vida profissional e á carreira/profissão que sonha**: Forças, Fraquezas, Oportunidades, Ameaças

**Breve explicação da análise SWOT :**

**Análise interna** (que inclui os elementos sob nosso controlo):

**Forças:** elementos internos à rede pessoal que nos trazem benefícios

**Fraquezas:** elementos internos à rede pessoal que enfraquecem/atrapalham/dificultam; estão dentro do nosso controlo mas não ajudam na realização dos nossos objectivos

**Análise externa:**

**Ameaças** – situações externas que podem por em causa os recurso advindos da rede pessoal e que inviabilizam a concretização de objectivos

**Oportunidades –** situações externas que podem acontecer e afectar positivamente os nosso objectivos. São fenómenos fora do nosso controlo mas relativamente aos quais existe alguma possibilidade de acontecerem

e) O que o/a surpreendeu mais ou o que o/a fez mais pensar na sua ego-rede?