



**EDUARDO
MARTINS**
Crescimento
& Carreira

GUIA DE ORIENTAÇÃO

DE CARREIRA PARA
MAXIMIZAR REALIZAÇÃO
PESSOAL E PROFISSIONAL

GUIA DE ORIENTAÇÃO DE CARREIRA PARA MAXIMIZAR REALIZAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL

FEITO ESPECIALMENTE PARA JOVENS NO ENSINO MÉDIO OU SE PREPARANDO PARA INGRESSAR EM UM CURSO SUPERIOR

Sua utilização tem por objetivo apoiar o jovem no processo de escolha de sua carreira a partir de seus interesses, suas habilidades e sua personalidade.

Eis aonde buscar sua carreira ideal.



“Nascemos com aptidões diferentes, tivemos criações diferentes, nossas experiências são únicas.”

O primeiro passo para o sucesso é se conhecer e aceitar o seu pacote de talentos como único”.

INVESTIGANDO SEUS INTERESSES

Seus interesses são o primeiro e mais óbvio sinal de que você não é como todo mundo. Todo desenvolvimento que lide com seus interesses vai empenhar os seus melhores esforços. Mesmo que lhe custe crescer em áreas que envolvam seus interesses, isso será feito com “sangue, suor e lágrimas de alegria”. Os interesses são o fator No 1 de satisfação no trabalho.

Para descobrir seus interesses, responda as perguntas abaixo:

Sobre os projetos que participou na escola, trabalhos remunerados ou voluntários que tenha desempenhado, havia algum aspecto do projeto/trabalho que o deixava, de fato interessado? Havia algum aspecto que você pode, honestamente, dizer que adorava? O projeto/trabalho despertou algo em você?

Você já teve (tem) algum hobby ou interesse em especial? Já fez parte de algum clube/grupo (algo que não fosse apenas para constar no seu currículo) e se surpreendeu quando começou a aguardar ansiosamente pelos encontros semanais? Qual era esse clube/grupo?

Quais foram os dois últimos livros que você leu? Quando você navega na internet, quais páginas o atraem? Que textos você costuma ler online?

Pensando nos seus amigos e colegas, com que tipo de pessoa você se sente mais à vontade? Com quais costuma ter mais afinidade? Que palavras usaria para descrever essas pessoas?

A partir do que você respondeu, escolha três coisas, ou três assuntos, ou três tipos de pessoa que você sabe que representam seus interesses. Liste-os abaixo:

1 _____

2 _____

3 _____

Para saber mais: O livro "Desenvolva sua Verdadeira Vocação" de Marcus Buckingham é uma boa opção para consulta. Ferramentas de autoconhecimento também podem ser um ótimo investimento para conhecer seus interesses (ex. Birkman da Fellipelli)

IDENTIFICANDO SEUS PONTOS FORTES

Seus pontos fortes são uma fonte natural de vantagem competitiva em relação às outras pessoas.

Descubra-os!

Quais atividades que você desempenha que cumprem os 4 critérios abaixo?

- você é bem-sucedido na execução dessa atividade
- a atividade preenche uma necessidade sua (ex. você se sente satisfeito ao concluí-la)
- você tem uma boa expectativa antes de realizá-la
- você experimenta "flow" ao desempenhar esta atividade (sensação do tempo parar devido ao alto nível de concentração e entrega à atividade)

Caso tenha dificuldade em se autoanalisar, cheque com pessoas de sua confiança, que lhe conhecem bem (ex. parentes, amigos) o que você faz naturalmente e sem esforço, que é especial.

Liste todas as atividades:

Para saber mais: Ferramentas de autoconhecimento podem ser um ótimo investimento para descobrir os seus talentos naturais. (Ex. Talent Insights - Colaborador da TTI Success Insights)

DESVENDANDO O SEU PROPÓSITO

Segundo Daniel Pink, autor do livro "Motivação 3.0", são três as fontes de motivação intrínseca: propósito, autonomia e domínio. Conhecer o seu propósito é saber a que você veio a esse mundo, qual é sua contribuição única, "aquilo que você coloca adiante*" para perseguir com energia e persistência.

Responda nas três colunas abaixo **a quem** você gostaria de ajudar, como gostaria de **ajudar**, fazendo que **atividades**.

Obs.: Aqui o termo "ajudar" não significa necessariamente fazer caridade, mas gerar valor/benefício através das suas atividades.

AJUDAR	PESSOAS	ATIVIDADES
Como você vai ajudar outras pessoas? Liste 3 ou 4 ações (verbos) para descrever especificamente como fará.	Descreva com que pessoas ou grupo de pessoas você vai querer investir seu tempo.	Descreva 3 ou 4 atividades que você terá maior prazer em fazer.

Com as suas respostas para cada uma das colunas, você poderá criar sua frase/parágrafo de propósito usando a combinação "eu gostaria de ajudar" + "as pessoas" + "fazendo as atividades"

Frase/Parágrafo de propósito

Para saber mais: O TED Talk "*How to Find Your Life Purpose in 5 minutes*" de Adam Leipzig é uma boa opção de vídeo para desvendar o seu propósito. O livro "Por que fazemos o que fazemos" de Mario Sergio Cortella é outra fonte de informação valiosa. (*) Esse é o significado da palavra propósito, que vem do Latim.

OBJETIVOS DE CARREIRA

Uma carreira pode ser fonte de realização de diferentes formas para as pessoas. Vai depender do que você valoriza como recompensa para o uso do seu tempo, energia e talento. A busca será sempre por uma combinação das seguintes formas de recompensa: qualidade de vida, crescimento intelectual, retorno financeiro, status/reconhecimento, desafio, estabilidade, realização do propósito, autonomia.

Sabendo que tipo de recompensa você almeja, qual seria o seu objetivo de carreira? Onde você gostaria de chegar? Que conquistas você gostaria de alcançar?

Capriche na escolha do seu objetivo de carreira. Mas, saiba que você terá vários ao longo de sua trajetória profissional. O que importa é ter UM objetivo, pois é ele que criará a "tensão saudável" para você ir do ponto A ao ponto B, de onde você está hoje para onde você quer chegar no futuro.

Objetivo de carreira:	
------------------------------	--

Para saber mais: O vídeo "[O Preço da Grandeza](#)" de Kobe Bryant é uma fonte de inspiração para definir objetivos de carreira.

OPÇÕES DE CARREIRA

Pense em carreira como caminho, trajetória, corrida. Aliás, esse é o significado da palavra “carrera” em espanhol.

Quais são os caminhos, as trajetórias que você pode traçar para atingir o seu objetivo?

Por exemplo, se o seu objetivo é ser dono de sua própria empresa, imagine os caminhos que você percorreria para chegar lá. E considere as opções de carreira como áreas de trabalho em que você vai atuar/experiências profissionais que você vai ter para chegar no seu objetivo.

Organize suas opções de carreira em uma matriz como a seguir. Para cada uma das opções, você deverá responder quais os prós e os contras de escolher aquele “caminho”.

Responda também quais os interesses, os conhecimentos, as habilidades, os pontos fortes que você tem que lhe servem em cada opção de carreira e o conhecimento e as habilidades que você vai precisar adquirir/desenvolver.

É no preenchimento dessa matriz que deve ficar claro o curso superior que você deve escolher para atingir o seu objetivo de carreira. Tenha em mente que o curso superior é um “meio” para o objetivo de carreira que você quer alcançar.

Opções de Carreira (Áreas de Trabalho)	Opção 1	Opção 2	Opção 3
Prós			
Contra			
Conhecimento/ Habilidades			
Domina			
Precisa adquirir			

Ao analisar a matriz, qual opção de carreira lhe parece a mais vantajosa? Em qual delas a combinação dos Prós com os conhecimentos/habilidades que você domina é mais poderosa, e a combinação dos Contras com os conhecimentos/habilidades que você precisa adquirir é mais fácil de mitigar?

Ficou clara a opção de carreira a ser escolhida? Anote abaixo.

Opção de Carreira Escolhida:	
---	--

PLANO DE CARREIRA

Conseguiu escolher sua opção de carreira? Não pare por aí!

Monte o seu plano de carreira a seguir. Que metas você precisa alcançar a curtíssimo, curto, médio e longo prazo para atingir o seu objetivo de carreira?

Opções de Carreira escolhida	Opção 1	Opção 2	Opção 3
Metas			
Curtíssimo prazo (6 meses)			
Curto prazo (6 meses a 2 anos)			
Médio prazo (2 a 5 anos)			
Longo prazo (acima de 5 anos)			

Na sua carreira, tenha claro o objetivo que quer alcançar. Mas, olhe pra trás regularmente. O avanço em relação ao seu ponto de partida é um poderoso fator de motivação. Celebre todo e qualquer progresso. Um Plano de Carreira criará foco, direcionando os seus esforços. Com **Foco**, você vai experimentar momentum. **Momentum** gera progresso. **Progresso** gera confiança. Com **Confiança**, alcançar o seu objetivo é uma questão de tempo.

Trate o seu plano como um documento “vivo”. Consulte-o, atualize-o, revise-o constantemente. Ele será sua bússola de carreira daqui pra frente.

Espero que esse Guia lhe seja útil.

Comentários, sugestões, feedbacks sobre o uso do Guia são muito bem-vindos.

Mande e-mail para eduardo@emartinsc.com.br



**EDUARDO
MARTINS**
Crescimento
& Carreira