



## Jump Box – Vale a pena dar o salto!

Por Iva Carla Meireles, JSD Amarante

Mas afinal o que é isto do Saltar da Caixa?

A Jump Box é uma academia de desenvolvimento de competências promovida pelo Instituto Empresarial do Tâmega com a co-promoção da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico do Porto, tem parceiro o Município de Amarante através do InvestAmarante.

No passado dia 16 de janeiro, na nossa cidade, teve início a 1ª sessão da Jump Box com 23 jovens, na sua maioria recém-licenciados, de áreas multidisciplinares, que ainda não tiveram oportunidade de mostrar o seu valor no mundo profissional, mas com eles têm, muitos sonhos, esperança e projetos em mente.

Esta academia tem a duração de cinco meses sendo três meses de formação-ação e dois meses de apoio ao planeamento da carreira e procura de emprego. É destinada a jovens entre

os 18 e os 30 anos que estejam à procura de emprego e estes são convidados a desenvolver novas competências ligadas ao empreendedorismo e as suas Soft Skills.

Os Jumpers são selecionados um-a-um com base no seu potencial e posteriormente são colocados a trabalhar com o apoio de mentores e peritos de renome. Durante a formação, espera-se que os formandos vão aumentando a sua confiança e as competências necessárias para alcançar o sucesso no mercado de trabalho.

O programa desenvolve também competências de liderança e colaboração através de uma abordagem interativa e prática, nomeadamente com vista a formar uma visão estratégica do mundo que os rodeia; desenvolver curiosidade e paixão para estar à frente das tendências e pensar diariamente no futuro; compreender as ferramentas e estratégias necessárias

ao mercado de trabalho e construir liderança e competências de colaboração para trabalhar com sucesso em equipa.

Em paralelo, a Academia, trabalha o desenvolvimento de competências pessoais nos Jumpers. São trabalhadas as mais variadas Soft Skills, como a criatividade, a liderança, a comunicação, a Inteligência Emocional, a resolução de problemas, a negociação e a gestão de projetos.

No final deste intensivo e versátil programa os Jumpers serão capazes de trabalhar proativamente em equipas para entregar projetos virtuosos que influenciem mudanças, com prazos apertados e especificações complexas, desenhar estratégias e projetos de raiz que possam otimizar recursos e atingir os objetivos propostos; usar dados de uma variedade de fontes para gerar insights e fazer recomendações estratégicas; impulsionar mudanças organizacionais, reunindo as

suas competências empresariais com as suas Soft Skills; desenhar um plano de desenvolvimento da sua carreira profissional em equilíbrio com a sua vida pessoal; avaliar a relação entre inovação e a mudança necessária no seu comportamento e nas suas competências, bem como avaliar como essa relação evoluirá no futuro e o que isso representa para eles.

Todos os mentores e peritos são escolhidos das mais diversas áreas com vista a desenvolver as competências dos Jumpers, com o brilho das conquistas e das suas experiências pessoais. As sessões para além de serem abrihantadas com excelentes oradores, são também interativas, dinâmicas e motivadoras. Cada sessão fornece um enorme leque de oportunidades para discussão e debate, para além das atividades, vídeos, pesquisas, sessões de discussão e sessões individuais com a equipa de coordenação, que os Jumpers



têm. A filosofia da Jump Box é simples "A forma como aprendes é tão importante como o que aprendes" sendo utilizada forma diferente e inovadora de aprender.

Este projeto reúne todas as condições para atingir sucesso, prova disso é esta primeira edição. Se te identificas com ele, está atento e agarra a tua oportunidade nas próximas edições.

Esta é mais uma excelente e inovadora iniciativa a pensar nos e para os jovens, apoiada pelo nosso Município.