

## Oito mais-valias do voluntariado



Para além de contribuir para o bem-estar da sociedade, o voluntariado ajuda a desenvolver competências úteis para a vida. O voluntariado é uma situação em que todos ganham: tanto as pessoas que são ajudadas, como quem ajuda. As vantagens são muitas, seja em que idade for uma vez que fomenta o enriquecimento pessoal e contribui para o desenvolvimento de muitas competências, como sentido de responsabilidade, espírito de colaboração, relacionamento interpessoal, competências de comunicação, de encontrar estratégias de solução, entre outras.

Para os jovens, o voluntariado é ainda mais útil, porque pode contribuir para o aumento da autoconfiança e abrir portas para o mercado de trabalho quando sem tem pouca ou nenhuma experiência. Pode ser uma porta para angariar conhecimentos de forma gratuita, como uma língua nova ou um programa de computador. Isto significa que depois de ter sido voluntário, poderá concorrer a propostas de trabalho já com alguma experiência prática. Conheça os oito principais benefícios próprios de fazer voluntariado durante a juventude.

### **1. Conhecer-se melhor**

Conhecer-se a si próprio, os seus talentos, interesses, valores e competências, é a base para uma vida de sucesso. A experiência de voluntariado pode ser uma boa forma de aprender mais sobre si e onde poderá ter melhores oportunidades de crescimento e de desenvolvimento, tanto a nível pessoal como profissional.

### **2. Adquirir novos conhecimentos**

O trabalho de voluntário oferece oportunidades para aprender novas coisas. É uma forma de educação não formal, que contribui para o alargamento dos horizontes. Por exemplo, se está a estudar para educadora de infância, pode voluntariar-se na junta de freguesia para levar crianças à praia ou então em associações que trabalhem com os mais pequenos. O voluntariado providencia também experiência de trabalho válida, o que aumenta as probabilidades de ser escolhido para uma vaga de emprego para a qual não tem experiência.

### **3. Desenvolver competências sociais**

Por colocar as pessoas em contacto com situações com as quais ainda não estão muito habituadas e a resolver problemas fora do comum, o trabalho voluntariado pode ajudar a desenvolver algumas competências sociais, que serão bastante úteis e valorizadas no mercado

de trabalho, como, por exemplo, compaixão, liderança, confiança, autoestima, capacidade de resolução de problemas e de trabalho em equipa.

#### **4. Ter um primeiro contacto com o mundo do trabalho**

Para os jovens que ainda não tiveram uma oportunidade de trabalhar é uma boa forma de entrar no mundo laboral e adquirir experiência. Se fizer alguns trabalhos de voluntariado dentro da sua área poderá colocar essa informação no currículo e isso ser um fator diferenciador em relação a outros candidatos.

#### **5. Aprender técnicas de trabalho**

Para quem ainda não tem experiência no mercado profissional, o voluntariado pode ser uma forma de aprender técnicas básicas de trabalho, uma vez que muitos projetos desta natureza incluem alguma formação. Para além de inculcar sentido de responsabilidade e obrigar a rotinas de trabalho, também fomenta a criatividade e a capacidade de resolução de problemas.

#### **6. Explorar o mercado**

O voluntariado poderá dar-lhe uma hipótese de descobrir diferentes ocupações ou áreas de trabalho. A experiência de voluntariado numa área específica permite-lhe saber que papéis poderá desempenhar nesse campo, quais as competências que precisa de trabalhar melhor e quais as empresas que deverá contactar para trabalhar. Assim, enfrentará o mercado de trabalho de forma mais preparada.

#### **7. Aumentar a rede de contactos**

O voluntariado é uma boa forma de conhecer novas pessoas e através desses conhecimentos, abrir portas que não se abririam de outra forma, principalmente quando ainda não começou a trabalhar e não conhece ninguém na sua área. Por isso, não se esqueça de guardar os contactos de todas as pessoas com quem se cruza no projeto que decidir abraçar. Nunca se sabe onde poderá estar uma oportunidade.

#### **8. Aprofundar conhecimentos linguísticos**

Pode aproveitar esta fase da vida em que ainda não tem muitas responsabilidades para fazer voluntariado num país estrangeiro. Para além da experiência fora de portas nacionais ser bastante valorizada no mundo do trabalho, esta poderá ainda ser uma forma de melhorar as suas capacidades linguísticas. Estas serão mais-valias bastante apreciadas numa entrevista de emprego.

#### **Onde procurar:**

[Bolsa de voluntariado](#)

[Portal Europeu da Juventude](#)

[Cruz Vermelha Portuguesa](#)

[Banco Alimentar contra Fome](#)

[Portal da Juventude](#)

[Volunteer Match](#)

[Idealist.org](#)

[Hands on Network](#)