

PLAN de CARREIRA:

o guia que vai te ajudar
a alcançar suas metas profissionais

Colocar no papel as competências, potencialidades e desejos
é fundamental para conquistar objetivos na carreira.
Aprenda como fazer



“Se você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve”.

A famosa frase do filme “Alice no País das Maravilhas” pode ser traduzida como um bom conselho profissional: definir os objetivos e o passo a passo para alcançá-los amplia as chances de decidir onde e como trabalhar. É o tal do “escolher e não ser escolhido”. Esse mapa com as direções certas é o chamado plano de carreira. “Colocar no papel onde quer estar em 1 ano, 3 anos, dez anos e definir quais ações precisa para alcançar essas metas vai trazer clareza para o planejamento”, explica Monica Oliveira, mastercoach especialista em carreiras e realização profissional.



Murilo Nato

Murilo Nato, hoje também coach de liderança e mentor de gestores, seguiu esse conselho à risca quando decidiu mudar de área. “Sabia que o que viria pela frente com essa decisão exigiria muita mudança. Literalmente, rabisquei uma folha em branco para definir uma linha do tempo e planejar os próximos passos, foi onde tudo começou”, conta. Pode parecer que, por Murilo ser um especialista em carreiras, tudo tenha sido mais fácil. Mas Monica afirma que é sempre tempo de reorganizar a rota do trabalho, não importa a profissão ou a idade: “Não existe fase para repensar sua trajetória e redefinir seu caminho. Basta saber aonde quer chegar”, diz.

POR ONDE COMEÇAR?

Autoconhecimento. Essa palavra, tão popular nas redes sociais hoje, tem peso importante na fase 1 do seu planejamento. “Saber quem é você, suas habilidades - incluindo as que precisa melhorar - e competências vai te ajudar a descobrir como alcançar o que almeja”, explica Monica. No caso do Murilo, esse mergulho aconteceu a partir de um incômodo: “Sentia que algo não estava certo. Com o passar dos anos, fui observando o desempenho e as habilidades de líderes e equipes ao meu redor. Foi neste momento que me apaixonei por desenvolvimento de pessoas e comportamento. Então, analisei as possibilidades de atuação e o mercado em que pretendia atuar. A partir dessa pesquisa, consegui identificar as preparações e competências necessárias. Esse passo foi o mais importante para que eu entregasse uma dinâmica de valor e pudesse realmente fazer a diferença que eu buscava”, detalha. Ele também recomenda reflexões como “Quem eu admiro no cenário profissional?” e “Qual o meu propósito na carreira?” para o início do seu planejamento.



Monica Torres





OLHE AO REDOR

Depois de entender seus desejos e potencialidades, é hora de analisar o mercado. “Conheça sua área de atuação, assim como as necessidades dela e do público com quem você irá atuar. A partir disso, crie micrometas para atingir o objetivo do plano e também um método de atuação que te diferencie no mercado. Algo que te dê autoridade de atuação no seu nicho. E defina prazos para as execuções”, ensina Murilo. A mastercoach Monica destaca também a importância do networking nessa fase de elaboração do seu plano: “faça contatos, crie vínculos e recorra a pessoas que possam te ajudar”.

VIDA PESSOAL IMPORTA

Um planejamento completo de carreira vai além dos limites do trabalho. Para Monica, é indispensável colocar no papel também as metas pessoais: “Imagine uma pessoa que gosta de estar com a família, ter qualidade de vida e tempo, e então recebe uma proposta profissional para viajar pelas grandes metrópoles do mundo. Mesmo que o salário seja bom, em alguns meses ela estará insatisfeita”, exemplifica. Algumas perguntas a se fazer nessa fase são: como gostaria que fosse a minha rotina? Tudo bem se eu tiver que trabalhar aos fins de semana? Muitas vezes, a insatisfação com a vida pessoal pode ser, inclusive, o grande motivo para redefinir os trajetos da carreira. Foi o que aconteceu com o Murilo. “A carga horária exaustiva e, principalmente, a falta de equilíbrio entre a minha vida pessoal e profissional pesaram para que eu começasse a transição e estipulasse novos objetivos”, diz. Então, não se esqueça de anotar tudo que é prioridade e inegociável para você, ok?



GARANTA UMA RESERVA FINANCEIRA

O seu “chegar lá” provavelmente vai envolver investimentos em cursos, pós e outras especializações. Calcule os gastos necessários para isso e faça uma organização financeira que permita arcar com elas. Tem dificuldades nessa área? Siga essa dica simples da Monica: “Desenhe em um papel quadrados que representem envelopes e nomeie-os de acordo com os seus gastos, por exemplo: contas fixas, diversão, alimentação e, claro, cursos e transição de carreira. Divida o dinheiro que recebe mensalmente nesses quadrados. Ao invés de você ter, por exemplo, R\$ 5.000 para seus gastos, você terá R\$ 1.000 para as contas fixas, R\$ 500 para diversão, tudo bem definido. Dessa forma você terá mais controle e conseguirá separar a receita para investir na sua carreira”.



DEPOIS DE PLANEJAR, PLANEJE NOVAMENTE

Em uma sociedade em que novas profissões surgem a todo momento, é imprescindível que as metas sejam revistas de tempos em tempos. “Depois de fazer um bom planejamento, revise-o a cada 6 meses e, então, questione se ainda deseja o que colocou lá. Analise se está seguindo seu plano de ações e se algum tipo de mudança é necessária”, explica Monica. Ela também reforça a importância de fazer uma mentoria: “Converse com alguém que saiba mais que você, ou que já faz o que você quer fazer”. Para Murilo, elaborar um plano de carreira é, acima de tudo, compreender que o processo em si é tão importante quanto atingir a carreira desejada. “É nessa fase que você se descobre, entende como aplicar suas habilidades e com certeza é o melhor momento para exercitar a sua criatividade. Tenha em mente que será necessário sair da zona de conforto. E tomar essa decisão normalmente não é prazeroso”. Mão na massa!