



PERSPECTIVAS PROFISSIONAIS

CLÁUDIA MULLER
FILOMENA REGINA S. MINETO
LISIANE WOLFF
LUCIANO SANTANA PEREIRA
RODRIGO GUALASSI



ACESSE AQUI ESTE
MATERIAL DIGITAL!

EXPEDIENTE

Coordenador(a) de Conteúdo

Luciano Santana Pereira

Projeto Gráfico e Capa

Arthur Cantareli Silva

Editoração

Ellen Jeane Versari

Design Educacional

Vanessa Tiburcio

Curadoria

Fabiana Bruna Gozer Dias

Revisão Textual

Carla Cristina Farinha, Carolina

Guimarães Branco, Cindy Mayumi

Okamoto Luca Harry Wiese e Tatiane

Schmitt Costa

Ilustração

Geison Ferreira da Silva

Fotos

Shutterstock e Envato

FICHA CATALOGRÁFICA

C397 Centro Universitário Leonardo da Vinci.

Núcleo de Educação a Distância. **MULLER**, Cláudia; **MINETO**, Filomena Regina S.; **WOLFF**, Lisiâne; **PEREIRA**, Luciano Santana; **GUALASSI**, Rodrigo.

Perspectivas Profissionais / Cláudia Muller; Filomena Regina S. Mineto; Lisiâne Wolff; Luciano Santana Pereira; Rodrigo Gualassi. - Florianópolis, SC: Arqué, 2023.

264 p.

ISBN papel 978-65-6083-299-2

ISBN digital 978-65-6083-300-5

1. Perspectivas Profissionais 2. Projeto de Vida 3. EaD. I. Título.

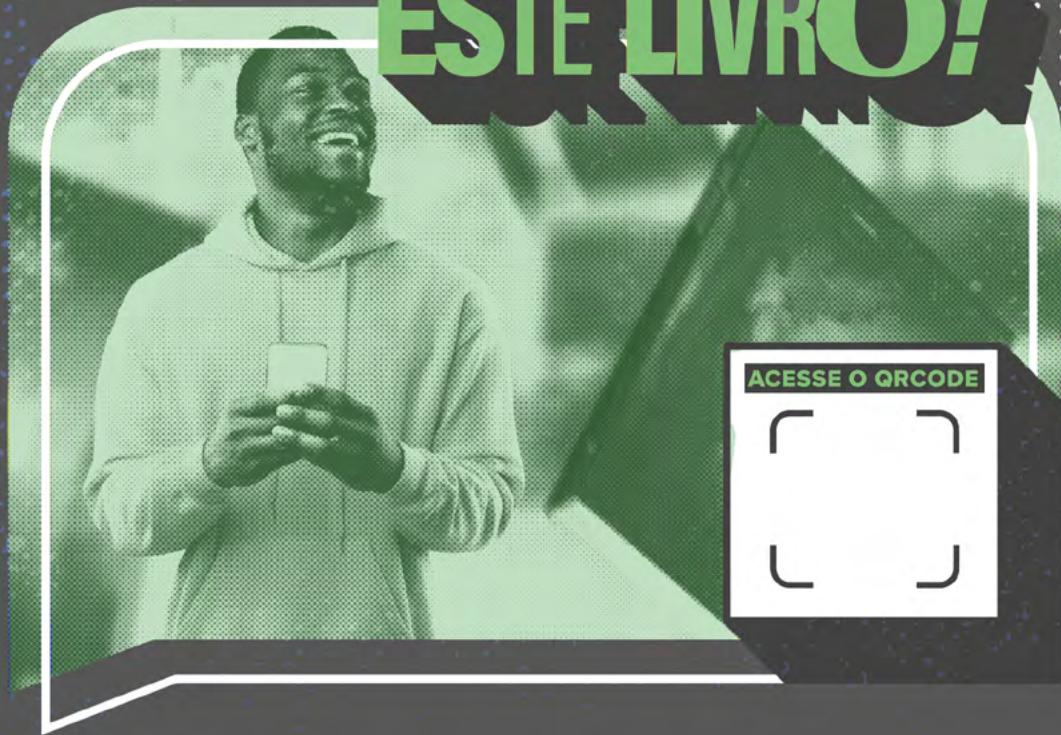
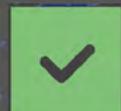
CDD - 305

Bibliotecária: Leila Regina do Nascimento - CRB- 9/1722.

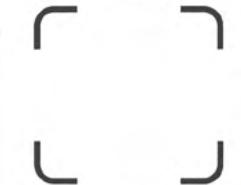
Ficha catalográfica elaborada de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Impresso por:

AVALIE ESTE LIVRO!



ACESSE O QR CODE



CRIAR MOMENTOS DE APRENDIZAGENS
INESQUECÍVEIS É O NOSSO OBJETIVO E POR ISSO,
GOSTARIAMOS DE SABER COMO FOI SUA EXPERIÊNCIA.

Conta para nós! leva *menos de 2 minutos*. Vamos lá?!

DIGITE O CÓDIGO

596340

Aa

RESPOnda A
PESQUISA

...



RECURSOS DE IMERSÃO



PENSANDO JUNTOS

Este item corresponde a uma proposta de reflexão que pode ser apresentada por meio de uma frase, um trecho breve ou uma pergunta.



APROFUNDANDO

Utilizado para temas, assuntos ou conceitos avançados, levando ao aprofundamento do que está sendo trabalhado naquele momento do texto.

PRODUTOS AUDIOVISUAIS

Os elementos abaixo possuem recursos audiovisuais. Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.



PLAY NO CONHECIMENTO

Professores especialistas e convidados, ampliando as discussões sobre os temas por meio de fantásticos podcasts.



EU INDICO

Utilizado para agregar um conteúdo externo.



EM FOCO

Utilizado para aprofundar o conhecimento em conteúdos relevantes utilizando uma linguagem audiovisual.



ZOOM NO CONHECIMENTO

Utilizado para desmistificar pontos que possam gerar confusão sobre o tema. Após o texto trazer a explicação, essa interlocução pode trazer pontos adicionais que contribuam para que o estudante não fique com dúvidas sobre o tema.



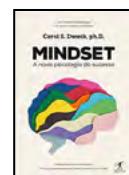
INDICAÇÃO DE FILME

Uma dose extra de conhecimento é sempre bem-vinda. Aqui você terá indicações de filmes que se conectam com o tema do conteúdo.



INDICAÇÃO DE LIVRO

Uma dose extra de conhecimento é sempre bem-vinda. Aqui você terá indicações de livros que agregarão muito na sua vida profissional.



SUMÁRIO

7

UNIDADE 1

ASSUMINDO O CONTROLE: MINHA VIDA, MINHA HISTÓRIA	8
PENSANDO POSSIBILIDADES: ESTADO ATUAL E ESTADO DESEJADO	36
TRAÇANDO O CAMINHO: MEU PLANO ESTRATÉGICO PESSOAL.	68

93

UNIDADE 2

OLHANDO ADIANTE: O FUTURO DO TRABALHO NA ERA DIGITAL	94
MOMENTO DA VIRADA: TRANSFORME POTENCIAL EM OPORTUNIDADE.	126
CONSTRUINDO MINHA MARCA: PERSONAL BRANDING E MARKETING PESSOAL NA ERA DIGITAL.	152

175

UNIDADE 3

ALCANÇANDO O PRÓXIMO NÍVEL: PERSPECTIVAS PROFISSIONAIS E PROCESSOS SELETIVOS.	176
GERENCIANDO MEU LEGADO: EVOLUÇÃO NA JORNADA PESSOAL E PROFISSIONAL	212
TIMEOUT: UMA PAUSA ESTRATÉGICA PARA A VIDA	234



*uni
dade*

The graphic design features a large, bold, black sans-serif typeface for the word "uni". Below it, the word "dade" is written in a similar font, with the letter "d" being the most prominent. A horizontal yellow bar underlines the "d" and "a". The entire composition is set against a white background and is partially obscured by abstract black geometric shapes, including a large trapezoid above and a smaller one below, creating a layered effect.



TEMA DE APRENDIZAGEM 1

ASSUMINDO O CONTROLE: MINHA VIDA, MINHA HISTÓRIA

MINHAS METAS

- Ativar gatilhos e conectar-se com a trajetória pessoal para elevar o nível de consciência.
- Compreender a importância do plano estratégico pessoal como ferramenta de apoio.
- Distinguir a diferença entre sucesso e prosperidade.
- Compreender a importância da autorresponsabilidade.
- Refletir sobre as diferentes áreas que compõem a vida, identificando as áreas em potencial e aquelas que necessitam de intervenção.
- Analisar o impacto das decisões na trajetória de vida, reconhecendo aprendizados e gerando oportunidades.
- Assumir o protagonismo na jornada pessoal e profissional, por meio do autoconhecimento, da autorresponsabilidade e da autodisciplina.

INICIE SUA JORNADA

Todos nós queremos ser pessoas bem-sucedidas e, de alguma forma, prosperar nas diferentes áreas da vida, na carreira e nos negócios. No entanto, acredite, nem todos estão dispostos a “pagar o preço” da dedicação, da disciplina e do empenho para a realização de seus sonhos. Comumente, as pessoas desistem de seus sonhos e objetivos no meio do caminho. Em partes, isso ocorre por falta de clareza de propósito e foco, mas também há outros componentes, como a autossabotagem, as crenças limitantes, os hábitos e os comportamentos não produtivos, bem como a falta de autoconhecimento. Digo isso por experiência própria!

Nasci em uma pequena cidade do noroeste do Paraná, de família simples e educação firme. Sempre fui muito tímido e, por vezes, tinha muita vergonha, até de cumprimentar as visitas quando chegavam em casa, e, algumas vezes, até era chamado de “jacu do mato”. Quando iniciei meus estudos, tinha vergonha até de responder à chamada. Isso me incomodava muito, principalmente, quando perdia alguma oportunidade de interagir em sala, fazer amizades etc. Aos 15 anos, comecei a trabalhar no comércio, que, diga-se de passagem, foi uma grande escola para mim. Precisei superar inúmeras dificuldades e limitações, principalmente, a timidez e a falta de comunicação, pois necessitava atender aos clientes de forma atenciosa e desenvolta. Nessa época, desenvolvi o gosto pela leitura e pelo autoconhecimento, fiz inúmeros treinamentos e cursos e sempre mentalizava que eu queria ser um profissional reconhecido. Construí uma carreira e, depois de alguns anos, cheguei ao cargo de gerência e, posteriormente, à supervisão regional. Por fim, abri minha empresa de consultoria na área de treinamento e desenvolvimento.

Sempre conciliando o trabalho e os estudos, foi durante uma disciplina na minha primeira graduação que descobri minha vocação e propósito de carreira, que é “inspirar pessoas a acreditarem em seus sonhos”. Passei a amadurecer a ideia de atuar na área de formação e capacitação de pessoas e, para isso, busquei mais cursos, pós-graduações e mestrado, e tudo isso me trouxe para a área da educação corporativa e educação superior. O motivo de ter escolhido essa área foi que, ao longo da minha carreira, eu sempre contei com pessoas que ajudaram e compartilharam ensinamentos, concedendo-me a oportunidade de crescer como pessoa e profissional, e isso fez uma diferença enorme na minha vida. Eis que

passei a trabalhar com a educação, para que, de alguma forma, pudesse contribuir e fazer a diferença na vida de outras pessoas.

Viver e trabalhar direcionado, com propósito, faz toda diferença, pois, nos momentos de dificuldade, o que nos mantêm firmes e alinhados, sem dúvidas, são a clareza de propósito e a realização. Considerando esse breve relato que trouxe sobre minha própria trajetória, deixo duas questões para provocar reflexão:

VOCÊ SABE RESPONDER?

Que pessoa e profissional você pretende se tornar nos próximos cinco a dez anos?

Da mesma forma, o que você almeja conquistar ou realizar nesse mesmo período?

Sempre comento que o projeto de vida se concentra nas possibilidades futuras, e não nos erros do passado. A construção do plano estratégico pessoal, ou, como também é conhecido, projeto de vida, contribui para o desenvolvimento do autoconhecimento, a clareza sobre o propósito e os objetivos pessoais, a identificação de oportunidades, o desenvolvimento de competências essenciais e para o uso de ferramentas para a gestão dos resultados pessoais considerando diferentes perspectivas profissionais.



PLAY NO CONHECIMENTO

Preparamos um podcast para você compreender melhor a importância do autoconecimento para a construção do projeto de vida. Dê o play!

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

Até aqui, você deve ter percebido a importância do projeto de vida e, para aumentar sua consciência sobre seus objetivos desejados, convido você para uma experimentação. Pegue uma folha de papel e crie três colunas: na primeira, liste as características que deseja para sua vida (como tempo com a família, prosperidade

nos negócios, saúde); na segunda, os sentimentos que busca (como realização, alegria, satisfação); e, na terceira, relate os itens que estão impedindo de ter uma vida mais plena. Esse despertar de consciência permitirá que você aprimore seu plano estratégico pessoal, seu projeto de vida. Ao buscar respostas para os questionamentos levantados, você desenvolve clareza de propósito e, consequentemente, sua percepção sobre a vida e sobre o que faz mudar e, com isso, você tem a possibilidade de alterar o percurso e definir uma nova rota. Perceba que é necessário desenvolver a habilidade de visualizar, de forma antecipada, a vida que queremos ter ou levar. Isso possibilita elevar nosso nível de consciência sobre a trajetória de vida pessoal e, também, profissional.

VAMOS RECORDAR?

Pensar e construir um projeto de vida pode ser bastante salutar, pois contribui para o desenvolvimento do autoconhecimento permite tomar decisões de forma mais consciente e alinhadas com seus valores pessoais, objetivos e propósito, além de alavancar a motivação individual e, consequentemente, promover melhoria, sistematicamente, nas diferentes áreas da vida.



DESENVOLVA SEU POTENCIAL



IMPORTÂNCIA DO PROJETO DE VIDA

Iniciando essa etapa, proponho pensarmos na palavra projeto, que se origina de *projectus*, do latim, que se refere ao conjunto de atividades coordenadas e empreendidas para a realização de um objetivo específico (WARREN, 2003). Podemos, então, pensar a ideia de projeto de vida como sendo a **direção** que uma pessoa estabelece para a sua própria existência, tendo como base suas aspirações, suas crenças e seus valores.

Vivemos um tempo de dúvidas. A multiplicação vertiginosa de opções para o indivíduo e a forte redução dos ciclos de tempo nos levam a uma necessidade contínua de tomar decisões com impacto sobre nosso futuro. Diante dessa necessidade, muito tem se falado da importância de projetos de vida ou de carreira, para nos orientar. Ainda que haja grande amplitude na construção do significado de projeto, boa parte das acepções correntes fundamenta-se no entendimento de que é preciso conhecer, com clareza, o objetivo a ser alcançado em um momento específico no futuro (FERREIRA, 2008).

De forma abrangente, **Projeto de Vida** pode ser entendido como a visualização antecipada da vida que se deseja ter ou levar e o processo de organizar metas, condutas e ações que possibilitem torná-las realidade. É uma forma de planejamento pessoal que permite ao indivíduo direcionar suas ações para atingir aquilo que deseja, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional.

Importante destacar que o projeto de vida não se trata apenas de uma lista de objetivos, mas, sim, de um **conjunto de escolhas e caminhos** a serem percorridos em direção a esses objetivos. Ele engloba não só a definição de metas, mas também a reflexão sobre os valores pessoais e as prioridades que norteiam a vida de cada indivíduo. Isso implica inúmeras escolhas que devemos fazer ao longo de nossa jornada. Essas escolhas devem estar pautadas no forte compromisso pessoal assumido consigo mesmo na busca por aquilo que seja o melhor para a nossa vida.

Conscientes ou não, todos nós nos empenhamos em buscar direção e sentido para a vida. A partir do momento em que nos tornamos conscientes do que verdadeiramente queremos (ser, ter e fazer), **ganhamos autonomia** para redirecionar nossas ações para desenvolver competências e habilidades que possam ajudar a remover os bloqueios que nos impedem de alcançar os resultados, de forma constante, consistente e sustentável, na vida pessoal e profissional.

Independentemente de ser um projeto de vida perfeito ou completo em todos os detalhes, o mais importante é que seja algo concreto, focado, pensado de forma intencional, que possibilita chegar a resultados e crescer gradualmente. Destaco que a questão principal é o querer se organizar e começar a traçar metas, considerando tudo aquilo que nos possibilite a realização plena nas diferentes áreas da vida, fazendo nossos olhos brilharem e o nosso coração bater com entusiasmo dia após dia.

**O mais importante
é que seja algo
concreto, focado,
pensado de forma
intencional**



APROFUNDANDO

O projeto de vida é especialmente importante para estudantes, uma vez que esse período da vida é marcado por muitas escolhas e decisões que podem impactar significativamente o futuro profissional e pessoal do indivíduo. Construir um projeto de vida no início da jornada acadêmica pode ajudar o estudante a direcionar seus esforços e suas escolhas para as áreas de interesse que mais se alinham com seus objetivos e valores pessoais. Isso pode resultar em uma formação mais consistente e significativa, além de contribuir para fortalecer o engajamento dos estudantes com o curso e aumentar as chances de sucesso profissional e realização pessoal.

Além disso, o projeto de vida pode, ainda, ajudar o estudante a lidar melhor com as pressões e os desafios típicos da vida acadêmica, como a competição por vagas e oportunidades de emprego, uma carga intensa de estudos e pressão por resultados. Ao ter uma visão clara de seus objetivos e valores, o estudante pode se manter motivado e engajado com suas atividades, mesmo diante das adversidades.

O projeto de vida pode, ainda, ajudar o estudante a traçar um plano de carreira mais consistente e realista, baseado em suas habilidades, seus interesses e seus valores pessoais. Isso contribui para evitar escolhas equivocadas ou impulsivas, que acabam resultando em insatisfação ou frustração pessoal e profissional.

VOCÊ SABE RESPONDER?

Você sabe quais são os 3 As do Projeto de Vida?

São eles: autoconhecimento, autorresponsabilidade e autodisciplina. O projeto de vida é considerado, atualmente, uma poderosa **ferramenta de gestão pessoal**. De acordo com Vieira (2015), projeto de vida pode ser comparado a um mapa que nos orientará e nos conduzirá aos resultados que queremos alcançar. Considerando que, atualmente, vivemos em uma sociedade extremamente consumista, refém das tecnologias, conectada e com acesso a um grande volume de informações, as pessoas encontram dificuldades para encontrar um caminho e decidir sobre suas

vidas e seu futuro. Mais do que nunca, necessitamos de uma ferramenta ou método que possa auxiliar no processo de decisão sobre a gestão de nossa vida, sobretudo, para sabermos para onde vamos e como atingiremos os resultados.

Listaremos, a seguir, os principais objetivos e contribuições que o projeto de vida pode nos proporcionar:

- Ajudar no mapeamento do estado atual e do estado desejado e, consequentemente, na definição dos resultados esperados.
- Desenvolver alto nível de consciência e responsabilidade, trazendo significado e direção aos objetivos de curto, médio e longo prazos.
- Identificar e aproveitar oportunidades e gerenciar os resultados de forma criativa e ousada.
- Gerar sentido de propósito e contribuição à sociedade por meio do discernimento vocacional, da intencionalidade e do foco das ações empreendidas.
- Promover uma vida equilibrada e abundante considerando nossos sentimentos, nossas relações, nossos desejos, nosso corpo, nossa mente e nosso espírito.
- Adquirir conhecimentos e valores que sustentem e alavanquem seus objetivos e suas metas, contribuindo para melhorar a performance e o desempenho.

O projeto de vida deve ser construído com compromissos que nós mesmos determinamos e assumimos, dentro da nossa consciência, visão, sensibilidade, oportunidades e liberdade. Se caminharmos sem enxergar onde estamos, para onde queremos ir e o que devemos fazer, corremos o risco de nos perder e de perder tempo. Por isso, é importante dar sentido às ações, tendo como base a missão de vida e os resultados que se pretende alcançar.

Todo esse cuidado com o entendimento, com a concepção e com a realização do projeto de vida acontece para evitar o risco de uma sensação de fracasso durante o processo. O projeto de vida é a garantia de prosperidade a cada passo do processo, e não somente no seu final, pois já se realiza pessoal e profissionalmente enquanto caminha.

**O projeto de vida
é a garantia de
prosperidade a cada
passo do processo, e
não somente no seu
final**

É preciso ter **paciência e persistência** para se manter focado na direção dos resultados, dando prioridade para aquilo que é mais importante. O projeto necessita, ainda, ser periodicamente avaliado para assegurar que estamos no caminho certo e progredindo ou para constatarmos os escassos resultados e suas causas.

Precisamos ser **humildes** diante de nosso projeto, uma vez que nem tudo acontece como planejamos e na data que programamos. Muitas vezes, sentiremos o gosto da derrota, mas se faz necessário perseverar, pois somente assim conseguiremos nos aproximar daquilo que queremos para nossas vidas. Vale, ainda, destacar que a grande maioria das pessoas não fracassam, elas, simplesmente, desistem de seus objetivos ao se depararem com as primeiras dificuldades. Contrariamente a essa postura, devemos ter convicção dos nossos propósitos atuando agora, sem perder a percepção da construção do todo. Somente assim poderemos viver em prosperidade e abundância.



PENSANDO JUNTOS

A concepção e a execução do projeto de vida acabam por influenciar aquilo que nos tornamos ao longo da nossa existência, e tudo isso está relacionado às oportunidades e às escolhas que fazemos. Diante disso, pare e pense: as decisões e as escolhas que você tem feito atualmente estão o ajudando a se aproximar de seus objetivos?

SUCESSO E PROSPERIDADE

Sempre que se fala em projeto de vida, é comum as pessoas imaginarem uma vida milionária, repleta de bens e usufruindo de muitos recursos. Contudo, a concepção básica para o projeto de vida é a **prosperidade**. Diferentemente de outros conceitos, como sucesso, riqueza, fortuna e felicidade, a **prosperidade** refere-se à sensação de contentamento e estabilidade emocional pelo fato de estarmos em constante desenvolvimento e progresso.

Portanto, a prosperidade não está relacionada a quanto se ganha ou ao quanto se tem, mas ao processo de **permanente evolução** e melhoria nas diversas áreas da vida. Note que muitas pessoas possuem sucesso materializado em dinheiro, bens, inúmeros recursos, mas não são prósperas, vivem em conflito, reclamando e

com dívidas. Apesar de terem dinheiro à sua disposição, não são capazes de fazer seu uso de forma adequada. A prosperidade está diretamente relacionada ao processo de evolução pessoal no uso de todos os recursos disponíveis em nossa vida.

Podemos pensar no exemplo de carreira, em que o resultado ou estado desejado é ser um profissional reconhecido pelo mercado e ter um cargo de alta relevância em uma organização. Certamente, para a concretização desse resultado, serão necessários alguns anos.

Podemos, no entanto, ser prósperos mesmo antes de alcançar o resultado final, pelo simples fato de estarmos, permanentemente, evoluindo na direção daquilo que queremos, ou seja, ainda que não tenha sido possível chegar ao cargo desejado, existe a conquista de uma promoção do cargo atual, o desenvolvimento de novos aprendizados e habilidades, o conhecimento de pessoas diferenciadas, o início de um curso de graduação ou pós-graduação que, certamente, enriquecerá o perfil pessoal e profissional e assim por diante.

Note o quanto é importante termos clareza de propósito e consciência de nossas ações para a geração do sentimento de que se está caminhando na direção de seus sonhos e resultados. Esse **nível elevado de consciência** e responsabilidade pelas ações que empreendemos é que permite sermos prósperos.

Complementando, um princípio-chave para entendermos a prosperidade é que só teremos mais se provarmos que somos capazes de lidar com o que já possuímos. Portanto, antes de desejarmos mais, é imprescindível a gratidão por tudo aquilo que já temos na vida (pessoas, casa, trabalho, família, saúde, amigos, dinheiro, fé, entre outros) e, também, o **gerenciamento eficiente** sobre os recursos que possuímos.

**É imprescindível a
gratidão por tudo
aquilo que já temos
na vida**



Considerando isso, o projeto de vida, ou plano estratégico pessoal, passa a desempenhar um papel extremamente importante, pois nos auxilia no desenvolvimento desse estado de consciência elevado sobre quem somos, onde estamos e para onde pretendemos ir, dando sentido e unidade à vida, qualificando cada momento de nossa existência. Isso porque, no fundo, não se trata apenas de conquistar a meta, mas de nos tornarmos melhores enquanto pessoas e profissionais.

EQUILIBRANDO OS PILARES DA VIDA



Conquistar o equilíbrio nas diferentes áreas da vida é, sem dúvida, um grande desafio que nos permite desenvolver um olhar introspectivo sobre a qualidade e a plenitude de nossa vida. Na concepção do projeto de vida, devemos buscar o sucesso em todas as áreas, contudo, é muito comum as pessoas levarem a vida de forma desequilibrada sacrificando áreas da vida para obter sucesso em determinada área.

Como exemplo, podemos citar a pessoa que possui um ótimo salário e, por isso, julga-se feliz, entretanto, quando passa a analisar sua vida sob a perspectiva sistêmica, logo nota que está deixando o casamento de lado, prejudicando as relações com os filhos, familiares, está deixando de cuidar da saúde e de sua espiritualidade. O tempo passa e a pessoa descobre que todo o dinheiro e o su-

cesso profissional não foram capazes de lhe fazer verdadeiramente feliz e acaba percebendo uma distância grande entre aquilo que tem realizado e a vida que realmente gostaria de viver.

Quando observamos a vida na perspectiva sistêmica, passamos a enxergá-la em todas as suas vertentes e podemos dar foco no que é preciso, no que é prioritário, fazendo com que nos dediquemos às áreas da vida que estão mais necessitadas e carentes. Isso tudo baseado em nossos **valores pessoais**, no que, de fato, é importante para cada um de nós. Dessa forma, podemos identificar fortalezas e fraquezas e, ainda, criar metas e concentrar esforços de forma a obter uma vida equilibrada e ecológica.

Para auxiliar nesse trabalho de observar a vida de forma sistêmica, com base em Vieira (2018), apresentamos um conjunto de dez pilares que se destacam como os principais fundamentos da vida humana e que precisamos gerenciar. Junto a cada pilar, apresentam-se os critérios e parâmetros que devemos considerar para fazer uma autoavaliação.

PILAR 1: ESPIRITUALIDADE

Este pilar refere-se ao seu relacionamento com a fé que você possui, independentemente de qual seja. A espiritualidade pode ser expressa de várias formas, incluindo a meditação, a prática da gratidão, a apreciação da natureza, a arte, a música, o serviço comunitário e muitas outras atividades que promovem um senso de conexão e significado na vida. É um aspecto importante da experiência humana que transcende fronteiras religiosas e pode ser personalizado conforme as percepções e valores individuais.

PILAR 2: FAMÍLIA

Este pilar diz respeito à qualidade de vida dentro da esfera familiar, destacando a harmonia existente entre os membros, a expressão de afeto, a importância do toque e o ato de validar mutualmente. Para aqueles que não têm filhos, esse aspecto avalia a relação com seus pais e irmãos. No entanto, para aqueles com filhos, concentra-se, especificamente, no relacionamento com os próprios filhos. Além disso, esse pilar leva em consideração a habilidade de perdoar e conviver amorosamente, mesmo diante das diferenças pessoais.

PILAR 3: RELAÇÃO CONJUGAL

Esse pilar representa a qualidade da relação com cônjuge, destacando a harmonia e o amor, englobando aspectos, como o nível de comunicação, afeto, respeito, compreensão, flexibilidade, dedicação e intimidade na relação, além da disposição em fazer o outro feliz sem imposições ou cobranças.

PILAR 4: SAÚDE E BEM-ESTAR

Refere-se ao estado de saúde, vitalidade, energia, disposição física e ausência de dores. Nesse quesito, considera-se, também, o quanto tem investido no autocuidado e na atenção à própria condição de saúde e bem-estar.

PILAR 5: SOCIAL E LAZER

Este pilar representa a qualidade e a quantidade de amizades e interações sociais, o respeito, a intimidade, a confiança e a maturidade dos relacionamentos. Além disso, deve-se considerar as atividades praticadas durante os momentos de lazer para relaxar e aliviar as tensões da vida cotidiana na sociedade moderna. É importante observar que, em muitos casos, pessoas em desequilíbrio em suas vidas investem muito tempo e esforço nessa área. Isso pode ser uma estratégia para evitar olhar para sua vida na totalidade ou para fugir das próprias angústias e dificuldades. É válido destacar que todo excesso pode indicar um desequilíbrio.

PILAR 6: FINANCIERO

Este pilar diz respeito à sua relação com o dinheiro, não apenas em relação ao quanto você ganha, mas também à forma como você gasta e ao quanto economiza ou investe. Em termos gerais, você pode avaliar esse pilar com base no seu balanço pessoal, ou seja, a diferença entre o seu patrimônio líquido total e seus ativos, subtraindo suas dívidas e seus passivos. Se essa diferença for positiva, indica que seu pilar financeiro está em boas condições e sua pontuação tende a ser positiva.

PILAR 7: PROFISSIONAL

Este pilar relaciona-se com a carreira profissional, seu crescimento e seu nível de desempenho do ponto de vista da empresa, dos fornecedores e dos clientes. Deve ser avaliado também pelos resultados gerados por você, desde que possam ser mensurados. Quanto melhor sua avaliação e quanto maior forem os resultados gerados por você, maior sua nota de avaliação.

PILAR 8: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Representa o quanto você tem investido e se dedicado em buscar o desenvolvimento pessoal, na perspectiva intelectual, cultural, humana ou técnica. Esse aprimoramento pode ser conquistado por meio de cursos de graduação, cursos livres, palestras, workshops, entre outros, ou, ainda, pode ser adquirido por meio de livros, filmes e cursos on-line. Vale destacar que cada um de nós deve assumir a responsabilidade e o compromisso de buscar, constantemente, o autoaprimoramento.

PILAR 9: REALIZAÇÃO E PROPÓSITO

Refere-se ao quanto você se sente realizado e próspero frente a tudo que tem vivido, o quanto você se sente pleno ou merecedor de seus resultados. Implica avaliar se suas ações têm o levado na direção que você espera ou, ainda, contribuído para a realização de seu propósito pessoal ou profissional. Esse pilar avalia, também, se as realizações e os propósitos estão realmente bem definidos e se está havendo o comprometimento necessário para acontecerem.

PILAR 10: EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Este pilar é avaliado pelo equilíbrio de todos os seus pilares e, também, pela alegria de viver a sua própria vida. O pilar emocional pode ser definido, muitas vezes, pela maneira como você acorda pela manhã e pelo entusiasmo e pela alegria que você tem ao se deparar com a vida e seus desafios diários. Seu estado e controle emocional, também, são refletidos por atitudes extremadas, destrutivas e não ecológicas.

Fazer a gestão pessoal sobre os diferentes pilares da vida é fundamental para a concepção do projeto de vida e, principalmente, para o alcance da prosperidade. Vale ressaltar que você deve buscar, de forma consciente, o equilíbrio nas diferentes áreas da vida e, claro, evitar levar uma vida em desequilíbrio, pois isso, além de não ser saudável, não é sustentável ao longo do tempo.



EU INDICO

Realize seu teste **Roda da Vida** de uma forma diferente! O site é todo interativo e apresenta explicações para cada etapa do processo. Vale a pena acessar e dedicar um tempinho para realizar seu teste. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**



INDICAÇÃO DE LIVRO

O Poder da Ação

Autor: Paulo Vieira

Sobre o Livro: apresenta reflexões essenciais que nos convoram a ponderar sobre a importância da autorresponsabilidade em nossas vidas e avaliar nossas conquistas. Além disso, oferece uma ampla gama de estratégias para aprimorar nosso progresso nas diferentes áreas de nossas vidas.



Até aqui, você já pôde perceber que o projeto de vida é uma ferramenta poderosa para sua gestão pessoal e que, para isso, é preciso compreender que, ao longo da trajetória, será preciso desenvolver consciência sobre as diferentes áreas que compõem a vida e, principalmente, atuar para que sejam alcançados o equilíbrio e a prosperidade. Fazemos isso por causa do protagonismo e da autorresponsabilidade, tema do nosso próximo tópico.

ASSUMINDO O PROTAGONISMO

O protagonismo frente ao projeto de vida refere-se à capacidade e disposição de assumir o papel principal na definição, construção e realização de seus objeti-

vos, sonhos e resultados. Envolve ser o ator principal e responsável por tomar decisões, estabelecer metas, buscar oportunidades e agir de acordo com seus objetivos e valores pessoais.

Ser protagonista implica **assumir a responsabilidade** pelo controle da vida, das decisões, das ações, e não simplesmente se deixar levar pelas circunstâncias ou pelas expectativas de outras pessoas. Perceba que é preciso ter consciência de que somos o principal agente de mudança de nossa vida e que possuímos a capacidade de fazer escolhas e tomar medidas que podem impactar, diretamente, em nossos resultados. Diante disso, podemos dizer que, para assumir o protagonismo de nosso projeto de vida, é fundamental desenvolvermos o senso de **autorresponsabilidade**.

Podemos definir a autorresponsabilidade como a **crença de que somos os únicos responsáveis pela vida** que temos levado e, dessa forma, também, somos os únicos que podemos mudá-la. Ao assumirmos a responsabilidade pela nossa existência pessoal e profissional, reconhecemos, de forma clara e objetiva, que os outros seres humanos não existem para nos servir, muito menos para satisfazer nossas necessidades e atender às nossas expectativas.

Definitivamente, devemos assumir a responsabilidade por nossa vida, por nosso desempenho, por nossos relacionamentos, por nossos resultados, evitando nos colocar como vítimas dos acontecimentos. Devemos ser o protagonista principal de nossas vidas, pois a vida que temos levado é absolutamente o resultado de nossos pensamentos, nossos comportamentos e nossas ações.



Esse tipo de afirmação, em um primeiro momento, pode parecer distante de nossa realidade, mas, sem dúvidas, é uma verdade libertadora. A crença de que nossas ações e decisões criam a nossa realidade é muito salutar e nos traz um nível de consciência diferenciado sobre a vida que temos levado.

Por mais difícil que seja ou esteja o atual momento na vida, precisamos nos convencer de que esse resultado é o reflexo da forma como conduzimos ou permitimos que as coisas caminham em nossas vidas. Pode ser que os resultados alcançados até aqui não sejam aqueles que você almejava, mas cabe a você assumir a responsabilidade e mudar os rumos de sua vida e, consequentemente, de seus resultados.

Em outras palavras, se não estivermos satisfeitos com os resultados que temos obtido, a melhor alternativa é reconhecer o que está errado e redirecionar nossas escolhas e ações de forma autorresponsável, objetiva e consciente.

Para nos sentirmos competentes e merecedores da felicidade, precisamos ter o controle sobre nossa vida. Isso implica assumirmos a autonomia por nossos atos e nossas decisões e tudo aquilo que possa influenciar em nosso desempenho.

Pensando dessa maneira, sendo e se comportando como o autor de sua história, certamente, você poderá se colocar em qualquer outro lugar, escrever e reescrever seus caminhos e escolhas. Assim, a autorresponsabilidade o capacita a mudar o que deve ser mudado, para continuar a avançar na direção do seu projeto de vida.

Como tudo na vida, acreditar, ou não, no poder da autorresponsabilidade é uma questão de opção. Acreditar que você é responsável pela vida que tem levado, também, é uma questão de escolha. Particularmente, prefiro acreditar que criamos nossas experiências, sendo por palavras, comportamentos, pensamentos e sentimentos.

É importante utilizarmos nossa estrutura mental para auxiliar a assumir, responsavelmente, uma **postura de sucesso**. Pessoas que adotam essa postura, mesmo após uma derrota, não culpam as circunstâncias, as pessoas ou o destino. Elas assumem a responsabilidade por seus resultados e se colocam a pensar sobre o que devem fazer para que, numa próxima vez, os resultados sejam melhores.

Nossas ações e decisões criam a nossa realidade

Efetivamente, **não há fracassos, apenas resultados**, e devemos pensar, racionalmente, sobre nossos papéis e nossas ações para alterarmos os resultados. O fato de não conseguir êxito em uma ou outra atividade não significa que devemos desanimar ou desistir. Pelo contrário, devemos pensar que esse é um resultado momentâneo e poderá ser revertido a partir do momento em que assumimos uma postura madura e responsável.

Como você já pôde perceber, os fracassos e os erros acontecem com mais frequência do que gostaríamos, por isso, precisamos estar preparados para lidar e agir nesses momentos. Para isso, listamos, a seguir, algumas orientações que podem auxiliar nos momentos de incerteza.

a) **Não condene**

Para podermos reverter um resultado negativo, é imprescindível reconhecer nossos erros ou aquilo que fizemos e não gerou o resultado esperado. Condenar ou buscar culpados só nos afastará ainda mais do caminho que queremos.

b) **Não critique**

O efeito de uma crítica, normalmente, é muito negativo. Geralmente, a crítica acaba sendo uma forma de extravasar a própria frustração por não conseguir atingir o resultado esperado, portanto, acaba servindo apenas para responsabilizar os outros pelo nosso fracasso ou, ainda, para desabafar e se vingar. Contudo, analise criticamente a situação e seu desempenho para fazer diferente em uma nova oportunidade.

c) **Não justifique**

O ato de se justificar acaba sendo um inibidor da criatividade, e deixamos de aproveitar oportunidades, pois buscamos nos convencer de que o erro ou o fracasso ocorrerá por um motivo ou outro. Aceite seus erros, pois são ótimos balizadores que orientarão na direção do sucesso.

d) Não se queixe

Quando nos deparamos com algo desconfortável, nosso impulso natural é buscar algo para se queixar. Comumente, utilizamo-nos de reclamações como um sistema de fuga. Se almejamos alcançar resultados positivos, é importante não desperdiçar energia reclamando e lamentando. A mesma energia que usamos para reclamar pode ser utilizada para fortalecer nossos objetivos.

A

Não condene

Para que possamos reverter um resultado negativo, é imprescindível reconhecer o que fizemos e não gerou o resultado esperado. Condenar só nos afastará ainda mais do caminho que queremos.

B

Não critique

O efeito de uma crítica, normalmente, é muito negativo. Geralmente, a crítica acaba sendo uma forma de extravasar a própria frustração. Contudo, analise criticamente a situação e o seu desempenho para fazer diferente em uma nova oportunidade.

C

Não justifique

O ato de se justificar é um inibidor da criatividade. Deixamos de aproveitar as oportunidades. Aceite os seus erros, pois são ótimos balizadores que orientarão na direção do sucesso.

D

Não se queixe

Se almejamos alcançar resultados positivos, é importante não desperdiçar energia reclamando e lamentando. A mesma energia que usamos para reclamar pode ser utilizada para fortalecer nossos objetivos.

Finalizando esse item, cabe-nos reforçar a importância de assumirmos uma postura verdadeiramente responsável frente à nossa vida e aos nossos resultados. O projeto de vida só tem chances de se concretizar a partir dessa postura, pois, do contrário, os resultados serão aleatórios. Muitas pessoas passam a vida se economizando, escondendo-se ou, até mesmo, fugindo da sua própria realidade. Essa é, sem dúvidas, uma forma muito limitada de ver a vida e todas as possibilidades que podemos criar e aproveitar em nossas vidas, e não simplesmente viver à margem dos acontecimentos.



Juntamos nesta nuvem as principais palavras que ajudam na compreensão dos principais conceitos e da importância do projeto de vida. Vale destacar que, quando pensamos acerca do projeto de vida, diferentes conceitos e áreas do conhecimento devem ser considerados, dentre eles: programação neurolinguística, psicologia positiva, coaching e ferramentas de gestão.

A autorresponsabilidade é uma pauta extremamente importante quando se fala em projeto de vida, pois uma das questões centrais é a assunção da responsabilidade pelas ações e pelos resultados que se almeja alcançar, e, para isso, é necessário repensar a postura que se tem assumido diante dos desafios, das dificuldades e das oportunidades que a vida tem proporcionado.

Pare um pouco e pense sobre como tem sido sua postura. Você tem sido uma pessoa que assume a responsabilidade por seus resultados e se coloca em ação? Ou tem sido uma pessoa que prefere transferir a responsabilidade para terceiros e fica observando as coisas acontecerem?

 **EM FOCO**

Neste vídeo, abordaremos a **autorresponsabilidade para a construção do projeto de vida**. Assista ao vídeo, agregue conhecimento e inspire-se! Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

NOVOS DESAFIOS

Ao longo deste tema, abordamos a importância do autoconhecimento, a autorresponsabilidade e o planejamento estratégico pessoal para alcançar os objetivos de vida. Você deve ter percebido que buscamos enfatizar a importância de refletir sobre a trajetória de vida e identificar os valores, as crenças e os ensinamentos que contribuíram para nossa formação, permitindo visualizar a trajetória futura de forma mais clara.

Destaco, também, a etapa na qual foram apresentados os pilares da vida, os quais são os principais fundamentos da vida humana e que precisamos gerenciar. Junto a cada pilar, apresentamos os critérios e parâmetros que devemos considerar para fazer uma autoavaliação, e o objetivo é ajudar na estruturação de plano estratégico pessoal mais sólido e alcançar os objetivos de forma mais efetiva.

Outro aspecto importante que abordamos refere-se à autorresponsabilidade, em que devemos assumir uma postura responsável frente à vida, analisar criticamente a situação e o desempenho, não se justificar e não se queixar, aproveitar melhor as oportunidades e fortalecer os objetivos.

Partindo dessas ideias centrais estudadas ao longo deste tema, é chegada a hora de colocar a “mão na massa” e realizar uma etapa importante da construção do projeto de vida ou plano estratégico pessoal. Para a realização desse exercício, é imprescindível que você se concentre e, acima de tudo, seja verdadeiro e honesto consigo mesmo.

O exercício “**Minha Biografia**” tem como objetivo ajudar a compreender melhor a própria trajetória de vida e das pessoas com quem convivemos. Essencialmente, devemos saber contar, com propriedade, a nossa história, para que possamos desenvolver autoconhecimento, reconhecer a importância de vitórias e fracassos para a construção da nossa forma de ser, pensar e agir.

Para a realização desse exercício, você deve estabelecer uma conexão consigo mesmo e com suas origens, buscando recordar fatos e eventos que contribuíram, positiva ou negativamente, para sua formação pessoal e profissional, resultando em quem você é hoje. Raramente, paramos para refletir sobre nossa trajetória de vida, contudo, essa é uma prática de extremo valor para a concepção do projeto de vida.

APROFUNDANDO

Você pode fazer o download do formulário **Minha Biografia** acessando o link. Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

Chegamos ao final do conteúdo proposto para essa etapa, em que buscamos apresentar as ideias fundantes sobre a importância do projeto de vida. A aprendizagem que espero que leve é que toda mudança deve iniciar de dentro para fora, ou seja, as mudanças ocorrem, primeiramente, no âmbito interno pessoal, com a elevação de nossa consciência por meio do autoconhecimento a respeito de nossa própria história, e são, posteriormente, materializadas por meio de nossas decisões e ações no plano físico. Forte abraço, sucesso e prosperidade!

AUTOATIVIDADE

1. A vida é uma jornada cheia de desafios e oportunidades. Para vivermos plenamente, é importante encontrarmos um equilíbrio entre os diferentes aspectos de nossas vidas. Os 10 pilares da vida são um conjunto de princípios que podem nos ajudar a construir uma vida mais feliz, saudável e equilibrada. Os 10 pilares são: espiritualidade, família, relação conjugal, saúde e bem-estar, social e lazer, financeiro, profissional, desenvolvimento pessoal, realização e propósito e equilíbrio emocional.

Sobre os 10 pilares da vida, assinale a alternativa correta:

- a) O pilar da família é analisado também pela capacidade de perdoar e conviver amorosamente apesar das diferenças pessoais.
 - b) O pilar de saúde e bem-estar consiste em uma atividade realizada nos momentos de lazer, com o propósito de relaxar e aliviar as pressões do cotidiano na sociedade contemporânea.
 - c) O pilar de desenvolvimento pessoal está associado à trajetória profissional, ao seu desenvolvimento e desempenho sob a perspectiva da organização, dos fornecedores e dos clientes.
 - d) O pilar de equilíbrio emocional envolve a avaliação de suas ações.
 - e) O pilar profissional descreve como você lida com seu dinheiro, incluindo, além de sua renda, seus gastos, suas poupanças e seus investimentos.
-
2. Um projeto de vida é um plano que você cria para conseguir alcançar seus objetivos e sonhos. Ele é baseado nas suas aspirações, crenças e valores e lhe ajuda a direcionar suas ações para atingir aquilo que deseja, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Para criar um projeto de vida, é necessário, primeiro, refletir sobre o que é importante para o seu desenvolvimento: o que deseja alcançar na vida? Quais são seus valores? Quais são suas crenças? Após ter uma boa compreensão do que é mais importante, você poderá começar a definir metas e traçar um plano para alcançá-las. Um projeto de vida não é nada estático. Ele deve ser adaptado à medida do seu crescimento e às mudanças.

Sobre os benefícios do projeto de vida, analise as afirmativas a seguir:

AUTOATIVIDADE

- I - Contribui para o desenvolvimento de autoconhecimento.
- II - Clareza sobre o propósito e os objetivos pessoais.
- III - Ficar livre de "pagar o preço" da dedicação.

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
 - b) III, apenas.
 - c) I e II, apenas.
 - d) II e III, apenas.
 - e) I, II e III.
3. A prosperidade é um conceito que vai além da quantidade de dinheiro ou bens que alguém possui. Ela envolve um contínuo aprimoramento e crescimento em todas as esferas da vida. Muitas pessoas têm sucesso material, mas não são felizes ou realizadas em outros aspectos, como saúde, amor, trabalho e bem-estar.

Sobre o significado de sucesso e prosperidade no projeto de vida, assinale a alternativa correta:

- a) Ter uma vida milionária e repleta de bens.
- b) Alcançar sucesso materializado em dinheiro e recursos.
- c) Sentir contentamento e estabilidade emocional.
- d) Possuir um alto cargo em uma organização.
- e) Ter uma vida equilibrada e abundante.

REFERÊNCIAS

- FERREIRA, R. G. Projeto de vida. **GVexecutivo**, v. 7, n. 4, 2008.
- MARQUES, J. R.; CARLI, E. **Coaching de Carreira**: construindo profissionais de sucesso. São Paulo: Ser Mais, 2012.
- MRCOACH. **Roda da Vida**. c2023. Disponível em: <http://www.mrcoach.com.br/roda-da-vida.php>. Acesso em: 20 out. 2023.
- TEIXEIRA, A. **Felicidade S.A.**: por que a satisfação com o trabalho é a utopia possível para o século XXI. Porto Alegre: Arquipélago Editorial, 2012.
- VIEIRA, P. **O poder da ação**: faça sua vida ideal sair do papel. Fortaleza: Premius, 2015.
- VIEIRA, P. **Autorresponsabilidade**: a chave pra uma vida de realização e conquistas. 2. ed. Fortaleza: Premius, 2018.
- WARREN, R. **Uma vida com propósito**: você não está aqui por acaso. São Paulo: Vida, 2003.
- WHITMORE, J. **Coaching para Aprimorar o Desempenho**: os princípios e prática do coaching e da liderança. Tradução de Henrique Amat Rêgo Monteiro. São Paulo: Clio, 2013.

GABARITO

1. Opção A. A alternativa A é correta, pois o pilar da família é analisado, também, pela capacidade de perdoar e conviver amorosamente, apesar das diferenças pessoais.

A alternativa B é incorreta, pois o pilar social e lazer consiste em uma atividade realizada nos momentos de lazer, com o propósito de relaxar e aliviar as pressões do cotidiano na sociedade contemporânea.

A alternativa C é incorreta, pois o pilar profissional está associado à trajetória profissional, ao seu desenvolvimento e desempenho sob a perspectiva da organização, dos fornecedores e dos clientes.

A alternativa D é incorreta, pois o pilar de realização e propósito envolve a avaliação de suas ações.

A alternativa E é incorreta, pois o pilar financeiro descreve como você lida com seu dinheiro, incluindo, além de sua renda, seus gastos, suas poupanças e seus investimentos.

2. Opção C.

A afirmativa I é correta, pois o projeto de vida contribui para o desenvolvimento de autoconhecimento. Ele envolve a reflexão profunda sobre quem somos, nossos valores, crenças, desejos e aspirações. Ao explorar e definir metas, sonhos e prioridades pessoais, somos incentivados a nos conhecer melhor. O processo de estabelecer um projeto de vida, frequentemente, requer uma avaliação honesta de nossas habilidades, interesses e paixões, o que contribui para um maior autoconhecimento.

A afirmativa II é correta, pois um projeto de vida envolve a definição de metas e objetivos de longo prazo, bem como a identificação do propósito e dos valores que orientam nossas decisões. Esse exercício de autoavaliação e reflexão ajuda a estabelecer um senso claro de direção na vida. Ter objetivos definidos em um projeto de vida proporciona clareza sobre o que se deseja alcançar e quais caminhos seguir, o que é essencial para se manter focado e motivado ao longo do tempo.

A afirmativa III é incorreta, pois a ideia de que um projeto de vida permite ficar completamente livre do "preço" da dedicação não é realista. Em vez disso, um projeto de vida ajuda a direcionar seu esforço de forma mais consciente e a tomar decisões alinhadas com seus objetivos e valores, mas, ainda assim, requer dedicação e esforço para alcançar o que você deseja na vida.

GABARITO

3. Opção C. O texto afirma que as prosperidades se referem à sensação de contentamento e estabilidade emocional pelo fato de estarmos em constante desenvolvimento e progresso.
- a) Incorreta. O texto menciona que a concepção básica para o projeto de vida não está relacionada a ter uma vida milionária.
- b) Incorreta. O texto menciona que ter sucesso materializado em dinheiro e recursos não é o mesmo que ser próspero.
- d) Incorreta. O texto menciona que ter um alto cargo em uma organização não é o único resultado desejado no projeto de vida.
- e) Incorreta. Embora o texto mencione a importância de uma vida equilibrada e abundante, não é uma concepção básica para o projeto de vida.

MINHAS ANOTAÇÕES



TEMA DE APRENDIZAGEM 2

PENSANDO POSSIBILIDADES: ESTADO ATUAL E ESTADO DESEJADO

MINHAS METAS

- Reconhecer a importância da história de vida, bem como os aprendizados e influência no comportamento atual.
- Ressignificar a própria trajetória, de forma a elaborar estratégias para transformar os desafios em oportunidades.
- Refletir sobre fatos e acontecimentos que impactam na trajetória pessoal, gerando autoconhecimento e autodomínio.
- Reconhecer vitórias e aprendizados, de forma a fortalecer sua forma de ser, pensar e agir.
- Mapear o estado atual, despertando estado de consciência elevado acerca dos diferentes pilares da vida, identificando as necessidades de aprimoramento e desenvolvimento.
- Estabelecer o estado desejado, considerando as necessidades identificadas de forma a gerar clareza de propósito.
- Definir prioridades para o projeto de vida, considerando as diferentes etapas e pilares, permitindo a consolidação do planejamento estratégico pessoal.

INICIE SUA JORNADA

Juliana nasceu em uma família humilde, viveu uma infância marcada por dificuldades e poucos recursos, no entanto sua inspiração e desejo de mudar sua realidade a levou a superar muitos desafios. Ao longo de sua trajetória, Juliana buscou oportunidades de aprendizado, desenvolveu autoconhecimento, autorresponsabilidade e disciplina, aproveitou ao máximo cada chance de crescer.

Ela já conquistou diversos objetivos em sua jornada, mas seu maior sonho é obter sua graduação, que, por sinal, será a primeira da família a chegar à formação em nível superior. Ela está determinada a ampliar suas oportunidades e abrir novas portas para um futuro próspero, sabendo que a educação e a aprendizagem são a chave para alcançar seus objetivos.

Como apresentado na breve história de Juliana, talvez você possa estar se perguntando: **como podemos promover uma virada ou redirecionamento de nossa trajetória, apesar das dificuldades e limitações vivenciadas?** Perceba que Juliana, mesmo diante de condições não favoráveis, buscou ressignificar sua trajetória, empreendeu ações para alterar seu estado atual, projetou seu estado futuro desejado e tem priorizado ações que a aproximem cada vez mais de seus objetivos.

Diante disso, lançamos o desafio para que você aproveite ao máximo cada chance de crescimento e nunca subestime o poder pessoal de aprendizagem e superação, pois temos certeza de que é possível criar um futuro mais próspero e alcançar o sucesso em seu projeto de vida.

O exemplo inspirador de Juliana nos leva a refletir sobre a importância de pensar em possibilidades e buscar um estado desejado, independentemente das dificuldades e limitações que enfrentamos em nossas vidas. Assim como Juliana, muitas pessoas enfrentam obstáculos ao longo de suas jornadas, mas a determinação e a busca por oportunidades podem ser poderosas ferramentas de transformação. A história de Juliana nos ensina que o autoconhecimento, a disciplina e a priorização de ações são fundamentais para tornar nossos sonhos realidade.

Portanto, destacamos a importância de pensar não apenas no estado atual, mas também no **estado desejado**, visualizar um futuro próspero e buscar constantemente as oportunidades de crescimento que nos levarão até lá. Cada desafio superado e cada aprendizado adquirido nos aproximam mais do nosso destino.

desejado. Todos nós somos capazes de criar um futuro mais brilhante e alcançar o sucesso em nossos projetos de vida, desde que estejamos interessados em pensar possibilidades, enfrentar desafios e nunca subestimar nosso poder pessoal de superação.

PLAY NO CONHECIMENTO

Preparamos um podcast superespecial com o tema *Pensando possibilidades: estado atual e estado desejado*. Com o conteúdo deste podcast, você vai compreender como construir uma carreira bem-sucedida. Dê o play!

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

O que você faz hoje, determina quem você será amanhã, portanto planeje, organize, aja e controle seus resultados (PEREIRA, 2023). Essa expressão enfatiza a importância de nossas ações e escolhas diárias na formação do nosso futuro. Ela destaca que o presente é o terreno onde semeamos as sementes do nosso sucesso ou fracasso, portanto é essencial planejar metas e objetivos, organizar nossas atividades de forma eficiente, agir com determinação e disciplina e, finalmente, monitorar e ajustar nossos esforços conforme necessário. Ao adotar essa abordagem proativa, podemos moldar cuidadosamente o caminho em direção aos resultados desejados e, ao longo do tempo, nos tornarmos a versão melhorada de nós mesmos. Isso nos lembra que o autodesenvolvimento e a autodeterminação desempenham um papel crucial na construção de um futuro bem-sucedido.



VAMOS RECORDAR?

Até aqui, vimos, por meio da história inspiradora de Juliana, que, diante de desafios e recursos limitados, é possível buscar a superação e a transformação. Perceba o quanto a busca constante por oportunidades e aprendizado, o cultivo do autoconhecimento, a disciplina e a visão do estado desejado impactam nossa percepção de mundo e comportamento, o que, consequentemente, nos leva a resultados extraordinários.

Juliana nos faz pensar na diferença que a educação e a aprendizagem podem proporcionar na vida de todos nós. Sua história ainda nos ensina a não subestimar nosso poder pessoal de superação e a importância de agir de maneira alinhada com nossos sonhos. Assim, podemos construir um futuro mais próspero e bem-sucedido, independentemente das adversidades que encontrarmos no caminho.

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

RESSIGNIFICANDO A TRAJETÓRIA

A construção de um projeto de vida é um processo **complexo** e **desafiador**, mas, também, extremamente gratificante. É um processo de autoconhecimento, de definição de objetivos e de planejamento de ações para alcançá-los. Uma das etapas mais importantes da construção do projeto de vida é a ressignificação de nossa trajetória. Isso significa olhar para o passado com um olhar crítico e reflexivo, identificando os aprendizados, os erros e os acertos.

Ressignificar a trajetória não é uma tarefa fácil, mas é essencial para o desenvolvimento de um estado de consciência mais elevado. Quando ressignificamos nossa trajetória, passamos a ver o mundo de uma forma diferente, passamos a entender melhor nossas escolhas e a ter mais confiança em nossas capacidades.

Ressignificar a trajetória não é uma tarefa fácil

A ressignificação da trajetória pode ser feita por diferentes técnicas, como:

ESCRITA

Escrever sobre nossas experiências, nossos sentimentos e nossos pensamentos pode nos ajudar a entender melhor o que aconteceu conosco e o que aprendemos com isso.

MEDITAÇÃO

A meditação pode nos ajudar a relaxar, a nos concentrar e a ter uma visão mais ampla da nossa vida.

REFLEXÃO

O ato de dedicar tempo para pensar e refletir nos permite o despertar de significados e entendimento dos fatos e eventos que ocorreram.

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

A terapia pode nos ajudar a lidar com as emoções difíceis que podem surgir durante o processo de ressignificação da trajetória.

Quando ressignificamos nossa trajetória, passamos a ter uma visão mais clara de nossas habilidades, de nossos valores e de nossos objetivos. Isso nos ajuda a definir um projeto de vida mais alinhado com nossa essência, nos ajuda a superar desafios e a encontrar soluções criativas para os problemas.

Refletir sobre nossa jornada permite identificar os aprendizados e as experiências que nos ajudaram a crescer e a moldar quem somos atualmente, isso nos dá mais confiança e motivação para seguir em frente.

A ressignificação da trajetória é um processo contínuo. Conforme vamos vivendo, vamos aprendendo e crescendo. Devemos estar sempre revisitando nossa trajetória e ressignificando nossas experiências. Isso nos ajudará a viver uma vida mais plena e mais feliz.

Estratégias para ressignificar a trajetória:

- **Reserve um tempo para refletir sobre sua vida:** reserve um tempo para pensar em suas experiências, seus sentimentos e seus pensamentos. O que você aprendeu com o que aconteceu? O que você mudaria?
- **Faça uma lista de suas habilidades e de seus valores:** o que você é bom? O que você acredita? O que é importante para você?
- **Defina seus objetivos:** o que você quer alcançar na vida? O que você quer fazer com sua vida?
- **Planeje ações para alcançar seus objetivos:** o que você precisa fazer para alcançar seus objetivos? Quais são os passos que você precisa dar?
- **Peça ajuda se for necessário:** se você estiver com dificuldade para ressignificar sua trajetória, não tenha medo de pedir ajuda a um terapeuta, a um coach ou a um amigo.

Reforçando, ressignificar a trajetória permite nos tornarmos a melhor versão de nós mesmos para contribuirmos de maneira significativa com o mundo ao nosso redor. É uma jornada de autoconhecimento, autotransformação, que nos leva além das limitações do passado e nos permite olhar para o futuro de forma mais proativa e confiante.



**INDICAÇÃO DE FILME****O Menino que Descobriu o Vento**

É um filme inspirado na história real de William Kamkwamba, um garoto autodidata do Malawi, no sudeste da África. A trama destaca a luta de sua comunidade durante um período de chuvas intensas seguidas por seca, que leva à fome e ao colapso familiar. Na história, vemos a diferença de perspectivas entre William e seu pai acerca da educação e seu potencial de solução de problemas, mostrando os desafios decorrentes da divisão geracional e falta de oportunidades. Além disso, o filme destaca a importância da educação e da criatividade de William em meio à negligência do governo. Dirigido por Chiwetel Ejiofor, o filme também enfatiza a cultura local e destaca a mensagem de que, com esforço, todos podem alcançar o sucesso, enfatizando a importância das mulheres na transformação social. Ganhador do NAACP na categoria fotografia, o filme é uma representação apaixonada e honesta dessa emocionante história de superação.

Comentário: Esse filme nos faz refletir sobre a possibilidade de superação mesmo quando todo contexto é hostil e nos aponta a desistência e o fracasso. Baseado numa história real, o filme conta a saga de um adolescente negro de 14 anos que vivia em meio à pobreza e à falta de esperança quanto ao futuro. Inteligente e dedicado aos estudos, ele descobriu, por meio dos livros, uma forma de tirar sua família da extrema pobreza e falta de água. Construiu uma turbina eólica que bombeava água para irrigar a plantação e matar a sede.



Em um mundo repleto de desafios e adversidades, a capacidade de ressignificar a trajetória de vida torna-se essencial. Segundo Viktor Emil Frankl (2012), “**Quando não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos**”. Essa citação destaca a importância de encontrar significado e propósito, mesmo nas situações mais difíceis, e nos lembra que, muitas vezes, é a maneira como escolhemos reinterpretar nossa história que define quem nos tornamos. Ressignificar a trajetória de vida não é apenas uma possibilidade, mas uma poderosa demonstração de resiliência e força interior.



MAPEANDO MEU ESTADO ATUAL

Vamos dar sequência em nosso conteúdo tratando de um assunto chave para a construção do projeto de vida ou qualquer outro planejamento pessoal. Referimo-nos à identificação clara e verdadeira do estado atual. Podemos afirmar que o processo de mapeamento do estado atual acaba por influenciar fortemente no desdobramento das demais atividades que contemplam o projeto de vida, por isso é de extrema importância que exista total sinceridade e comprometimento na realização desse diagnóstico.

Quando mencionamos o mapeamento do estado atual, nos referimos a um profundo processo de reflexão, no qual é possível identificar tudo aquilo que temos realizado e materializado até o atual momento de nossa vida, de forma a tomarmos consciência dos fatos e eventos ocorridos e como isso tem impactado nas diferentes áreas da vida, para que, a partir disso, possamos redirecionar nossas ações por meio do estabelecimento do estado desejado.

A questão-chave para iniciarmos o mapeamento do estado atual é: como está sua vida e os seus resultados atualmente? Sabemos que encontrar resposta para essa pergunta não é uma tarefa fácil, mas também sabemos que, somente dessa forma, poderemos nos tornar mais conscientes de tudo aquilo que tem ocorrido em nossa vida e, assim, ter a oportunidade de redirecionar nossas ações e, consequentemente, colher resultados melhores.

Uma vez mentalizada a resposta, é importante termos a clareza de que nós não “somos assim”, nós “estamos assim” e podemos optar por uma vida muito melhor, uma vida muito mais abundante, repleta de conquistas e realizações. Podemos ser mais motivados, ser mais alegres, ser mais amorosos, ser mais competitivos, mais entusiasmados, ser mais felizes, enfim, podemos ser tudo ou quase tudo que quisermos ser, desde que utilizemos de forma digna a autonomia que temos sobre nossas decisões.

Para auxiliar no processo de mapeamento do seu estado atual, com base em Vieira (2010), preparamos o Quadro 1, que abrange três dimensões para as quais precisamos direcionar nossos pensamentos e reflexões: **dimensão Ser; dimensão Fazer e a dimensão Ter**. Ao buscar as respostas para as questões propostas para cada uma dessas dimensões mencionadas, você obterá uma visão mais clara e precisa de seu contexto atual e, consequentemente, do caminho futuro a ser desenhado e seguido por você. Peço, então, que reflita e responda a cada uma das questões com muita sinceridade e verdade, afinal, estamos falando do seu projeto de vida!

MAPEAMENTO DO ESTADO ATUAL	
Dimensão SER (Quem é você?)	<p>Defina-se como ser humano e pessoa. Retrace suas crenças mais arraigadas, elenque seus sentimentos com relação às coisas que mais o alegram e mais o entristecem. Traga à tona os pensamentos reincidientes positivos e negativos que mais gravitam em sua mente e, finalmente, quais são os seus comportamentos mais louváveis e mais deploráveis?</p>

MAPEAMENTO DO ESTADO ATUAL	
Dimensão FAZER (O que você tem feito?)	Onde tem trabalhado? Qual a qualidade do seu trabalho e dos resultados que tem gerado? Quais são os seus compromissos sociais e de lazer? Qual a qualidade dos locais que frequenta? Quais os impactos de suas ações na sua família, parentes e sociedade? Você e suas ações são positivamente relevantes?
Dimensão TER (O que você possui no contexto material?)	Onde mora? Possui bens como casa, carro? Qual a qualidade do que você veste? Possui reservas financeiras? Quais são os bens que você possui?

Quadro 1 - Mapeamento do estado atual / Fonte: adaptado de Vieira (2010).



Todo processo de mudança precisa de três ingredientes. O primeiro é identificar com total clareza e verdade o estado atual, ou seja, onde e como a pessoa se encontra. A segunda etapa é descobrir aonde ela realmente quer chegar, afinal, para quem não sabe aonde quer chegar, o caminho não é importante. E a terceira etapa é a elaboração consistente, precisa e flexível de um plano de ação (VIEIRA, 2010, p. 37).

O mapeamento do estado atual desempenha um papel fundamental na construção do projeto de vida. É o ponto de partida crucial que nos permite entender onde estamos atualmente em termos de nossas metas, valores, habilidades e circunstâncias. Esse processo introspectivo e de autoconhecimento nos permite identificar nossas **forças e fraquezas, aspirações e limitações**. Ao considerarmos nossa situação atual de forma honesta e realista, somos capazes de definir metas mais claras, planejar estratégias para o futuro e tomar decisões alinhadas com nosso propósito pessoal e profissional. O mapeamento do estado atual é, portanto, uma base sólida de nossos sonhos e objetivos, garantindo que o projeto de vida seja fundamentado na realidade e orientado para o sucesso em longo prazo.

RODA DA VIDA: AUTOAVALIAÇÃO DO ESTADO ATUAL

A Roda da Vida é um sistema de *assessment* e uma das abordagens mais acessíveis e simples para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento (SANTOS, 2023).

De acordo com Vieira (2012), a Roda da Vida consiste em um gráfico circular que representa **diferentes aspectos da vida**, divididos em segmentos, em que cada segmento corresponde a uma dimensão, sendo: espiritualidade, família, relação conjugal, saúde e bem-estar, social e lazer, financeiro, profissional, desenvolvimento pessoal, realização e propósito, equilíbrio emocional. A pessoa avalia sua satisfação ou nível de realização em cada área, atribuindo uma pontuação numa escala de (0 à 10), sendo 0 insatisfação e 10 satisfação plena. Após realizar a avaliação, deve-se realizar a marcação e ligação dos pontos assinalados no gráfico, criando uma “roda” que permite a visualização do nível de satisfação nas diferentes áreas da vida de forma clara e rápida.

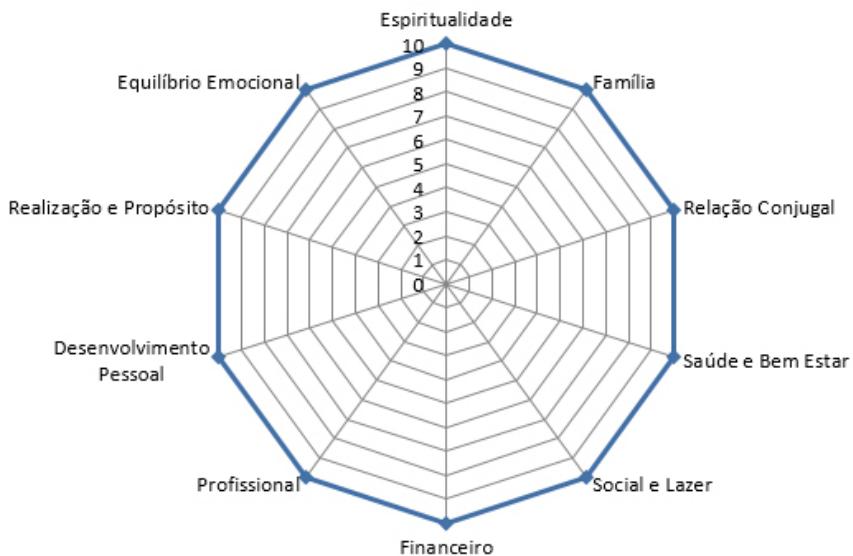


Figura 1 - Roda da Vida / Fonte: adaptada de Vieira (2012).

Descrição da Imagem: a figura apresenta um diagrama da Roda da Vida, uma ferramenta de autoconhecimento que ajuda a avaliar como as diferentes áreas da vida de uma pessoa estão equilibradas. O diagrama é composto por um decágono dividido em dez áreas: espiritualidade; família; relação conjugal; saúde e bem-estar; social e lazer; financeiro; profissional; desenvolvimento pessoal; realização e propósito; equilíbrio emocional. Fim da descrição.

A Roda da Vida é uma ferramenta **poderosa** para a autorreflexão e o planejamento do projeto de vida. Ao realizar a avaliação, você pode identificar quais áreas estão equilibradas e quais precisam de atenção. A visualização facilita a definição de metas e prioridades, ajudando a criar um plano de ação para melhorar as áreas com menor índice de satisfação. A Roda da Vida também pode ser usada para medir o progresso ao longo do tempo. Após a definição de metas e a implementação de mudanças, você pode refazer o exercício e comparar os gráficos para ver como o desempenho e satisfação em cada dimensão evoluíram (MARQUES, 2023).



EU INDICO

Você pode fazer o download do formulário Roda da Vida e realizar a sua avaliação.

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

PROJETANDO MEU ESTADO DESEJADO

O principal objetivo do projeto de vida é contribuir para a concretização dos sonhos e resultados, ou seja, chegar ao estado desejado. Como você pôde perceber, mapear o estado atual é importante, contudo, é apenas a base para darmos o passo seguinte que envolve analisar e estabelecer o nosso estado futuro. O estado desejado pode ser entendido como a essência de seu projeto de vida, pois representa tudo aquilo que você almeja para sua vida e carreira profissional. Independentemente de seu estado atual ou de sua trajetória de vida, a partir de agora, passamos a ter mais autonomia sobre nossa história e nos cabe decidir para onde conduziremos nossa caminhada.

Projeto de vida é contribuir para a concretização dos sonhos e resultados

Quando não temos conhecimento ou consciência daquilo que fazemos ou o que nos afeta, os nossos resultados são aleatórios, porém, a partir do momento em que tomamos consciência de tudo aquilo que fazemos e nos impacta, passamos a ter a opção de continuar fazendo da mesma forma ou buscar formas alternativas para conduzirmos a vida. Isso nos habilita a tomarmos decisões que, certamente, poderão mudar o rumo de nossa história, ou seja, assumimos a responsabilidade pelas decisões que tomamos (WARREN, 2003).

Ao pensar um resultado, nos tornamos conscientes da diferença entre a realidade que temos e a que desejamos. Quando determinamos um resultado e temos certeza quanto ao nosso estado desejado, podemos, então, planejar as ações que nos levarão do estado atual para o estado desejado. Ao elevar o nível de consciência e clareza de propósito, tornamo-nos proativos, assumimos a propriedade do problema e começamos a ir em direção a uma solução. Do contrário, quando não sabemos o que queremos, corremos o risco de gastar muita energia mental e física sem ter qualquer expectativa de que algum resultado possa acontecer (O'CONNOR, 2011).

Um resultado é aquilo que você deseja, portanto não é a mesma coisa que uma tarefa. Uma tarefa é o que você precisa fazer para alcançar o resultado ou estado desejado. Assim, só realize tarefas até que tenha clareza dos resultados a serem alcançados. É importante destacar que o intervalo entre o estado atual e o estado desejado reside no espaço onde devemos atuar para que os resultados aconteçam e, certamente, deveremos acionar diferentes recursos pessoais como: estratégias mentais, linguagem, fisiologia, estados emocionais, crenças e valores. Os recursos pessoais devem ser utilizados de forma inteligente, nos auxiliando na tomada de ações que nos leve para mais perto do estado que desejamos.

A seguir, conforme O'Connor (2011) há quatro perguntas básicas que precisamos fazer para obter sucesso na elaboração do projeto de vida:

**Um resultado é
aquilo que você
deseja**

- a) Em direção a que estou indo?
(O estado ou resultado desejado).
- b) Por que estou indo?
(Os valores pessoais que o guiam).
- c) Como chegar lá?
(Estratégias e ações para chegar lá).
- d) E se algo der errado?
(Gerência de risco e plano de contingência).

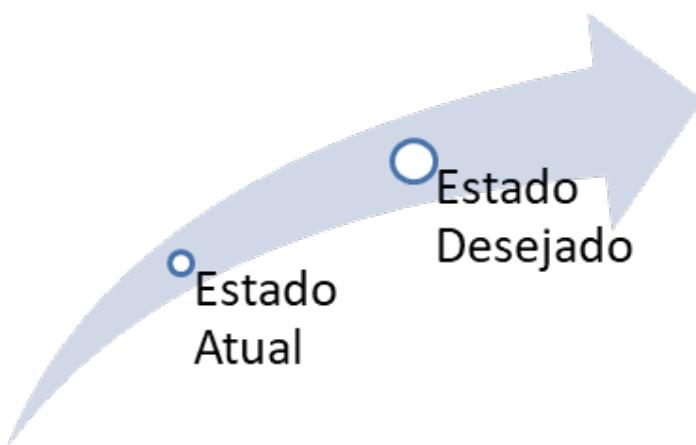


Figura 2 - Estado atual e estado desejado / Fonte: o autor.

Descrição da Imagem: a imagem apresenta um diagrama contendo um seta inclinada para cima, apontando da esquerda para a direita, do estado atual para o estado desejado. Fim da descrição.

Perceba que planejar o futuro requer atenção a diferentes aspectos. Os nossos resultados são consequências dos comportamentos, diante dos desafios vivenciados em nossa jornada. Um projeto de vida envolve, portanto, **questões de autoconhecimento, gerenciamento das emoções e planejamento de objetivos** (CALVOSA, 2020).

Contudo, a primeira etapa (mapeando meu estado atual) foi um processo de despertar de consciência e, a partir de agora, é preciso analisar e decidir o que se pode fazer para mudar os rumos de sua vida. Dentro do processo de elaboração do projeto de vida, a etapa de definição do estado desejado é a mais importante, pois as decisões e projeções realizadas impactam fortemente, mesmo que de forma indireta, em todas as áreas da vida, e passam a orientar as iniciativas contidas nos planos de ações.



O mapeamento e definição do estado desejado permite desenvolver uma visão clara e objetiva de futuro de forma a qualificar e potencializar as ações e otimizar o tempo rumo aos resultados que se pretende alcançar.

Para auxiliá-lo nessa importante etapa, selecionamos uma ferramenta: **Lista de Prioridades**. Assim como na primeira etapa, realize o exercício de forma ordenada e com a máxima sinceridade e honestidade consigo mesmo.

LISTA DE PRIORIDADES: PROJETANDO MEU ESTADO DE DESEJO

A Lista de Prioridades auxilia na ordenação dos pilares da Roda da Vida, de forma a identificar aqueles que obtiveram índice menor de satisfação e, consequentemente, necessitam de mais atenção ou de serem definidos como prioridades. Para realização do exercício, você deve ter em mãos a sua Roda da Vida devidamente preenchida, de forma que você possa identificar e ordenar os pilares da menor nota para a maior nota. Depois disso feito, você deve descrever as características e sentimentos predominantes do estado atual de cada pilar e, posteriormente, deve descrever as características e sentimentos esperados no estado desejado de cada pilar.

LISTA DE PRIORIDADES			
Nº	Pilar	Estado Atual	Estado Desejado
01			
02			
03			
04			
05			

LISTA DE PRIORIDADES			
06			
07			
08			
09			
10			

Quadro 2 - Lista de prioridades / Fonte: o autor.

 **EU INDICO**

No link a seguir, você tem pode fazer o download do formulário *Lista de Prioridades: projetando meu estado desejado* e realizar o exercício. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**



PENSAMENTO ORIENTADO PARA RESULTADOS

Para conseguirmos alcançar o estado desejado, é imprescindível termos uma forte orientação para resultados, levando a pensar consistentemente nos **objetivos a serem alcançados** frente a seus propósitos gerais na vida. Até que saiba o que realmente quer, o que fizer não terá propósito e seus resultados serão aleatórios. A orientação para resultados lhe permite controle sobre a direção na qual está seguindo, e precisamos dela na vida pessoal e nos negócios.

A orientação para resultados é uma abordagem que enfatiza a importância de definir metas claras e tangíveis, estratégias planejadas e tomar ações consistentes para alcançar objetivos específicos. Essa consideração valoriza a medição do progresso e a avaliação de desempenho como meios de garantir que os esforços sejam alinhados com resultados mensuráveis e desejados. A orientação para resultados é essencial em contextos profissionais e pessoais, pois impulsiona a eficiência, o cumprimento de prazos e a conquista de metas, promovendo o crescimento e o sucesso contínuo (O'CONNOR, 2011).

O oposto ao pensamento voltado para resultados é o pensamento voltado para problemas, focaliza aquilo que está errado e busca culpados para os erros. De forma geral, nossa sociedade está emaranhada no pensamento voltado para problemas e agora que já temos esse esclarecimento, precisamos atuar de forma a evitar o pensamento voltado aos problemas e manter nosso pensamento voltado para resultados, pois só assim teremos condições para nos manter alinhados com os resultados que queremos alcançar (O'CONNOR, 2011).

**Manter nosso
pensamento voltado
para resultados**

PERSPECTIVAS SOBRE RESULTADOS

Quando pensamos em resultados para o projeto de vida, devemos considerar três perspectivas, sendo: resultados de longo prazo, resultados de médio prazo e resultados de curto prazo. É imprescindível que consigamos pensar nossos resultados considerando os prazos e tempo de maturação, pois somente dessa forma poderemos construir um plano de ação efetivo.

RESULTADO	DEFINIÇÃO	EXEMPLO
Resultados de curto prazo	São aqueles que se pretende realizar em até dois anos.	Reserva de emergência, pequena reforma da casa, uma festa de aniversário, aprovação em um determinado período do curso, desenvolver determinadas habilidades, realizar treinamentos, entre outros.
Resultados de médio prazo	São aqueles que se pretende realizar em até cinco anos.	Trocar de carro, uma viagem ao exterior, conclusão do curso de graduação ou pós-graduação, mudar de emprego, empreender um negócio, realizar festa de casamento, constituir família, consolidar o nome no mercado, entre outros.
Resultados de longo prazo	São aqueles que necessitam de dez anos ou mais para serem realizados.	Comprar uma casa ou apartamento, juntar recursos para a aposentadoria, empreender novos negócios, expandir os negócios existentes, consolidar sua marca no mercado, garantir boa educação para os filhos, obter segurança financeira, entre outros.

Quadro 3 - Perspectivas dos resultados / Fonte: o autor.

Considerando o Quadro 3, note que podemos trabalhar com diferentes prazos para a consolidação do estado desejado, o mais importante é que devemos ter consciência de que alguns resultados necessitarão de mais tempo para acontecer, e outros, menos tempo.

Para auxiliar no processo de estruturação dos resultados, baseado em O'Connor (2011), propomos algumas questões que necessitam ser lidas com atenção, refletidas e respondidas para que possamos ter metas realistas, alcançáveis e motivadoras:

POSITIVO: O QUE VOCÊ QUER?

Resultados devem ser expressos como conquistas positivas, que significa o direcionamento para aquilo que você quer, e não o afastamento de algo que deseja evitar. Por exemplo, perder peso e deixar de fumar, são resultados negativos, que podem explicar em parte por que são difíceis de serem alcançados. Neste caso, deve-se questionar "o que eu quero?" ou "o que isso fará por mim?" Dessa forma, o foco muda, e o resultado passa a ser a melhoria que se obterá na saúde e na qualidade de vida ao emagrecer ou parar de fumar.

EVIDÊNCIA: COMO VOCÊ SABERÁ SE ESTÁ OBTENDO SUCESSO?

É importante saber se estamos no caminho certo. Para isso, necessitamos de feedback adequado. Quando se estabelece um resultado, devemos pensar em como mediremos o progresso, por isso, precisamos de um feedback que evidencie o nosso progresso na direção do resultado, sendo assim, cabe buscar as seguintes respostas: como saberei se estou no caminho certo? Como saberei se alcancei o resultado? O que medirei para aferir o resultado? O que verei, sentirei ou verei quando o resultado acontecer?

PONTOS ESPECÍFICOS: QUANDO, ONDE E COM QUEM?

Onde você quer o resultado? Poderá haver locais e situações nos quais você não o quer. Poderá aumentar a produtividade, mas apenas em certos departamentos ou áreas. Poderá desejar comprar uma casa, mas não se as taxas de juros passarem de um determinado patamar. Quando você quer? Poderá ter que cumprir um prazo, ou poderá não querer o resultado antes de uma data específica, porque outros elementos não estariam implementados para deles de beneficiarem. Pergunte-se: onde, especificamente, eu quero isso? Quando, especificamente, eu quero isso? Em que contexto eu quero isso?

RECURSOS: DE QUE RECURSOS VOCÊ DISPÕE?

É importante relacionar todos os recursos de que atualmente você dispõe e, também, identificar os recursos necessários para a realização do resultado. Dependendo do resultado, os recursos recarão em alguma das categorias, sendo:

- a) Objetos: podemos relacionar equipamentos de escritório, prédios e tecnologia. Livros que poderá ler, programas e vídeos, aulas e disciplinas a cursar, dentre outros.
- b) Pessoas: podemos relacionar familiares, amigos, conhecidos, colegas de trabalho, rede de contatos, mentores, dentre outros.
- c) Modelos: podemos identificar pessoas que já alcançaram sucesso na área pretendida por você e estudar suas práticas. Chamamos isso de modelagem.
- d) Qualidades pessoais: devemos listar quais qualidades ou habilidades precisamos ter ou desenvolver para alcançar o resultado.
- e) Dinheiro: quanto de dinheiro é necessário para a realização do resultado. Se, atualmente, você dispõe dessa quantia e onde poderia levantar o valor suficiente para alcançar o estado desejado.

CONTROLE: VOCÊ PODE INICIAR E MANTER ESSE RESULTADO?

Até quando esse resultado está sob seu controle, o que você deve fazer e o que outras pessoas podem fazer para que alcance o resultado. É imprescindível a identificação de quem o ajudará nessa jornada. Pergunte-se: o que eu posso fazer diretamente para conseguir esse resultado? Como posso persuadir outros a me ajudarem? O que posso oferecer a eles para fazer com que desejem me ajudar?

ECOLOGIA: QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS MAIORES?

Pensar na ecologia do resultado exige considerar os possíveis impactos positivos e negativos que ele poderá ocasionar para você e para as pessoas que estão em seu meio. Quando afirmamos que um resultado é ecológico, estamos querendo dizer que esse resultado, juntamente com todas as ações empreendidas, está em equilíbrio e pode ser considerado saudável a todos os envolvidos. Algumas perguntas importantes a serem feitas: quanto tempo e esforço esse resultado exigirá? Quem mais será afetado e como se sentirá? Terá que renunciar a algo para alcançar o resultado?

IDENTIDADE: ESSE RESULTADO TEM A VER COM QUEM VOCÊ É?

Ao definir um estado desejado ou resultado, é imprescindível que esse resultado tenha total conexão com a sua maneira de ser, pensar e agir. Almejar um estilo de vida muito diferente daquilo com que se identifica pode ser muito frustrante, portanto defina e trabalhe para concretizar resultados que possam representar sua identidade, tanto na área profissional quanto na área pessoal. O mais importante é que você tenha convicção de que o estado desejado esteja plenamente alinhado com suas crenças e valores pessoais e tenha um sentido especial para você.

PERSPECTIVA: O QUE ME IMPEDE DE ALCANÇAR O RESULTADO?

Quando o resultado é muito grande, se faz necessário observá-lo sob diferentes perspectivas, com o objetivo de identificar as possíveis barreiras ou objeções que irão dificultar sua realização. Se observarmos o resultado como um todo, pode parecer muito grande e difícil de ser alcançado, porém, se observarmos em partes, essa sensação pode ser bem diferente. Por isso, é necessário relacionar todos os possíveis obstáculos que poderão nos impedir de alcançar o resultado, e devemos estabelecer resultados menores para superar as barreiras. Devemos refletir sobre a seguinte questão: o que me impede de alcançar o resultado?

PLANO DE AÇÃO: O QUE, QUANDO E COMO FAZER PARA ALCANÇAR O RESULTADO?

Uma vez tendo clareza do resultado que se pretende alcançar, é necessário a elaboração de um cronograma ou plano de ação, como gostamos de chamar. No plano de ação, devem aparecer as informações (o que, quando e como) de cada etapa da realização do estado desejado. Você pode pensar os planos de ação sob a perspectiva de longo prazo e desdobrar em ações de médio e curto prazo. O mais importante é que se tenha consciência de quais ações deverão ser realizadas e em que período deverão acontecer para que o resultado efetivamente aconteça.

Quando imaginamos nosso **estado desejado**, é sempre importante considerar o tamanho e complexidade dessa proposta para que possamos analisar, com bastante critério, quais ações ou recursos serão necessários e em que margem de tempo tudo isso acontecerá. Essa clareza é extremamente importante para mantermos a condição de ecologia, ou seja, o objetivo almejado deve ser algo bom para você e todos os envolvidos. Do contrário, se torna frustração.

GESTÃO DO TEMPO PARA OTIMIZAR RESULTADOS

Desde a Revolução Industrial, a busca incessante por eficiência e resultados tem sido uma constante. No cenário atual, caracterizado pela virtualização tecnológica, essa necessidade de otimização permanece, no entanto essa busca incessante por desempenho e produtividade pode desencadear um conjunto de desafios que impactam a todos atualmente. A ideia de que basta acreditar que tudo é possível pode ser uma armadilha quando não acompanhada de autoconhecimento, propósito, disciplina e autogerenciamento, o que, muitas vezes, acaba resultando em pressão, sobrecarga de tarefas e estresse.



Nesse contexto, a gestão da produtividade torna-se imperativa, exigindo clareza de propósito, força de vontade e, acima de tudo, disciplina. Optar por uma abordagem menos automática e mais consciente é um dos elementos que são destacados para um desempenho elevado e eficiente. Quando se trata de gerenciar o tempo, é fundamental definir o que o tempo representa para cada indivíduo.

No entanto, mesmo as melhores ferramentas de gerenciamento de tempo não têm utilidade real se as prioridades não estiverem claramente definidas. Estabelecer prioridades é essencial para alcançar objetivos significativos e, para isso, é preciso autoconhecimento, autorresponsabilidade e autodisciplina. Decidir como deseja viver e o que pretende realizar é uma jornada pessoal que depende exclusivamente de cada pessoa.

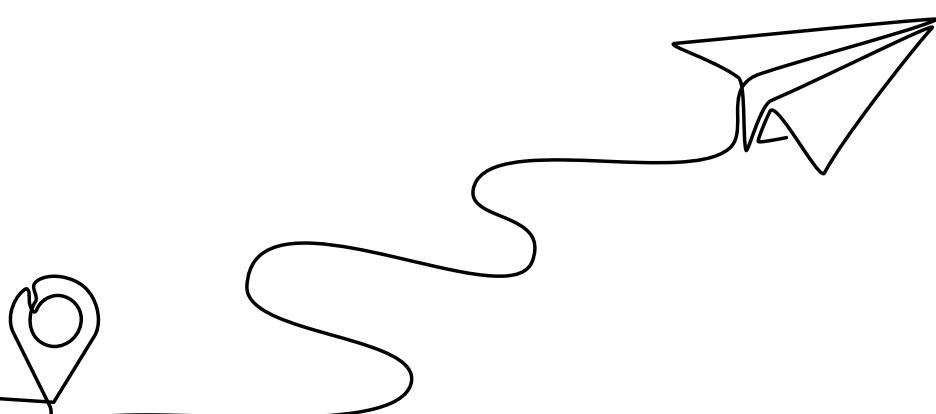


APROFUNDANDO

Ao fazer essas escolhas conscientes, é importante considerar que você não pode fazer tudo o que deseja. Isso exige tomada de decisões e, por vezes, implica renúncias. Nessas decisões, é fundamental determinar quais são as prioridades das coisas que realmente agregam valor a sua vida, seja no âmbito pessoal ou profissional (O'CONNOR, 2011).

Quando você descobre seu propósito de vida, fica mais fácil definir suas prioridades. Você decide conscientemente, em ordem de importância, o que traz significado de valor para sua vida. O estado de *Flow* acontece com mais frequência. Sua autoridade sobre o tempo fica dominante e você toma as rédeas da sua vida. O estado de *Flow* vai dominando seu tempo. Às vezes, as pessoas até conseguem ter objetivos claros e definidos em suas vidas, mas podem se distanciar entre suas intenções e a concretização de suas vontades. Isso pode ocorrer, muitas vezes, pela ausência de hábitos que tragam resultados favoráveis aos objetivos (DUHIGG, 2012).

A gestão do tempo é muito mais do que apenas administrar as horas do dia, trata-se de um conceito profundo que envolve a maneira como vivemos no tempo e através do tempo. É uma habilidade de, deliberadamente, direcionar nossas energias e recursos para as atividades e metas que são mais significativas para nós, permitindo que aproveitemos plenamente o presente, enquanto também planejamos de maneira eficaz o futuro. Viver no tempo implica estar presente no momento, absorvendo as experiências com atenção plena, enquanto viver através do tempo significa estabelecer objetivos de longo prazo e tomar medidas deliberadas para alcançá-los. A gestão do tempo é, portanto, uma combinação equilibrada entre viver o momento presente com gratidão e propósito, ao mesmo tempo que investimos em nosso crescimento e realização futura, sendo essencial para criar uma vida significativa e satisfatória (O'CONNOR, 2011).



Ainda de acordo O'Connor (2011), a gestão do tempo para resultados é uma abordagem essencial na busca pela eficiência e sucesso em todos os aspectos da vida. Trata-se de uma prática estratégica que envolve a alocação consciente de recursos limitados, como tempo e energia, para maximizar a produtividade e alcançar metas de maneira mais eficaz. Essa gestão envolve a identificação das tarefas e atividades mais importantes e a priorização delas, garantindo que os esforços se concentrem nas áreas que contribuem significativamente para os resultados desejados.

Além disso, ela requer a eliminação de distrações, o estabelecimento de metas claras e o desenvolvimento de habilidades de organização. A gestão do tempo não apenas permite que as metas sejam atingidas com mais eficiência, mas também proporciona a liberdade de dedicar tempo a atividades que agregam valor, promovem o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e aumentam a sensação de realização e propósito na busca dos objetivos. Portanto, é uma habilidade fundamental para todos que desejam melhorar seus resultados e conquistar uma vida mais significativa e equilibrada.



Como vimos até aqui, gerenciar o tempo de forma eficaz é fundamental para alcançar seus objetivos e construir um projeto de vida significativo. A seguir, de acordo com Whiltmore (2012), apresentamos um passo a passo para que você possa ser mais produtivo e direcionar seu tempo para alcançar o que é mais importante:

1) DEFINA SEUS OBJETIVOS E PRIORIDADES

Comece por ter uma visão clara de seu projeto de vida. Identifique seus objetivos de curto, médio e longo prazo e, a partir deles, estabeleça metas. Isso lhe dará segurança na tomada de decisão e uma direção mais clara do que fazer.

2) CONSTRUA SEU PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO PESSOAL

Crie um plano de ação detalhado, incluindo as etapas necessárias para atingir suas metas. Priorize essas etapas com base em sua importância e urgência.

3) ESTABELEÇA METAS DIÁRIAS E SEMANAIS

Desenvolva o hábito de definir metas diárias e semanais. Isso ajuda a manter o foco e a produtividade, garantindo que você esteja sempre progredindo na direção de seus objetivos.

4) USE TÉCNICAS DE GESTÃO DE TEMPO

Aprenda e aplique técnicas de gestão de tempo, como a Técnica Pomodoro, que envolve intervalos de trabalho concentrados intercalados com pequenas pausas. Desenvolva o hábito de anotar seus afazeres e a utilizar agenda para os compromissos e tarefas.

5) PRIORIZAR TAREFAS

Identifique as tarefas que têm o maior impacto em seus objetivos e priorize-as. Concentre-se em atividades de alta importância e urgência.

6) ELIMINE DISTRAÇÕES

Identifique as principais distrações em seu ambiente de trabalho e vida pessoal e encontre maneiras de minimizá-las ou eliminá-las.

7) DELEGAR E AUTOMATIZAR

Se possível, delegue tarefas menos importantes e automatize processos para economizar tempo e energia.

8) ESTABELEÇA LIMITES DE TEMPO

Defina limites de tempo para suas tarefas e atividades. Isso ajuda a evitar que você gaste mais tempo do que o necessário em uma única atividade.

9) REVISAR SEU PROGRESSO REGULARMENTE

Periodicamente, reveja seu progresso em direção aos objetivos e ajuste seu plano conforme necessário. Esteja aberto a mudanças e adaptações.

10) CUIDE DE SI MESMO

Lembre-se de cuidar da sua saúde física e mental. Uma mente e um corpo saudável são essenciais para a produtividade em longo prazo.

Ao buscar colocar em prática cada um dos itens relacionados, você estará mais bem equipado para gerenciar seu tempo de forma eficaz e direcioná-lo para a construção de seu projeto de vida. Lembre-se de que o gerenciamento do tempo é uma habilidade que se desenvolve com a prática, portanto seja paciente consigo mesmo enquanto trabalha para aprimorá-la. A escolha da melhor estratégia para definir suas prioridades é uma experiência pessoal. Teste e experimente cada uma, e descubra aquela ou aquelas que fazem mais sentido. Você pode experimentar algumas dessas estratégias e, a partir daí, conseguir criar um método próprio que esteja alinhado a sua realidade.

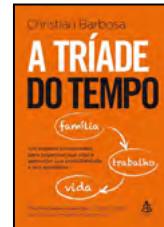
**INDICAÇÃO DE LIVRO****A Tríade do Tempo**

Autor: Christian Barbosa

Editora: Sextante

Ano: 2011

Sobre o livro: este livro aborda a gestão do tempo e o estabelecimento de prioridades. O autor apresenta metodologia própria intitulada Tríade do Tempo. Nela, as atividades são divididas em três categorias, sendo: importantes, urgentes e circunstanciais. São apresentadas estratégias para diminuir a frequência das emergências e circunstâncias e formas de potencializar os importantes.

**EU INDICO**

O autor disponibiliza um teste para o leitor se autoavaliar na gestão do tempo.

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

É importante destacar que a gestão do tempo nos ajuda a nos manter alinhados na direção daquilo que precisamos fazer para que nosso resultado aconteça. Um grande percentual das pessoas que, infelizmente, não conseguem alcançar seus resultados, efetivamente são competentes e apresentam vontade, porém faltam-lhes a manutenção do foco na direção de suas metas e resultados, em outras palavras, as pessoas geralmente não fracassam em seus projetos de vida, elas simplesmente desistem por perderem o foco ao longo da jornada e por isso, a gestão do tempo é tão importante para a consolidação de uma mentalidade voltada para resultados.

**EM FOCO**

Gostou do que discutimos até aqui? Temos mais para conversar. Para isso, assista ao vídeo Mapeando meu estado atual e desejado para definir prioridades que preparamos especialmente para você! Vamos lá?! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

NOVOS DESAFIOS

Até o momento, você teve acesso a conceitos que vão contribuir com o desenvolvimento de seu potencial. Ao chegarmos ao fim deste tema enriquecedor, é crucial destacar as valiosas lições que adquirimos ao longo desse processo de autodescoberta e crescimento.

Ao longo do conteúdo, procuramos, a todo o momento, estimulá-lo a refletir sobre sua trajetória de vida, reconhecendo como ela molda nosso comportamento atual. Aprendemos a ressignificar nossa trajetória, transformando desafios em oportunidades de crescimento. Ao refletir sobre os acontecimentos que influenciaram e influenciam nossa jornada, conquistamos o precioso domínio do autoconhecimento e autodomínio.

Vale destacar o quanto é importante celebrar as vitórias e aprender com nossos erros nos fortalece, moldando nossa forma de ser, pensar e agir. O mapeamento do nosso estado atual nos permite alcançar um estado de consciência elevado acerca dos diferentes pilares da vida, identificando áreas que precisam ser aprimoradas e desenvolvidas. Ao projetar o estado desejado, temos a oportunidade de identificar nosso propósito, inspirando-nos a seguir adiante com determinação e paixão.

Agora, mais do que nunca, é o momento de **colocar em prática** tudo o que aprendemos. Cada passo, cada estratégia, cada objetivo traçado deve ser vivido com entusiasmo e comprometimento. Lembre-se de que a jornada de autotransformação é contínua, e a chave para o sucesso é persistir e manter o foco. Não subestime o poder das pequenas mudanças diárias. Com determinação e coragem, você pode consolidar seu planejamento estratégico pessoal e alcançar seus sonhos. Avance com confiança, pois o mundo está pronto para receber o seu melhor!

AUTOATIVIDADE

1. A gestão eficaz do tempo não se limita à otimização de nossas horas, mas molda profundamente a qualidade de nossas vidas. Ela nos permite direcionar nossos esforços para aquilo que realmente importa, promovendo um equilíbrio saudável entre produtividade e bem-estar. À medida que definimos nossas prioridades com base em nossos objetivos e propósitos, podemos alinhar nosso tempo com o que realmente valorizamos.

Considerando a importância da gestão do tempo, analise as afirmativas:

- I - Viver no momento presente com gratidão e propósito.
- II - Estabelecer objetivos de curto, médio e longo prazo.
- III - Definir limites de tempo para tarefas e atividades.
- IV - Delegar tarefas e automatizar processos.
- V - Priorizar atividades de alta importância e urgência.

Assinale a alternativa correta:

- a) I e II apenas.
 - b) I, II e IV apenas.
 - c) I, II e III apenas.
 - d) I, IV e V apenas.
 - e) I, II, III, IV e V.
2. O projeto de vida visa concretizar sonhos e metas, destacando a importância de mapear o estado atual como ponto de partida para a definição do estado desejado. Esse estado representa as aspirações para a vida e carreira, conferindo autonomia sobre o rumo da trajetória. A consciência das ações e de seu impacto possibilita escolhas assertivas. A definição de um resultado direcionando o planejamento de ações para a transformação do estado atual em desejado, elevando o nível de consciência e propósito. A falta de clareza nos objetivos pode desperdiçar energia sem expectativa de resultados. A etapa de definição do estado desejado é crucial, impactando todas as áreas da vida, permitindo uma visão objetiva do futuro e otimização do tempo em direção aos resultados desejados.

Com base no texto apresentado acerca da importância do mapeamento do estado atual e desejado, analise as afirmativas a seguir:

- I - A etapa de definição do estado desejado é fundamental para orientar as iniciativas consideradas nos planos de ações do projeto de vida.
- II - A definição do estado desejado não é importante para o planejamento de um projeto de vida, pois as decisões podem ser tomadas independentemente desse fator.

AUTOATIVIDADE

III - Mapear o estado atual é suficiente para garantir o sucesso na elaboração de um projeto de vida.

IV - O projeto de vida não envolve uma análise de comportamentos e emoções, apenas o planejamento de metas e objetivos.

Assinale a alternativa correta:

a) I apenas.

b) I e II apenas.

c) I, II e IV apenas.

d) I, II e III apenas.

e) I, II, III, IV.

3. O processo de construção de um projeto de vida envolve desafios e complexidades, mas é recompensador. Uma etapa fundamental é a ressignificação da trajetória, que exige uma análise crítica e reflexiva do passado, permitindo o aprendizado com erros e acertos. Ressignificar uma trajetória não é simples, mas é crucial para elevar a consciência. Isso pode ser feito por meio de diferentes técnicas, como escrita, meditação, reflexão e acompanhamento profissional. Ao ressignificar, adquire-se uma visão mais clara de habilidades, valores e objetivos, possibilitando a definição de um projeto de vida alinhado com a essência e superação de desafios. A reflexão sobre a jornada identifica aprendizados que impulsionam a confiança e a motivação.

Com base no texto apresentado, o qual discute a importância da ressignificação da trajetória de vida, assinale a alternativa correta.

- a) A ressignificação da trajetória é um processo único e final, que ocorre uma vez na vida e não requer revisitação.
- b) A meditação é a única técnica eficaz para a ressignificação da trajetória, uma vez que proporciona uma visão mais ampla da vida.
- c) Ressignificar a trajetória envolve olhar para o passado com um olhar crítico e reflexivo, identificando os aprendizados, os erros e os acertos.
- d) Refletir sobre a jornada de vida não contribui para o autoconhecimento e a autotransformação.
- e) Ressignificar a trajetória é um processo passivo, no qual as pessoas não têm controle sobre as escolhas e as interpretações de sua história.

REFERÊNCIAS

- CALVOSA, M. V. D. Perspectivas e decisões de carreira: dilemas entre a vida profissional e pessoal. **Revista de Casos e Consultoria**, Natal, v. 11, n. 1, p. 1-32, 2020. Disponível em:<https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/23004>. Acesso em: 9 mar. 2023.
- DUHIGG, C. **O poder do hábito**: porque fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Tradução de Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- MARQUES, J. R. Roda da vida: o que é e como funciona? **IBC**, Goiânia, c2023. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/conheca-ferramenta-roda-vida-coaching/>. Acesso em: 26 out. 2023.
- O'CONNOR, J. **Manual de programação neurolinguística**: PNL um guia prático para alcançar os resultados que você quer. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2011.
- PEREIRA, L. S. P. **GO - projeto de vida**. Indaiá: Arquie, 2023.
- SANTOS, E. Roda da vida. **Mr. Coach**, [s. l.], c2023. Disponível em: <https://www.mrcoach.com.br/roda-da-vida.php>. Acesso em: 26 out. 2023.
- VIEIRA, P. **O poder verdadeiro**. Fortaleza: Premius, 2010.
- VIEIRA, P. **Autorresponsabilidade**: a chave para uma vida de realização e conquistas. 2. ed. Fortaleza: Premius, 2012.
- VIKTOR EMIL FRANKL: o salmista do século XX. **Revista Ultimato**, ano 43, n. 327, mar. 2012. Disponível em: https://issuu.com/revista_ultimo/docs/ult_327. Acesso em: 26 out. 2023.
- WARREN, R. **Uma vida com propósito**: você não está aqui por acaso. São Paulo: Editora Vida, 2003.
- WHILTMORE, J. **Coaching para aprimorar o desempenho**. São Paulo: Clio, 2012.

GABARITO

1. Opção E. O texto enfatiza que a gestão do tempo é uma combinação equilibrada entre viver o momento presente com gratidão e propósito, ao mesmo tempo que investimos em nosso crescimento e realização futura, portanto a abordagem essencial para alcançar eficiência e sucesso é viver no momento presente com gratidão e propósito.
2. Opção A. Conforme apresentado no texto, a etapa de definição do estado desejado é fundamental para orientar as iniciativas contidas nos planos de ações do projeto de vida.
3. Opção C. O texto base destaca que a ressignificação da trajetória implica olhar para o passado de forma crítica e reflexiva, identificando os aprendizados, os erros e os acertos como parte do processo de autoconhecimento e autotransformação.



TEMA DE APRENDIZAGEM 3

TRAÇANDO O CAMINHO: MEU PLANO ESTRATÉGICO PESSOAL

MINHAS METAS

- Construir um propósito pessoal e de carreira, de forma a contribuir para estruturar resultados e metas (SMART).
- Construir o plano estratégico pessoal por meio do plano de ação, avaliando e considerando as iniciativas e providências a serem adotadas para a realização dos objetivos e das metas estabelecidos.
- Estabelecer metas claras e mensuráveis para o desenvolvimento pessoal e profissional.
- Identificar e adquirir as habilidades e os conhecimentos necessários para o alcance das metas.
- Conhecer métodos de geração de metas e objetivos pessoais e profissionais.
- Criar um plano de ação detalhado, incluindo prazos e etapas específicos para cada uma das metas.
- Avaliar, regularmente, o progresso e ajustar o plano estratégico pessoal conforme necessário para garantir que está no caminho certo para alcançar os objetivos definidos.

INICIE SUA JORNADA

Olá, estudante! Venho lhe fazer um convite: vamos caminhar juntos pelas trilhas do plano pessoal? Como pensei em fazer isso? Na dúvida, pedi apoio para Andréia, uma professora de Matemática que está disposta a dividir conosco a sua história, para que possamos ajudá-la em uma encruzilhada dessa trilha.

Andréia estudou em escolas públicas até terminar o Ensino Médio. A definição sobre que profissão seguir não era uma questão para ela. Inspirada por sua melhor experiência com uma professora de matemática, encantou-se pela profissão e pela ciência dos números. A professora Griselda, percebendo seu interesse e sua dedicação, incentivava-a, cada vez mais, a estudar e ir além com grupos de estudos, olimpíadas nacionais e internacionais. Andréia teve sucesso em duas ocasiões, arrecadando prêmios para representar a escola e, depois, o país em olimpíadas de matemática.

A cada dia, a certeza dessa carreira se consolidava, mas não era só isso. Mobilizada pelo ambiente onde cresceu, colocou como meta de vida ensinar para jovens de escola pública como forma de retribuição pelo empenho da professora Griselda — era uma homenagem a ela, também. Após nota suficiente no Enem, ingressou em uma universidade pública renomada e fez todo o seu curso de graduação em Matemática. Na formatura, sua emoção e a de sua família não cabiam dentro do coração. Até a professora Griselda, no auge dos seus 80 anos, fez um esforço para estar presente nesse momento. Andréia não deixou de incluí-la no seu discurso de gratidão, oferecendo a ela, também, o seu diploma.

Agora, a fase de procurar trabalho. Assim, como percebia suas competências técnicas, teve a oportunidade de desenvolver aspectos comportamentais importantes. Passou em um concurso e iniciou as aulas para o Ensino Médio de uma escola pública. Seu encanto, seu amor e sua satisfação em ensinar matemática àqueles jovens a faziam se sentir recompensada e feliz a cada dia. Seu lugar era ali, na sala de aula. Assim, passaram-se dez anos de magistério. Nesse tempo, Andréia se casou, teve um casal de filhos, fez especialização e se preparou para o mestrado. Contudo, a partir de uma reestruturação na escola, a diretora remanejou Andreia para o trabalho administrativo. Ela não concordou com essa mudança, mas seus protestos foram ignorados. Passou a trabalhar das 8h às 18h em frente a uma tela de computador. Em vez de planejar aulas, acompanhar alu-

nos, tirar dúvidas e incentivar o estudo, ela precisava fazer relatórios, tirar listas, atender a solicitações de pais e professores. No entanto, não se engane, havia dias em que as demandas praticamente não existiam. Definitivamente, essa não era a Andréia. Ficava contente quando alguém faltava, porque tinha mais coisas para fazer, caso contrário, passava navegando na Internet em sites de viagem, compras e redes sociais. O trabalho foi entediando Andréia e o mau humor se instalou. Sua família não a reconhecia mais. Esse tédio tinha por característica paralisá-la. Não buscava sair dessa condição por meio de novos desafios ou aprender coisas novas para enriquecer suas atividades. O trabalho enfadonho a fazia se sentir cada vez mais aborrecida.



PLAY NO CONHECIMENTO

Não perca o podcast *Forças e Virtudes para Uma Vida Boa*, especialmente organizado para este tema de aprendizagem. O conteúdo mostrará como as forças pessoais para alcançar a vida boa estão relacionadas com o propósito do trabalho e como alcançá-lo. Antes de tudo, divirta-se escutando. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

VAMOS RECORDAR?

Você percebeu que Andréia passou a sofrer de *boreout*? Isso significa tédio no trabalho. Acompanhe o vídeo de Ana Paula Alfredo que fala sobre o tema e faça um comparativo com o *burnout*. Fique atento às indicações de autores para procurar por suas obras e aprofundar seus estudos. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

Conhecendo a história de Andréia, soubemos que sua profissão estava completamente relacionada ao seu significado e propósito de vida. Ela era professora de Matemática incentivada por uma vivência que trouxe significado, sentido e propósito à sua vida. Vamos entender melhor como isso acontece quando estamos na fase de escolha e/ou formatação do nosso projeto de vida?

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

ESTABELECENDO MEU PROPÓSITO

Para estabelecer o propósito profissional, precisamos entender sobre o significado que o trabalho tem para as pessoas. Andréia tinha um sentimento positivo em relação ao seu papel como docente, dando um significado maior do que ser instrumento de ensino-aprendizagem considerando as experiências positivas do passado.

O significado pode ser o resultado de vários elementos em conjunto ou não, tais como percepções pessoais, normas sociais, experiências. Para tanto, a pessoa atribui um sentido ao que faz, gerando um impacto positivo e, consequentemente, aumentando seu bem-estar e desempenho no trabalho. Esse sentido se refere às competências, motivações, habilidades da pessoa frente a sua carreira. Andréia tinha o dom de ensinar e mais: tinha o interesse de perceber o desenvolvimento dos seus alunos desmistificando a matemática. Assim, conforme os autores, o significado do trabalho se torna clarificado para o trabalhador, pois se define pela experiência vivida a partir de suas próprias percepções e experiências compartilhadas.

Por isso, Neves *et al.* (2018) afirmam que não há distinção conceitual entre sentido e significado do trabalho. O trabalho define a pessoa e sustenta sua autoimagem devido à sua importância e às possibilidades de troca entre o que oferece e o que recebe pelo trabalho realizado. Esses resultados, afirmam os autores, são os valores que motivam a trabalhar para obter prestígio, retorno financeiro, contato com pessoas e permanecer em atividade. São reconhecimentos que partem do investimento e da percepção que a pessoa tem do seu trabalho.



PENSANDO JUNTOS

Estudante, não parece que faz sentido afirmar que propósito e significado são variáveis dependentes, ou seja, uma existe em função da outra?

Muitas situações profissionais se tornam contornáveis, não apenas pela competência das pessoas, mas por terem propósitos alinhados com o significado que definem para suas carreiras. Rosso, Dekas e Wrzesniewski (2010) complementam dizendo que o significado se torna evidente porque pode ser criado pela autenticidade, pela autoeficácia (autonomia, competência e impacto percebido), pelo propósito (senso de direcionamento e intencionalidade na vida), pelo pertencimento e pela transcendência. Esses fatores trazem o significado, o destino e a humanidade. Não podemos esquecer do que é cultural e interpessoal: a identificação com o meio do trabalho e o engajamento no trabalho.

Com isso, já percebeu o que define o propósito, não é?

Propósito, segundo os autores, relaciona-se ao significado que você dá ao trabalho que escolheu para sua vida. Quanto mais fiéis ao propósito, maiores os êxitos em desempenho, sucesso profissional, motivação e engajamento no trabalho, sem falar no comprometimento com a organização em que você trabalha, seja seu próprio negócio, seja qualquer empresa escolhida por você. Enquanto o significado traz o porquê, o propósito traz a direção a ser seguida para chegar ao resultado.

Clark (2013) nos ensina como construir o seu propósito. Chegamos ao objetivo deste tópico: estabelecendo meu propósito. Agora que já entendeu o que é significado e sua correlação positiva com propósito, é hora de trabalhar com afinco e projetar o futuro. O autor traz alguns pressupostos e um método de se chegar na tão desafiadora frase do propósito:

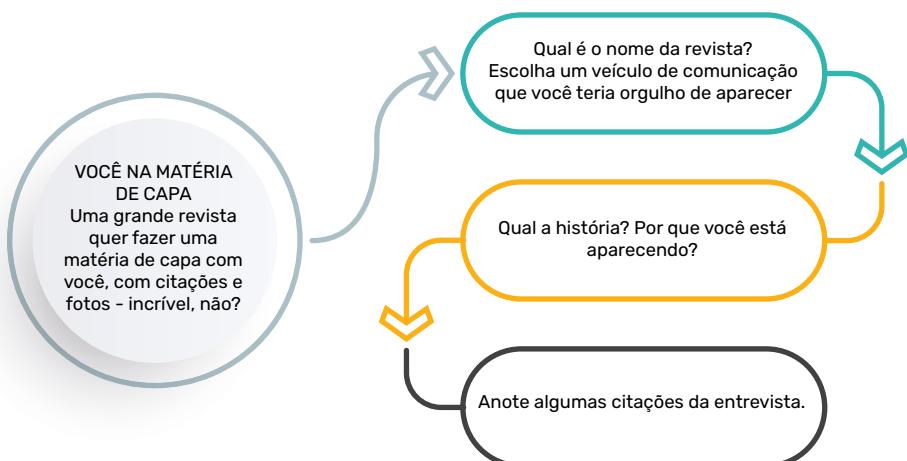
1. Escolher o modelo de negócio em que pretende atuar.
2. Identificar seus interesses, suas habilidades e suas atividades nos quais encontra satisfação.
3. Buscar a autodescoberta por meio do autoconhecimento.

Agora, chegou o momento de construir a frase que indicará o seu propósito. Lápis na mão para realizar os exercícios propostos por Clark (2013).

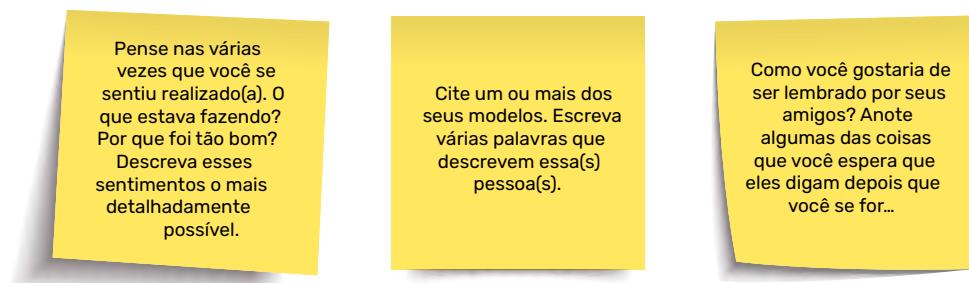
**Esse fatores
trazem o significado,
o destino e a
humanidade**

**Quanto mais fiéis ao
propósito, maiores
os êxitos em
desempenho**

Exercício 1:



Exercício 2: as três perguntas



Exercício 3: sua vida totalmente nova

Imagine a seguinte situação: um dia, um mensageiro lhe entrega um envelope com documentos importantes. Seu tio Tadeu, rico e excêntrico, morreu e lhe deixou R\$ 90.000.000,00, mas você deve realizar duas condições para receber o dinheiro: tio Tadeu pede que você saia do seu trabalho e busque duas tarefas de um ano. Durante esses dois anos, você receberá, mensalmente, um salário acrescido de reembolsos para despesas relacionadas com a realização das tarefas, tais como viagens e educação. No final do primeiro ano, você receberá uma quantia de R\$ 45 milhões, e mais R\$ 45 milhões em um fundo a ser lançado após a conclusão do primeiro ano.

PRIMEIRA TAREFA

Passe esse ano aprendendo coisas novas. Você não é obrigado a frequentar uma faculdade ou qualquer outro programa formal de ensino. Você deve usar seu tempo e suas energias para se concentrar em aprender coisas novas. Então, o que você aprenderá? Como se desenvolveria?

SEGUNDA TAREFA

Encontre uma causa para apoiar. Você tem um ano para investigar, participar e selecionar uma causa ou um projeto com os quais você realmente se importa — algo que ajudará o bairro/a cidade/o país/o mundo/o meio ambiente etc. No final do segundo ano, você deve doar R\$ 45 milhões do seu fundo fiduciário para a causa ou projeto que você selecionou. Qual causa você escolherá?

Epílogo

SEU ESTILO DE VIDA COMEÇANDO NO ANO 3

Que tipo de estilo de vida você desfrutará depois de completar as duas tarefas? Você tem R\$ 45 milhões. Onde viverá? Com quem? Como será que você gastaria o seu tempo? Quais atividades você buscará? O que você se esforçará para realizar?

Clark (2013) segue desafiando: você criou as bases para ajudar a criar o seu propósito, agora, é hora de criar a Declaração do Propósito da seguinte maneira: imagine que você é independente financeiramente, podendo viver como desejar. Use os dois próximos quadros para escrever o que se pede. Combinado? Lembrar-se: ajudar significa proposta de valor. Pessoas são seus clientes — pessoas que sentirão seu trabalho. Atividades são as atividades-chave que acontecerão para a prática do seu propósito.

ATIVIDADES	PESSOAS	AJUDA
Descreva três ou quatro atividades que você mais gosta	Descreva várias pessoas ou grupos de pessoas com quem você gostaria de passar o seu tempo.	Como você ajudará outras pessoas? Use três ou quatro palavras de ação (verbo) para descrever, especificamente, como você ajudará os outros

Agora, é chegado o grande momento de escrever a frase que representa o seu propósito. Para tanto, use a seguinte frase não tão gramatical: “Eu gostaria de **ajudar as pessoas** por meio dessas atividades”. Logo em seguida, com os verbos e substantivos (lembra das aulas de Português?) que você escreveu no exercício anterior, coloque os favoritos, no quadro a seguir:

EU GOSTARIA DE:

AJUDAR (VERBO)	PESSOAS (SUBSTANTIVO)	FAZENDO A ATIVIDADE (VERBO)

Agora, você tem um mix de palavras. Você precisa destacar aquelas que fazem sentido para você e escrever a **Declaração de Propósito**. Nossa professora Andréia seguiu todos esses passos e chegou na sua Declaração de Propósito. Veja o que ela definiu para si mesma:

"Ajudar alunos inquietos e jovens criativos a melhorar suas vidas inspirando-os e apoiando-os por meio da matemática".

Depois de chegar na definição do seu propósito, Andréia decidiu que cumpriria o que realmente dava significado à sua vida. Partiu para a próxima etapa: escolher quais resultados deveria definir para dar embasamento e motivar algumas ações. Andréia fez a seguinte leitura como inspiração.



INDICAÇÃO DE LIVRO

Garra: o poder da paixão e da perseverança

Autora: Angela Duckworth

Sobre o Livro: trata-se de uma obra inspiradora que destaca a importância de se esforçar, de acreditar em nossas paixões e de persistir diante dos desafios para alcançar o sucesso e realizar nossos objetivos mais ambiciosos. A mensagem central do livro é que a garra é um poderoso indicador de sucesso, e, com dedicação e perseverança, todos têm a capacidade de alcançar o extraordinário.



EM FOCO

O significado do trabalho, o sentido do trabalho e a segurança psicológica são componentes do propósito no trabalho e na vida. Esses são fatores do Engajamento no Trabalho, que é um estado disposicional do indivíduo para a sua realização pessoal na carreira. São construtos que se encontram para promover o estado de flow e satisfação com a vida, totalmente compatível com uma vida de significados. Assista ao vídeo com essa aula em que será tratado **o engajamento no trabalho e propósito de vida. Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

ESTRUTURANDO RESULTADOS

Então, a Declaração de Propósito está pronta? Ela não tem uma finalidade que não seja fazer você florescer diante de seus objetivos. Vamos tratar disso neste momento?

Para que Andréia e você tenham êxito no propósito pessoal e/ou profissional, é necessário que algumas ações sejam tomadas, dentre elas, estão a incorporação desse modo de vida até os objetivos a serem definidos, para perceber o que está ocorrendo e de que maneira acontecem. Só dessa forma você perceberá que está chegando aonde deseja.

Peres (2011) já tratava desse ponto quando dizia da importância de se saber onde estar para saber aonde chegar. Sim, estamos falando de metas, aquelas que garantirão sua empregabilidade, seu sentimento de autoeficácia e sua autoestima elevada, bem como ensinará a lidar com adversidades — já que nem tudo ocorre com 100% de previsibilidade. Os planos minimizam, mas não excluem fatores externos inesperados que possam ocorrer ao longo do caminho. Por isso, também, a importância de revisão de suas metas de tempos em tempos.

Existem inúmeros métodos de definir objetivos que embasam os resultados a serem alcançados. Aqui, apresentarei o **método SMART**. Já conhece ou ouviu falar? Esse é um método que possibilita às pessoas, assim como você e Andréia, fazer autogestão de suas carreiras independentemente das decisões organizacionais, mais compatíveis com o seu propósito, tendo como meta chegar ao sucesso psicológico respeitando suas individualidades para alcançar a satisfação plena, aliando a vida pessoal e profissional.

Assim como para definir o propósito, a definição dos objetivos também parte de algumas premissas que voltam à tona nesse momento: autoconhecimento, conhecimento do mercado, estabelecimento de objetivos e plano de ação. É nos objetivos que nos concentraremos agora e, como já mencionei, conheceremos mais sobre o método SMART.

**Importância de se
saber onde estar
para saber aonde
chegar**

Trabalhar com objetivos ou metas tomou um corpo maior a partir da década de 1940 e veio sofrendo influências e adaptações ao longo dos anos, justamente por haver a percepção de que elas organizavam as demandas e davam sentido ao trabalho das pessoas (LAWLOR; HORNYAK, 2012). O método SMART foi introduzido a partir dos anos 1980 e é usado para definições organizacionais, de carreira e pessoais.

SMART é o acrônimo (em inglês) para Específico (*Specific*), Mensurável (*Measurable*), Atingível (*Attainable*), Realista (*Realistic*) e Oportuno (*Timely*). Vamos entender melhor cada uma dessas palavras.

Em linhas gerais, as metas precisam ser **específicas**, bastante claras para que sejam bem entendidas por você mesmo. Lembre-se: elas não precisam ser de alta complexidade, dê um passo de cada vez. Essas metas devem ser possíveis de serem medidas (**mensuráveis**) para que você observe e fique alerta ao seu progresso. Por isso, **atingíveis e realistas**, isto é, ao seu alcance e razoáveis de acordo com suas capacidades. **Oportuna** significa definir um cronograma alocando tempo de início e fim, o que garante maior empenho de ser alcançado (PATTERSON, 2022).

Podemos mencionar os benefícios desse método apontados pelos autores, os quais se referem a:

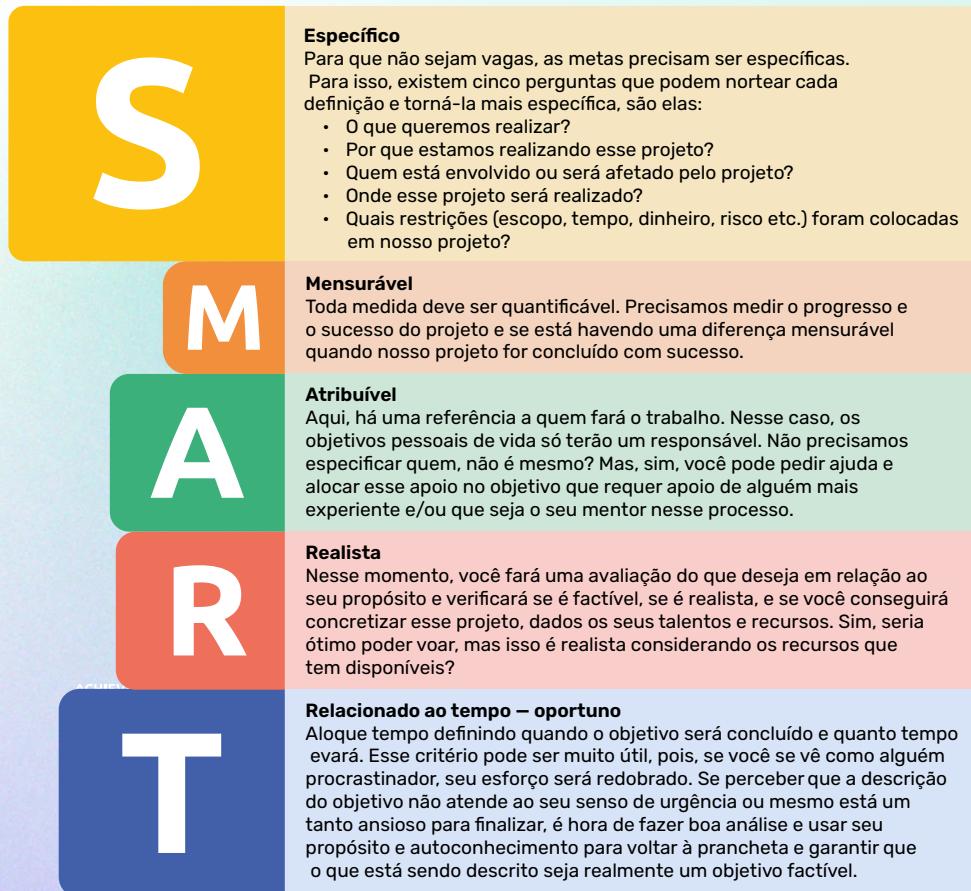
- 1) Melhorar as habilidades de planejamento.
- 2) Reduzir o estresse.
- 3) Rastrear o passado, presente e futuro da meta mensurada.
- 4) Ampliar a organização no trabalho e na vida pessoal.
- 5) Estabelecer metas desafiadoras.
- 6) Definir metas possíveis e alcançáveis.
- 7) Criar um plano de ação adequado ao sucesso desejado.
- 8) Aumentar o moral e a motivação para o trabalho.

Por outro lado, é necessário mencionar algumas limitações. Patterson (2022) alerta que esse modelo pode limitar a sua percepção quanto às suas capacidades e oportunidades de crescer. Tudo isso porque há a tendência de se focar em um objetivo pelo medo de pensar em outros objetivos por parecerem inalcançáveis.

Portanto, lembre-se: aumente seu ponto de vista e não foque em um só objetivo específico, isso pode ser o decisor entre o seu sucesso ou fracasso.

Momento de definir as metas SMART

Para facilitar seu exercício, definiremos cada uma das letras do acrônimo, clarificando os conceitos (PATTERSON, 2022):



Lembre-se: ao definir seus objetivos anexados a um cronograma e agendados para revisão, você pode acompanhar e vibrar com o seu progresso e desempenho. Você terá mais compreensão e orientação claras sobre como pode alcançar seus objetivos e, consequentemente, seus propósitos. No geral, o modelo SMART permite que o acompanhamento dos objetivos e esforços seja simplificado e aprimorado.



EU INDICO

Veja ideias de como escrever seus objetivos que levam ao seu crescimento pessoal e profissional. Use um *planner* para organizar suas metas que fazem sentido com o seu propósito. Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

CONSTRUINDO MEU PLANO ESTRATÉGICO PESSOAL

Já vimos, como Patterson (2022) afirmou, que o método SMART tem sido uma prática comum para definir metas específicas, mensuráveis, atingíveis, realistas e oportunas. Dessa forma, tanto seus objetivos quanto seu desempenho podem ser organizados, rastreados e concluídos com mais eficiência. Para que isso aconteça, é necessário que essas metas estejam dentro de um **plano de ação** que organizará, delineará e definirá a direção a ser seguida.

Por outro lado, existem inúmeros métodos que podem acompanhar o SMART a partir dos objetivos definidos: 5W2H, PDCA, Canvas Coaching, Balance Score Card, dentre outros muito usados para organizações, mas que podem ser adaptados para as metas pessoais no alcance do seu propósito pessoal e profissional.

VOCÊ SABE RESPONDER?

Você já fez uso de algum método de planejamento, seja pessoal, seja organizacional? Se sim, quais foram as etapas mais importantes do processo de definição do planejamento? Foi fácil chegar a um consenso sobre os objetivos? Quais eram as bases para formatar o ponto de chegada? Percebeu que seu propósito de vida depende muito do que você pretende fazer a partir dele?

Conheceremos um pouco mais da **metodologia 5W2H**. Ela surgiu no Japão, durante os estudos de qualidade total. Tem como atribuição ser uma espécie de checklist que aumenta a clareza de quem utiliza, podendo ser usada para objetivos pessoais. Funciona como um mapeamento de atividades, em que se estabelecerá o que será feito, quem fará o que, qual o período de tempo, onde será feita e por que será realizada.

O QUÊ?	POR QUÊ?	ONDE?	QUANDO?	QUEM?	COMO?	QUANTO?

Quadro 1 - Metodologia 5W2H / Fonte: a autora.



Outro método é o **Canvas Coaching**, que parte, também, do seu propósito e exige um pouco mais do seu autoconhecimento. Sua origem não está definida, mas seu uso tem acontecido dentro de processos de autodesenvolvimento.

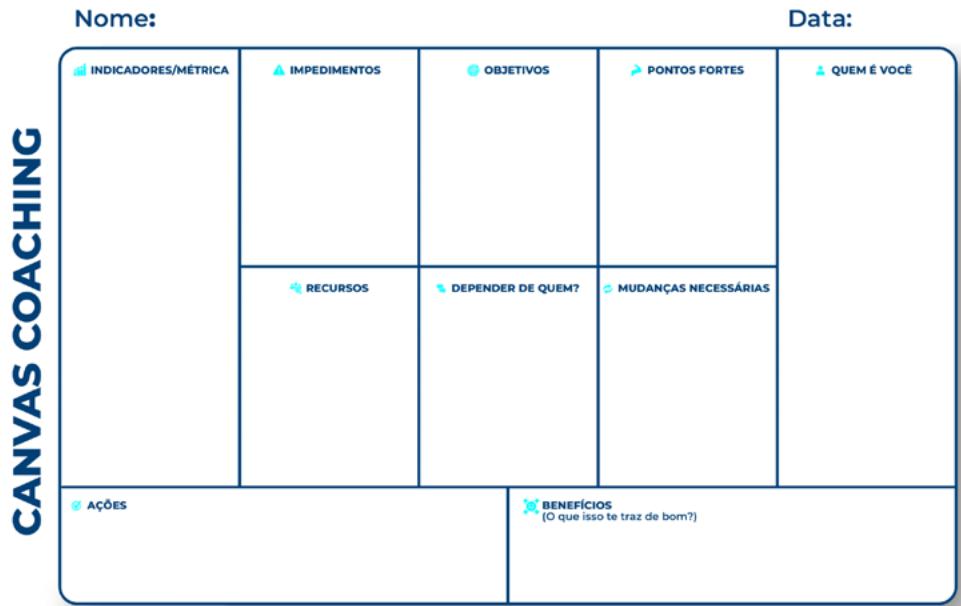


Figura 1 - Canvas Coaching

Fonte: <https://conteudo.comproposito.com.br/canvas-coaching-para-download-e-impressao>. Acesso em: 20 out. 2023.

Descrição da Imagem: a figura apresenta um quadro com dez espaços em formato de retângulos para responder: indicadores/métricas, impedimentos, objetivos, pontos fortes, quem é você, recursos, depender de quem, mudanças necessárias, ações e benefícios (o que isso te traz de bom?). Fim da descrição.

Para preenchê-lo, inicia-se pelo quadro *Quem é você* e segue para *Pontos fortes*, *Objetivos* e assim por diante até chegar em *Ações* e *Benefícios*. A recomendação é que, após finalizar o instrumento, coloque-se prazo para a primeira avaliação e para o final dando dimensão de tempo e espaço.

 **APROFUNDANDO**

Vamos aprofundar um método de planejamento mais recente? Falo do OKR. O OKR surgiu na Intel com Andy Grove e foi levado para o Google em 1999, por John Doerr. Mas não se impressione, ele pode ser usado tanto para as organizações quanto para definir e orientar as suas metas pessoais. OKR é a sigla para Objectives and Key Results, o que, em português, significa **Objetivos e Resultados-chave**. Assim, podemos dizer que:

- **Objetivos**: são uma descrição qualitativa de "onde queremos chegar".
- **Resultados-chave**: um conjunto de resultados mensuráveis que indicam o progresso até o objetivo. Responde, basicamente, à pergunta: como vamos saber se estamos chegando lá?

O OKR utiliza da seguinte premissa, de acordo com Doerr (2019):

Eu vou **<Objetivo>** medido por **<Resultados-chave>**

Os objetivos precisam ser desafiadores, e os resultados-chave, mensuráveis. Mas como funciona? Basicamente, você estabelecerá poucos objetivos (de um a três, no máximo) e alguns resultados-chave, que monitorarão para ver se seus objetivos estão sendo alcançados. O primeiro passo para adotar uma metodologia OKR é selecionar os três principais objetivos, somente os essenciais e mais importantes. Boa maneira de estabelecer objetivos perfeitamente alinhados é retomar o seu propósito e definir o que precisa ser feito para alcançá-lo. E os resultados-chave? As respostas a essa pergunta serão os seus resultados-chave, refere Doerr (2019). São basicamente fatores mensuráveis que servem para indicar se você está no caminho certo. O ideal é que se defina entre três e cinco resultados-chave para cada um de seus objetivos, e eles podem ser de diferentes naturezas, como alcançar um marco ou aumentar/reduzir uma métrica que o aproxime do seu propósito. Depois, basta criar as ações que serão implementadas para se chegar a cada resultado-chave.



INDICAÇÃO DE LIVRO

Avalie o que Importa

Autor: John Doerr

Sobre o Livro: conta como foi o processo de implantação do OKR nas empresas e traz exemplos práticos e definições claras sobre o tema. Vale a leitura. Embora o foco do livro seja organizações, é totalmente pertinente a transposição para o propósito pessoal.



FOCO, IMERSÃO E AGENDA PROGRAMADA

Concentração, energia, comprometimento, disciplina, organização pessoal para conseguir. “Nada é menos produtivo do que tornar eficiente algo que nem deveria ser feito” (DRUCKER, 1963, on-line).

Por que trago essa citação de Drucker (1963) para finalizar esta etapa conceitual? Simplesmente porque, se você decidiu usar o que tem de mais rico em termos de personalidade e forças de caráter para definir o seu propósito, não faz sentido ele se tornar uma frase bonita da sua bio.

Minha recomendação é que se concentre e despenda energia para fazê-la acontecer. O exercício de pensar sobre você e seus desejos, bem como o comprometimento em colocar em prática entendendo que todo o processo tem seus altos e baixos exigindo disciplina, resiliência e antifragilidade, farão com que se realize e dê significado à sua existência. Por isso, organize-se para conseguir ir ao ponto de chegada e fazer de sua vida uma vida boa, uma vida de significado (SELIGMAN, 2019).

Nossa professora Andréia, não contente com o rumo de sua carreira, tomou essa decisão e seguiu em frente. Planejou voltar às aulas para seguir seu propósito. Hoje, paralelamente ao trabalho administrativo que realiza, usa seu tempo para, também, realizar oficinas de matemática e reforço escolar com os alunos. Claro, depois de muito argumentar com a direção da escola e batalhar pelo que realmente fazia sentido na sua vida.

NOVOS DESAFIOS

Assim como a professora Andréia, também, podemos ter que fazer correção de rota ao longo das nossas carreiras, mas veja: correção da rota. Isso não significa que você precisa abandonar a sua essência. Então, vamos usar o modelo SMART para ajudá-lo a pensar sobre suas escolhas nesse momento? Depois, é experimentar e perceber como se sente (olha o autoconhecimento aí!). Se realmente faz sentido, você pode estar no caminho mais adequado nesse momento. Todavia, se não faz sentido, retome o exercício e tente chegar aos seus objetivos compatíveis com o seu projeto de vida.

Lembre-se de mais uma coisa: a vida está em constante movimento, e o que faz sentido agora pode não fazer mais depois. Por isso, fique atento aos seus sentimentos em relação aos seus propósitos de vida e objetivos. Às vezes, será difícil, mas, outras vezes, muito prazeroso. Contudo, só experimentando para saber.

Vamos trabalhar para o alcance do seu propósito? Agora que ele já foi definido, seguiremos os passos que Lawlor e Hornyak (2012) pensaram para criar os objetivos/as metas usando o método SMART. Isso feito, escolha a melhor forma de gerar seu plano de ação.

Exercício 1: modelo de metas SMART

Específico (***Specific***) — O que exatamente quer alcançar?

Mensurável (***Measurable***) — Como saberá que o alcançou?

Atingível (***Attainable***) — Qual é o seu desejo realista (10) x a possibilidade (10) = __ /100

Realista (***Realistic***) — Por que está fazendo isso? É realmente o que quer?

Oportuno (***Timely***) — Quando conseguirá isso?

Exercício 2: planilha de metas SMART

Data de hoje: _____ **Data prevista:** _____

Data inicial: _____ **Data atingida:** _____

Objetivo: _____

Especifico: o que exatamente você realizará? _____

Mensurável: como você saberá quando atingiu essa meta?

Alcançável: alcançar esse objetivo é realista com esforço e comprometimento? Você tem os recursos para atingir esse objetivo? Se não, como você os obterá?

Relevante: por que esse objetivo é significativo na sua vida?

Oportuno: quando esse objetivo será alcançado?

Esse objetivo é importante por quê?

O benefício que você alcançará com esse objetivo será:

Potenciais obstáculos

Potenciais soluções

Para quem você poderia pedir ajuda?

Exercício 3: metas SMART criadas por uma seção

OBJETIVO	ESPECÍFICO	MENSURÁVEL	ATINGÍVEL	REALISTA	OPORTUNO

Fonte: adaptado de Lawlor; Hornyak (2012).

AUTOATIVIDADE

1. A vida profissional se constitui a partir das experiências e vivências que adquirimos desde muito cedo. Em determinado momento, as escolhas e os caminhos a serem seguidos precisam ser definidos, assim como as estratégias, para alcançar resultados pessoais por meio do trabalho traçadas. A esse movimento chamamos de definição de propósito (ROSSO; DEKAS; WRZESNIEWSKI, 2010).

Qual das seguintes afirmações melhor representa o papel do propósito no trabalho?

- a) O propósito no trabalho é apenas uma questão pessoal e não tem impacto na produtividade e satisfação no trabalho.
 - b) O propósito no trabalho é uma meta a longo prazo que não tem influência na motivação diária e no desempenho no trabalho.
 - c) O propósito no trabalho é uma força motivadora que ajuda as pessoas a se conectarem com suas tarefas e se engajarem em seus trabalhos.
 - d) O propósito no trabalho é um fator secundário e pode ser facilmente substituído por incentivos financeiros e benefícios adicionais.
 - e) O propósito no trabalho se relaciona somente com as motivações extrínsecas.
-
2. Após definir o propósito pessoal, é chegado o momento de colocá-lo em prática. Para tanto, algumas ações são necessárias para que haja sua incorporação no modo de vida. Para isso, estabelecer objetivosé uma boa opção para organizar o alcance e o sucesso da jornada (PERES, 2011).

A partir dessa afirmação, fica indicado que os objetivos mais comuns se referem a:

- I - Ascensão na carreira e obtenção de um salário mais alto.
- II - Desenvolvimento de habilidades e competências para exercer um trabalho de maior responsabilidade, contribuindo para a sociedade por meio do trabalho e da realização pessoal.
- III - Mudança constante de emprego em busca de melhores oportunidades trabalhando o mínimo possível para aproveitar mais a vida pessoal.

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) II e III, apenas.
- e) I, II e III.

AUTOATIVIDADE

3. O pós-Segunda Guerra Mundial foi um momento em que vários métodos foram criados e redefinidos. O método SMART foi um deles. Trouxe maiores chances de organização do tempo, uso de recursos disponíveis, foco e credibilidade ao que era proposto para a retomada do crescimento das organizações e pessoal. Foi a partir desse momento, inclusive, que as estratégias de desenvolvimento de carreira tomaram corpo (PATTERSON, 2022).

Com base nesse contexto, indique a resposta certa quanto a outros benefícios que o método trouxe para a carreira das pessoas.

- a) Diminuição do absenteísmo por meio de técnicas punitivas de desconto no salário e outros.
- b) Práticas de alcance de metas agressivas que trazem resultados em curto prazo.
- c) Desconsideração de estratégias que promovam a mudança de cultura.
- d) Estabelecimento de metas baseadas em um plano de ação com foco no sucesso.
- e) Negligência à prevenção de estresse no trabalho, não interferindo na motivação no trabalho.

REFERÊNCIAS

CLARK, T. **Business Model You**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2013.

DOERR, J. **Avalie o que importa**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

DRUCKER, P. Managing for Business Effectiveness. **Harvard Business Review**, Massachusetts, maio 1963. Disponível em: <https://hbr.org/1963/05/managing-for-business-effectiveness>. Acesso em: 20 out. 2023.

LAWLOR, K. B.; HORNYAK, M. J. Smart Goals: How the Application of Smart Goals Can Contribute to Achievement of Student Learning Outcomes. **Developments in Business Simulation and Experiential Learning**, v. 39, p. 259-266, 2012. Disponível em: <https://absel-ojs-ttu.tdl.org/absel/index.php/absel/article/view/90>. Acesso em: 20 out. 2023.

NEVES, D. R. et al. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. **Cadernos Ebape**, v. 16, p. 318-330, 2018.

PATTERSON, D. 5.8. SMART Goals in Projects. **Open Library**, c2022. Disponível em: <https://ecampusontario.pressbooks.pub/hrstrategicprojectmanagementtheory/chapter/5-8-goals-projects/>. Acesso em: 20 out. 2023.

PERES, J. L. P. Gestão De Carreira: uma questão de autoconhecimento. In: CONGRESSO VIRTUAL BRASILEIRO DE ADMINISTRAÇÃO, 2011, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: Convibra, 2011.

ROSSO, B. D.; DEKAS, K. H.; WRZESNIEWSKI, A. On the meaning of work: a theoretical integration and review. **Research in organizational behavior**, v. 30, p. 91-127, 2010.

SELIGMAN, M. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

GABARITO

1. Opção C. O propósito está relacionado com êxitos em desempenho, sucesso profissional, motivação e engajamento no trabalho, comprometimento com a organização. O propósito traz a direção a ser seguida para chegar ao resultado.
2. Opção C. As afirmativas I e II se referem a objetivos profissionais sólidos e com propósito que podem interferir na sociedade. As outras afirmativas podem ser objetivos pessoais, mas não são considerados objetivos profissionais comuns.
3. Opção D. O método SMART foca em metas que precisam de um plano de ação para acontecerem, privilegiando seu alcance e sucesso.

MINHAS ANOTAÇÕES





OLHANDO ADIANTE: O FUTURO DO TRABALHO NA ERA DIGITAL

MINHAS METAS

- Buscar entendimento sobre a Indústria 4.0 e o futuro do trabalho por meio do contexto apresentado no case.
- Utilizar as características do perfil profissional contemporâneo.
- Articular conhecimentos prévios e construídos acerca da trabalhabilidade na nova economia.
- Analisar e reconhecer as características e dimensões para uma carreira sustentável e exponencial.
- Entender como as novas tecnologias se aplicam aos modelos de trabalho.
- Verificar se as competências pessoais atuais estão em consonância com as competências requeridas pelas novas tecnologias.
- Adaptar o projeto de vida ao novo contexto do trabalho.

INICIE SUA JORNADA

Antes de iniciarmos nosso tema de aprendizagem especificamente, quero dividir com você uma experiência que vivi recentemente. Tenho certeza de que essa vivência pode ilustrar nosso tema.

Outro dia, eu encontrei um colega de escola que há muito tempo não via. Paramos para contar um sobre e outro, o que havia acontecido, que rumo nossas vidas tinham tomado e relembramos os tempos de escola. Foi aí que ele me contou a sua jornada profissional e o que estava acontecendo com ele. É esta história que quero dividir com você.

João, meu colega de escola, foi morar em uma cidade chamada Progresso, pois, devido ao polo industrial da região, as oportunidades de trabalho eram grandes. Logo que começou a trabalhar, percebeu quanto a automação e a inteligência artificial haviam transformado completamente a indústria. João era um trabalhador experiente e começou a trabalhar em uma fábrica de automóveis, mas, infelizmente, seu trabalho foi substituído por robôs altamente eficientes. Sem emprego e sentindo-se desesperado, João decidiu buscar uma nova oportunidade.

Determinado a se adaptar às mudanças, João se matriculou em um programa de treinamento especializado em inteligência artificial e robótica. Ele aprendeu a programar e a operar os robôs que haviam tirado seu antigo emprego. Com sua paixão pelo setor automotivo e sua nova habilidade em lidar com a tecnologia, João conseguiu um emprego como supervisor de robôs na mesma fábrica em que trabalhava.

Ele descobriu que sua nova posição exigia não apenas habilidades técnicas, mas também habilidades interpessoais. Ele era responsável por coordenar equipes de robôs e garantir que eles trabalhassem de forma eficiente e segura. Além disso, também tinha que treinar os outros funcionários para trabalhar em colaboração com os robôs.

Com o tempo, João percebeu que a automação não estava eliminando empregos, mas transformando-os. À medida que os robôs realizavam as tarefas repetitivas e perigosas, os trabalhadores humanos podiam se concentrar em atividades mais criativas e complexas. João tornou-se um defensor da colaboração entre humanos e máquinas, promovendo o desenvolvimento de novas habilidades e competências para se adaptar ao futuro do trabalho.

Estava satisfeito agora e se sentindo incluído na nova economia, compreendendo qual é a nova dinâmica do trabalho e como poderia avançar e crescer. Adquiriu conhecimento e estava ensinando e contribuindo com o novo modelo de negócio instaurado na indústria.

Meu colega se deu conta de que vivemos em uma era de constantes transformações impulsionadas pela revolução digital. A tecnologia está redefinindo a maneira como trabalhamos, interagimos e nos desenvolvemos profissionalmente. O **futuro do trabalho** é um tema que desperta grande interesse e inquietação, pois o ritmo acelerado das mudanças exige uma adaptação constante dos profissionais.



Um dos aspectos cruciais nesse cenário é a **evolução do perfil profissional**. As habilidades tradicionais, como conhecimentos técnicos específicos, são complementadas por competências cada vez mais voltadas para a adaptabilidade, criatividade, resolução de problemas complexos e trabalho em equipe. João logo percebeu que o profissional do futuro precisa estar aberto a aprender novas tecnologias, lidar com incertezas e se adaptar a ambientes de trabalho dinâmicos.

Além disso, a noção de **trabalhabilidade** assume um papel fundamental na nova economia. A era digital traz novas formas de trabalho, como o teletraba-

lho, o freelancer e a economia colaborativa. A flexibilidade e a capacidade de se reinventar, como João fez, tornam-se elementos essenciais para se destacar nesse novo contexto. Aqueles que conseguem se adaptar rapidamente, aproveitar as oportunidades oferecidas pela tecnologia e construir redes de relacionamento sólidas têm maiores chances de sucesso.

No entanto, o futuro do trabalho não se resume apenas à busca pela empregabilidade, mas também ao desenvolvimento de carreiras sustentáveis e exponenciais. Uma **carreira sustentável** é aquela em que o profissional se adapta continuamente ao mercado e à profissão, adquirindo novas habilidades e conhecimentos para prosperar ao longo do tempo em um ambiente em constante evolução. Uma **carreira exponencial** é aquela em que o profissional não apenas se adapta, mas busca inovação, especialização e contatos estratégicos para um crescimento notável e transformador em sua área.

O futuro do trabalho na era digital requer uma mentalidade aberta, uma predisposição para a aprendizagem contínua e uma capacidade de adaptação. É um momento de desafios, mas também de inúmeras oportunidades. Aqueles que estão dispostos a abraçar a mudança e se preparar para as demandas do mercado estarão mais bem posicionados para prosperar em um cenário de trabalho em constante evolução. Esse foi o desafio de João.

E você? Está preparado para o viver o futuro que já está acontecendo? Sim, a tendência é logo termos modelos de negócios centrados na nova economia e a prática de gestão, comando e controle focado em bens de consumo dando lugar à colaboração, crescimento em escala e automação.

Neste tema de aprendizagem, vamos estudar o que se vem pesquisando e entendendo sobre o trabalho dentro desta perspectiva para que você possa considerar a leitura desse ambiente no seu plano de projeto de vida.



PLAY NO CONHECIMENTO

Acesse o podcast Organizações exponenciais para conhecer mais desse modelo de negócio que a nova economia trouxe e atente para como o profissional do futuro será visto quanto às suas competências. Divirta-se! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

VAMOS RECORDAR?

O que torna o trabalho satisfatório? Além do pagamento, existem valores intangíveis que nossa maneira atual de pensar sobre o trabalho simplesmente ignora. É hora de parar de pensar nos trabalhadores como engrenagens de uma roda. Nessa perspectiva, como fica a sua relação com o seu trabalho? Esse TED, apresentado por Barry Schwartz, reflete sobre as relações de trabalho a partir da tecnologia das ideias. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

A INDÚSTRIA 4.0 E O FUTURO DO TRABALHO

Ouviu-se falar, pela primeira vez, em Indústria 4.0 na Feira de Hannover (Alemanha), em 2011, já que o governo tinha como estratégia desenvolver tecnologia de qualidade (FEIMEC, 2016). A base de sustentação da também chamada manufatura avançada, manufatura inteligente, indústria da internet ou quarta revolução industrial é a **automação dos processos** e a digitalização da cadeia fundindo o mundo real com o virtual (ALBERTINI *et al.*, 2017).

Contudo, para que você possa acompanhar o andamento histórico e antropológico que desencadeou o mundo onde estamos, observe o quadro comparativo a seguir para identificar as características de cada indústria ao longo do tempo, a partir da revolução industrial na Inglaterra.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS	
Indústria 1.0	Início no séc. XVIII e XIX, na Inglaterra. A produção manual deu espaço para o uso do carvão, máquinas a vapor e locomotivas. Indústria têxtil passou a utilizar máquina a vapor e muitos setores passaram a usar máquinas como sistema de produção – era das invenções. Capitalismo deixa de ser comercial e passa a ser industrial. Mudanças tecnológicas.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS	
Indústria 2.0	Em 1870, frente às novas demandas tecnológicas, ocorre a descoberta da eletricidade, o surgimento e modernização dos meios de transporte, a transformação do ferro em aço, o desenvolvimento da indústria química e de outros setores, o avanço dos meios de comunicação. É entendida como revolução industrial porque teve como destaque a busca de maiores lucros; especialização do trabalho; ampliação da produção. Início do Fordismo (1914), que pretendia racionalizar a produção em massa aumentando a oferta e a demanda. Fortalecimento do capitalismo em função das empresas calcularem seus custos e projetarem seus ganhos garantindo as margens de lucro.
Indústria 3.0	Conhecida também como Revolução Técnico-Científica e Informacional em função dos processos de inovação tecnológicos no campo da informática, da biotecnologia, química fina, robótica, das telecomunicações, dos transportes, além da nanotecnologia. Passaram a ser utilizadas várias fontes de energia, e iniciou-se o uso crescente de recursos da informática; também teve início o aumento da consciência ambiental e questões sociais importantes como: diminuição crescente do emprego, pois a mão de obra passou a ser substituída por máquinas cada vez mais modernas; ampliação dos direitos trabalhistas; globalização; surgimento de potências industriais; massificação dos produtos tecnológicos.
Indústria 4.0	Ocorre com os avanços tecnológicos a partir do século XXI. Refere-se à integração de tecnologias avançadas na indústria, visando aumentar a eficiência e a produtividade das operações. Essas tecnologias estão apoiadas em pilares de automação, inteligência artificial, Internet das Coisas (IoT) e análise dos dados. São as características que mais se destacam na Indústria 4.0. O mercado passa a ser cada vez mais exigente, criando novos modelos de negócios a partir das fábricas inteligentes, as quais produzem de acordo com a necessidade do cliente, adaptando-se às preferências devido à rapidez de automação. O foco na capacitação dos trabalhadores torna-se cada vez mais importante para acompanhar as mudanças e tendências de mercado.

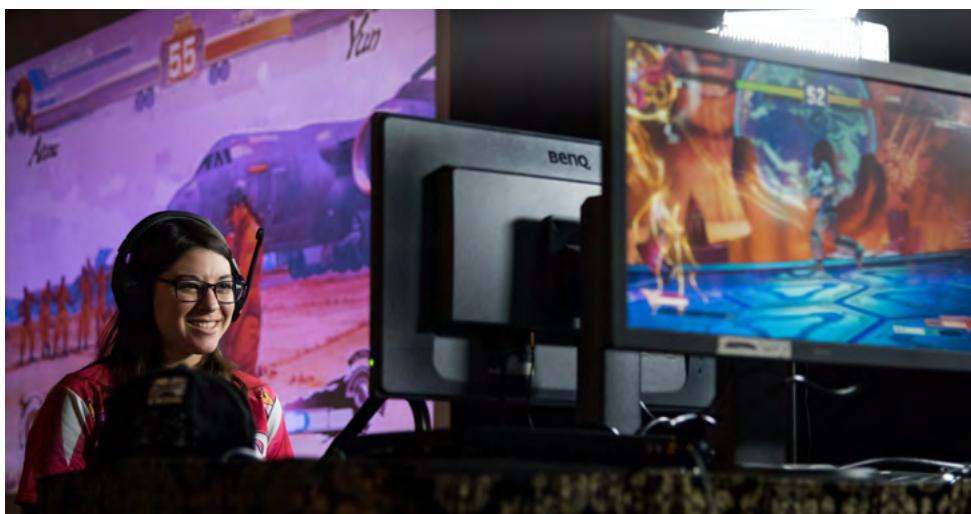
Quadro 1 - Características principais das indústrias

Fonte: Sakurai e Zuchi (2018).

Vamos aprofundar os aspectos da **Indústria 4.0** para que você compreenda as características do trabalho no momento atual? Então, para Schwab (2016), a Indústria 4.0 representa uma nova era, na qual as máquinas estão se tornando cada vez mais inteligentes e capazes de tomar decisões de forma **autônoma**. Isso permite que as fábricas sejam mais flexíveis, adaptáveis e eficientes. Por exemplo, máquinas conectadas podem coletar dados em tempo real sobre o desempenho e a manutenção, permitindo que os problemas sejam identificados e corrigidos rapidamente. Isso sem deixar de mencionar que produzem com maior qualidade e a um custo reduzido.

Essa integração de tecnologias também tem um impacto significativo no futuro do trabalho. À medida que as máquinas se tornam mais autônomas, algumas tarefas anteriormente realizadas por humanos podem ser automatizadas. No entanto, isso não significa necessariamente que os empregos serão substituídos. De acordo com Manyika *et al.* (2017), a Indústria 4.0 também cria novas oportunidades de emprego e de trabalho, pois as habilidades necessárias mudam e surgem novas funções relacionadas à manutenção e operação dessas tecnologias. Lembra o que aconteceu com João?

É importante destacar que a integração entre humanos e máquinas se torna cada vez mais importante na Indústria 4.0. Os trabalhadores precisam adquirir habilidades digitais e capacidade de trabalhar em conjunto com sistemas de inteligência artificial e robôs. Além disso, o **aprendizado contínuo** e a **adaptação** às novas tecnologias são essenciais para acompanhar as mudanças.



Em resumo, a Indústria 4.0 refere-se à integração de tecnologias avançadas na indústria para melhorar a eficiência e produtividade. Isso impacta o futuro do trabalho, exigindo que os trabalhadores adquiram habilidades digitais e sejam capazes de colaborar com máquinas inteligentes. No entanto, também cria novas oportunidades de emprego relacionadas à manutenção e operação dessas tecnologias.

Coelho (2016) descreveu os nove pilares da Indústria 4.0 como facilitadores do uso das tecnologias. São eles:



Figura 1 - Pilares da Indústria 4.0 / Fonte: [https://pollux.com.br/blog/resumo-sobre-industria-4-0-entenda-rapidamente-os-conceitos-e-beneficos/](https://pollux.com.br/blog/resumo-sobre-industria-4-0-entenda-rapidamente-os-conceitos-e-beneficios/). Acesso em: 23 out. 2023.

Descrição da Imagem: a figura organizada em círculos coloca no centro o título da abordagem: nove pilares do avanço tecnológico. Cada um dos pilares orbita em torno desse título no centro, também no formato de círculos: Big Data e Analytics, Robôs autônomos, Simulação, Realidade Aumentada, Integração de Sistemas, Manufatura Aditiva, Cybersegurança, Nuvem, Internet Industrial. Fim da descrição.

**EU INDICO**

Este vídeo nos provoca a pensar se todos podem se beneficiar da tecnologia e seguir essa nova revolução. Assista a ele, vale muito a pena! Faça anotações para complementar seu aprendizado até o momento. Acesse: *Os desafios da Indústria 4.0 – [Os 9 pilares] – O que é Indústria 4.0? Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.*

Rodrigues, Queiroga e Milhossi (2022) analisam como a Indústria 4.0 e o trabalho se relacionam e acontecem no Brasil. Atualmente, 5% das empresas estão alinhadas a esse cenário. Para que se possa acompanhar o andar dessa nova ordem mundial, o Ministério da Indústria, Comércio e Serviços fez um aporte de recursos volumoso para a importação de robôs, e a intenção é que esse investimento cresça 15% nos próximos 8 anos. Assim, estima-se que haja maior economia de energia, custo de manutenção pelo aumento de eficiência com investimentos de implantação, ampliação e modernização de fábricas.

**PENSANDO JUNTOS**

A partir do que estudou até o momento, reflita: como a adoção em larga escala da Indústria 4.0 impactará o futuro do trabalho? Quais são os desafios e oportunidades que surgirão para os profissionais nesse contexto? Acrescente a isso a reflexão que já possui sobre suas potencialidades e veja quanto está preparado para este momento. Desafie-se!

Os autores frisam que esse é um caminho sem volta pela necessidade de as empresas acompanharem o mercado e se adaptarem a ele para sobreviverem. Estamos falando da necessidade de otimizar o processo e reduzir custos. Diante disso, os profissionais não podem ficar passivos, o que os leva à atualização para que sejam inseridos nesse mercado de trabalho, já que as empresas estarão em busca de novos perfis, com competências e habilidades novas. Assunto para nosso próximo tópico.

PERFIL PROFISSIONAL CONTEMPORÂNEO

No novo contexto do trabalho, além das habilidades técnicas, os profissionais precisam se adaptar a uma mentalidade de aprendizado contínuo. A rápida evolução tecnológica implica que as habilidades adquiridas hoje podem se tornar obsoletas amanhã, portanto, a capacidade de se atualizar e adquirir novos conhecimentos é fundamental. A **formação contínua**, seja por meio de cursos on-line, treinamentos e certificações, é essencial para manter-se relevante e competitivo no mercado de trabalho da Indústria 4.0.

A capacidade de se atualizar e adquirir novos conhecimentos é fundamental



No entanto, não são apenas as habilidades técnicas e a capacidade de aprendizado contínuo que moldam o perfil profissional nesse novo contexto. As competências socioemocionais também são fundamentais. A capacidade de trabalhar em equipe, se comunicar efetivamente, resolver problemas complexos, adaptar-se a mudanças e demonstrar criatividade são qualidades valorizadas na Indústria 4.0. Essas competências não podem ser totalmente automatizadas e continuam sendo importantes para o sucesso profissional.

De acordo com o relatório *The Future of Jobs*, do Fórum Econômico Mundial (em inglês, *World Economic Forum – WEF*, 2016), até 2022, as empresas esperavam que cerca de 42% das habilidades essenciais seriam diferentes das requeridas em 2019. Isso destaca a necessidade de uma formação profissional que seja ágil e capaz de acompanhar a evolução do mercado de trabalho. Então, 2022 já passou e você já percebe mudanças acontecerem no cenário mundial – crescimento da IoT, expansão da Inteligência Artificial, que se tornou acessível a todas as pessoas, entre outras.

Em suma, a Indústria 4.0 está mudando a forma como as empresas operam e, consequentemente, afeta o perfil profissional contemporâneo. A formação de profissionais para esse contexto requer um equilíbrio entre habilidades técnicas especializadas, capacidade de aprendizado contínuo e competências socioemocionais. Aqueles que conseguirem se adaptar e se desenvolver nesse ambiente de rápida mudança terão melhores **perspectivas de carreira**. A formação profissional torna-se, portanto, um fator-chave para o sucesso e a sustentabilidade no futuro do trabalho.

O WEF de 2023 trouxe um novo relatório, *The Future of Jobs*, que aponta as 10 competências mais valorizadas pelas empresas até 2027. Elas são importantes pela constatação de que a tecnologia será cada vez mais a mola mestra das empresas em todo mundo. Profissões e negócios que estiverem compatíveis com a economia verde – energia limpa (sol, vento), sustentabilidade, bem como educação e saúde – tendem a se destacar no cenário mundial, contudo, será o uso de tecnologia em cada área que fará a diferença na competitividade. Estamos falando da inteligência artificial (AI), IoT, automação e análise de dados.

Essas macrotendências, incluindo a transição verde, padrões ESG (sigla para environmental, social and governance) e localização de cadeias de suprimentos, são os principais impulsionadores do crescimento do emprego, com desafios econômicos incluindo inflação alta, crescimento econômico mais lento e escassez de suprimentos, representando a maior ameaça. O avanço da adoção da tecnologia e o aumento da digitalização causarão uma rotatividade significativa no mercado de trabalho, com uma rede global positiva na criação de empregos. Estima-se que 83 milhões de postos de trabalho serão eliminados e 69 milhões, criados até 2027.

Em resposta à crise do custo de vida, 36% das empresas reconhecem que a oferta de salários mais elevados poderia ajudá-las a atrair talentos. No entanto,

as empresas planejam combinar investimento e deslocamento para tornar as suas forças de trabalho mais produtivas e rentáveis.

Quatro em cada cinco empresas pesquisadas planejam investir em aprendizagem e treinamento no trabalho, bem como na automatização de processos nos próximos cinco anos. Dois terços das empresas esperam ver um **retorno** sobre o investimento em treinamento de habilidades dentro de um ano após o investimento, seja na forma de maior mobilidade entre funções, maior satisfação do trabalhador ou maior produtividade do trabalhador.

As fortes competências cognitivas são cada vez mais valorizadas pelos empregadores, refletindo a crescente importância da resolução de problemas complexos no local de trabalho. As habilidades mais importantes para os trabalhadores em 2023 são o pensamento analítico e o pensamento criativo, e espera-se que continue assim nos próximos cinco anos. A alfabetização tecnológica, e IA e Big Data especificamente, se tornarão mais importantes, e as estratégias de habilidades da empresa se concentrarão nisso nos próximos cinco anos.

O fórum listou as 10 principais competências esperadas pelas empresas.



Fonte: adaptada de WEF (2023).

Descrição da Imagem: a figura apresenta as dez principais competências esperadas pelas empresas, segundo o Fórum Econômico Mundial (WEF), as quais constam dentro de notas adesivas coloridas. São elas: 1. Pensamento analítico. 2. Criatividade. 3. Resiliência, flexibilidade e agilidade. 4. Motivação e autoconsciência. 5. Curiosidade e lifelong learning. 6. Alfabetização tecnológica. 7. Empatia e escuta ativa. 8. Confiabilidade e atenção ao detalhe. 9. Liderança e influência social. 10. Controle de qualidade.

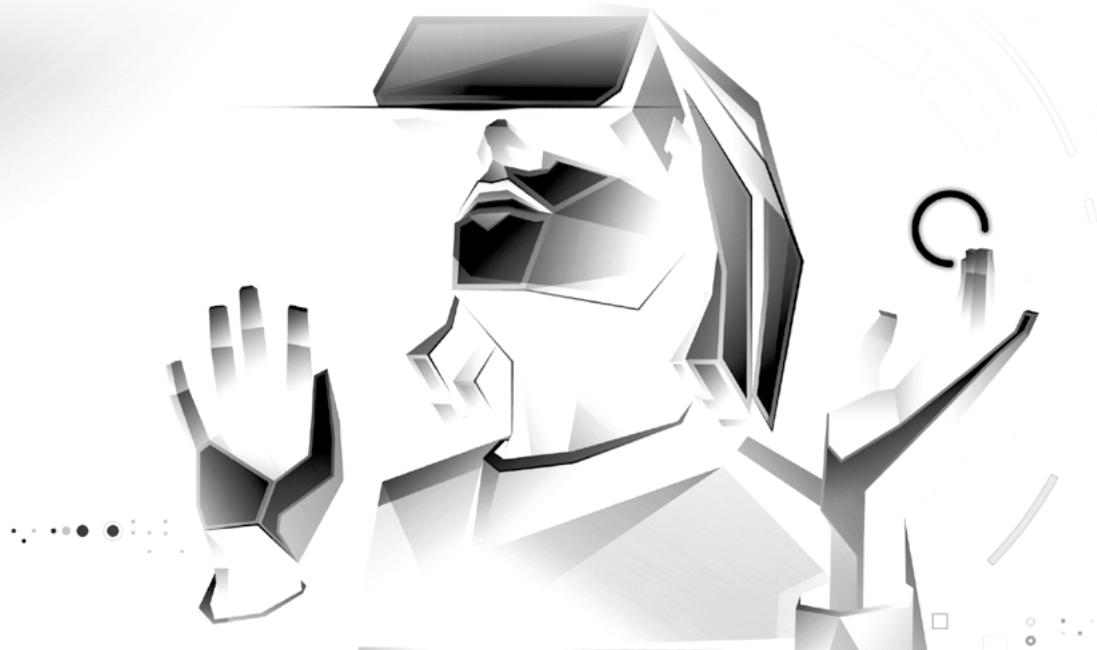
Você se lembra do meu amigo João? Sim, ele me contou alguns dos seus insights quando se viu abrindo espaço para esse novo modelo de interação com o trabalho. Vamos conhecer esses insights? Ele se deu conta que também precisava ser criativo e inovador. Ele aprendeu a pensar “fora da caixa”, a buscar soluções criativas para os desafios e a estar aberto a novas ideias e perspectivas.

Com seu perfil profissional contemporâneo em constante evolução, João sentiu-se preparado para enfrentar o mercado de trabalho. Entendeu que precisava de um emprego em uma empresa que valorizasse suas habilidades adaptáveis e o incentivasse a continuar aprendendo e se desenvolvendo.

Ao longo dessa jornada, João percebeu que o perfil profissional contemporâneo era um processo contínuo. Continuou a se atualizar, a aprimorar suas habilidades e a se adaptar às mudanças do mercado. Tornou-se um exemplo de sucesso na nova economia, inspirando outros a buscarem um perfil profissional contemporâneo e a abraçarem as oportunidades de um mundo em constante transformação.

E, assim, agora, João vive uma vida profissional repleta de desafios, aprendizados e conquistas, sempre se reinventando e se adaptando, provando que o perfil profissional contemporâneo é fundamental para prosperar na nova economia

O perfil profissional contemporâneo é fundamental para prosperar na nova economia.



Como ele fez isso? João entendeu que precisava voltar aos estudos. Lembra-se de que ele contou que iniciou um programa de treinamento especializado em inteligência artificial e robótica? Sim, ele começou sua jornada educacional em uma faculdade renomada, onde teve acesso a conhecimentos tradicionais e fundamentais para sua formação. No entanto, ele também percebeu que precisava ir além dos conceitos básicos para se destacar em sua área de atuação.

Ele mergulhou em estudos sobre as tendências do mercado de trabalho, pesquisou sobre as profissões emergentes e as habilidades mais requisitadas pelas empresas. Foi assim que descobriu que o perfil profissional contemporâneo estava além de um diploma e experiência prévia. Era necessário um conjunto de habilidades e competências adaptáveis e flexíveis.

Essas habilidades, de acordo com as recomendações de Benvenutti (2018), são as compatíveis com profissionais que querem sair à frente e tomar a dianteira no mundo.

CAUSAR IMPACTO

Essa habilidade refere-se não apenas a ter um propósito pessoal descrito, mas **encontrar a empresa onde você possa vivenciar esse propósito**. Uma empresa mobiliza as pessoas a compartilharem valores e, assim, considera que as ações são muito mais do que palavras. Por isso, para causar impacto, incorpore seu propósito em suas ações e associe-o a todas as suas atitudes.

OLHAR A PRÓXIMA CURVA

Refere-se a estar atento a todas as possibilidades que possam existir para o negócio baseando-se no benefício que entrega, e não no que faz. Se você é um engenheiro mecânico de uma indústria de elevadores, você não entrega elevadores, você entrega um meio de transporte seguro (*core business*). As pessoas – seus clientes – não estão interessados no processo de como você fez isso, mas no que está entregando. Assim, poderá enxergar a próxima curva na indústria de transporte de pessoas. **É importante se encantar não pelo produto que entrega, mas pelo benefício que ele gera.**

QUESTIONAR, EM VEZ DE TER AS RESPOSTAS PRONTAS

"Os analfabetos deste século não são aqueles que não sabem ler ou escrever, mas os incapazes de aprender, desaprender e aprender de novo" (BENVENUTTI, 2018. p. 109).

As perguntas impulsionam as mudanças e transformações. Elas levam ao debate de convenções, normas e comportamentos mudando a forma de se ver o mundo, já que desafiam o senso comum e desacomodam o estabelecido. É quando a disruptão pode aparecer e uma nova linguagem organizacional aparece pelo questionamento. A dúvida move o mundo para frente e tem a possibilidade de prototipar novas formas de ser e agir frente aos negócios na sua profissão e além.

FAZER COM AS PESSOAS, EM VEZ DE FAZER PARA AS PESSOAS

Essa habilidade leva ao desafio de entender que aquilo que se faz não é para alguém consumir baseado na sua percepção de necessidade, mas é construído com o outro a partir da dor que está sentindo no momento. Refere-se a estar pronto para buscar o feedback sobre a sua criação com aqueles que irão realmente usá-la, identificando se há eco nessa entrega. **Fazer com é incluir o outro** (cliente, colega de trabalho, sociedade, chefias) na equação para a viabilidade da sua ideia, trabalho e entrega.

SER DIVERSO

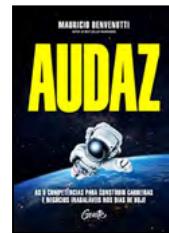
Nunca, na história mundial, a diversidade foi tão relevante em termos de unir experiências entre pessoas de todo o mundo em um espaço só – as empresas. Hoje, trabalhamos a distância, sem a necessidade de mudança física, necessariamente. Isso faz com que as adaptações às mais diversas culturas aconteçam. Afinal "diversidade se refere a convidar para a festa, inclusão refere-se a tirar para dançar, e performance, a escolher a música" (ditado popular). Então, a interação entre povos, tribos e jeitos diferentes já foi entendida como algo importante para a consolidação da diversidade para performance da empresa e propósito pessoal. Afinal, **aprender com o diferente de mim me faz uma pessoa melhor.**



INDICAÇÃO DE LIVRO

Audaz – As 5 competências para construir carreiras e negócios inabaláveis nos dias de hoje

Sobre o Livro: esta obra leva o profissional a entender a necessidade de desapegar-se do modo tradicional de construir carreiras e negócios para desenvolver as capacidades exigidas pelo século XXI. Pensando nisso, o autor compartilha as cinco competências adotadas por profissionais e organizações que assumiram a dianteira do mundo. Além de apresentar uma visão direta e sem rodeios sobre o futuro dos empregos, profissões e empresas, o livro é um guia prático para você se diferenciar nesse ambiente cada vez mais competitivo.



Fechando, João aprendeu que a capacidade de aprender rapidamente e se adaptar a novas situações era uma das principais características desse perfil profissional contemporâneo. Ele precisava estar disposto a se atualizar constantemente, abraçando a aprendizagem ao longo da vida. Com a lição aprendida por João, também podemos aprender, nos antecipar e estarmos preparados para as oportunidades.



EM FOCO

A Inteligência Artificial veio para tirar o seu trabalho? Como a aposta nesta tecnologia fará com que algumas profissões deixem de existir? Neste vídeo, intitulado *Inteligência artificial e seus impactos no mercado de trabalho*, você entenderá como as profissões podem se relacionar ou não com o advento das tecnologias nas nossas vidas. Aproveite e reflita sobre esse momento que está se abrindo no mercado de trabalho. Será esse o seu caso? **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

TRABALHABILIDADE NA NOVA ECONOMIA

A trabalhabilidade na nova economia é um conceito que aborda as habilidades e competências necessárias para prosperar em um ambiente de trabalho em constante evolução. Trabalhabilidade é a capacidade de gerar oportunidades a partir

de habilidades e competências pessoais, mantendo-se economicamente ativo, seja por meio da relação de emprego, serviços, empreendedorismo e todas as múltiplas formas de trabalho.

Com o avanço da tecnologia, globalização e mudanças rápidas nos mercados, a forma como as pessoas trabalham e as demandas do mercado de trabalho estão se transformando. Como você já deve perceber, já acontece. Não estamos falando de uma perspectiva futurista. Entende? Esse tema, inclusive, já é estudado desde 1990, no Brasil (PEREIRA; RAMOS, 2022). Contudo, aqui, vamos concentrar os estudos feitos dentro da nova economia.

Então, para compreender melhor a **trabalhabilidade** na nova economia, Schwab (2016) descreve como a convergência de tecnologias disruptivas, inteligência artificial, a robótica, a impressão 3D e a IoT estão remodelando o mundo do trabalho. Ele argumenta que a capacidade de se adaptar e aprender continuamente será fundamental para os trabalhadores nessa nova era.

Já Friedman (2014) discute a globalização e a interconexão dos mercados, os quais criam uma competição acirrada em escala global. Ele destaca a importância de habilidades como a adaptabilidade, a criatividade e a capacidade de trabalhar em equipes multiculturais para ter sucesso nesse ambiente de trabalho em constante mudança.

Além disso, o relatório *Future of Jobs*, do WEF (2023), também é uma referência importante. Esse relatório analisa as tendências emergentes no mercado de trabalho e destaca as principais habilidades que serão demandadas nos próximos anos.

Vamos fazer uma distinção importante entre **empregabilidade e trabalhabilidade**, considerando que esse termo não é tão popular quanto o primeiro: “empregabilidade é um conceito distinto da trabalhabilidade, pois é uma tentativa de descrever a capacidade das pessoas de se tornarem empregadas e serem capazes de manter esse emprego ou encontrar um novo emprego” (MALTBY, 2011, p. 301), e “a trabalhabilidade pode ser reconhecida como um cenário que exige do indivíduo a capacidade de renovação, inovação e atualização de habilidades e competências, tanto pessoais como profissionais” (BULHÕES; VASCONCELOS; LEITE, 2016, p. 35). Portanto, podemos dizer que a trabalhabilidade está dentro da empregabilidade, considerando que, à medida que nos preparamos, melhoramos nossa empregabilidade.

Entre as competências mais valorizadas, estão o pensamento crítico, a resolução de problemas complexos, a inteligência emocional, a capacidade de aprender ativamente e a habilidade de trabalhar com tecnologias digitais.

No contexto da trabalhabilidade na nova economia, também é relevante explorar o conceito de *soft skills*. Sonmez (2021) aborda a importância das **habilidades interpessoais** como comunicação efetiva, colaboração, adaptabilidade e habilidades de liderança, **que se tornam cada vez mais essenciais em um ambiente de trabalho dinâmico e colaborativo**.

Para finalizar, os autores e o Fórum Econômico, em suas manifestações, apontam para um conjunto de habilidades para a trabalhabilidade na nova economia. Envolve a capacidade de se adaptar às mudanças, aprender continuamente e desenvolver habilidades relevantes para o mercado de trabalho em constante evolução.



PENSANDO JUNTOS

Você já refletiu sobre quais desses aspectos já fazem parte do seu perfil e quais precisam ser desenvolvidos para garantir a sua inserção no mercado de trabalho em empresas da nova economia? Faça esse exercício para agregar ao seu projeto de vida.



EU INDICO

Descubra os impactos da Covid-19 na trabalhabilidade e desenvolvimento humano. Uma pesquisa de 2022 revela como o cenário atual transformou as relações de trabalho e influenciou a saúde mental, qualidade de trabalho e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Uma leitura essencial para compreender o futuro do trabalho na nova economia. Desfrute!

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

CARREIRAS SUSTENTÁVEIS E EXPOENCIAIS



Vamos iniciar falando das noções de **carreiras sustentáveis**, depois, vamos entrar nas ideias sobre carreiras exponenciais. Certo? São vários conceitos importantes para entender as distinções.

Do ponto de vista da sustentabilidade de carreira, estamos falando da necessidade do envolvimento de diversas pessoas que influenciam o contexto internacional, nacional, sistema político, educacional, mercado de trabalho e organizacional (DE VOS *et al.*, 2016). Por não se tratar de um processo estático, linear e previsível, mas dinâmico, vivenciado em ciclos dentro da trajetória de vida e carreira, pode ser mais ou menos sustentável, de acordo com os resultados das relações dos envolvidos ao longo do tempo (MÜLLER; SCHEFFER, 2022).

Uma **carreira sustentável** é aquela em que o profissional possui a capacidade e a disposição para se adaptar continuamente às mudanças no mercado de trabalho e na sua própria profissão. Essa adaptação envolve a aquisição de novas habilidades, a busca por conhecimento atualizado e flexível para abraçar novas oportunidades e desafios à medida que surgem. Em essência, uma carreira sustentável é aquela que permite ao indivíduo prosperar e crescer ao longo do tempo, garantindo sua relevância e sucesso em um ambiente em constante evolução. Dessa forma, o principal componente dessa equação é o **indivíduo** que não se apresenta passivo, mas interagindo com o meio influenciando e sendo influenciado (DE VOS *et al.*, 2020).

A busca por uma carreira sustentável no tempo é um desafio cada vez mais relevante em um mundo em constante transformação. À medida que a sociedade e a tecnologia avançam, as carreiras individuais também passam por mudanças significativas. Para enfrentar esse cenário dinâmico, é essencial adotar estratégias que permitam não apenas a sobrevivência, mas também o crescimento profissional contínuo.

Assim, exploraremos como desenvolver uma carreira sustentável ao longo do tempo, considerando as mudanças na sociedade e nas tecnologias, e analisando os impactos que uma carreira pode sofrer, incluindo a necessidade de atualização, modificação ou mesmo extinção (GRANT, 2017).

O WEF (2023) traz seis atitudes que orientam e potencializam as carreiras sustentáveis e podem ser aplicadas em qualquer área do conhecimento. São elas:

1. APRENDER E SE ADAPTAR CONSTANTEMENTE

Uma carreira sustentável começa com a disposição de aprender e se adaptar constantemente. A velocidade das mudanças tecnológicas e sociais exige que os profissionais estejam sempre atualizados em suas áreas de atuação. Isso pode ser alcançado por meio de educação contínua, cursos de atualização, treinamentos e acompanhamento de tendências relevantes para sua indústria.

2. DESENVOLVER HABILIDADES TRANSVERSAIS

Além de dominar as competências técnicas específicas de sua área, é crucial desenvolver habilidades transversais, como pensamento crítico, resolução de problemas, comunicação eficaz e adaptabilidade. Essas habilidades são valiosas em qualquer contexto profissional e ajudam a enfrentar os desafios que as mudanças podem trazer.

3. NETWORKING E CONSTRUÇÃO DE RELACIONAMENTOS

A construção de uma rede de contatos sólida é fundamental para o desenvolvimento de uma carreira sustentável. Conectar-se com colegas, mentores e líderes da indústria não apenas oferece oportunidades de aprendizado e crescimento, mas também pode ser útil quando se busca atualizações ou mudanças na carreira.

4. ANTECIPAR E ABRAÇAR MUDANÇAS

A capacidade de antecipar e abraçar mudanças é uma habilidade crucial em um mundo em constante evolução. Aqueles que podem identificar tendências emergentes e se adaptar rapidamente a elas têm uma vantagem competitiva. Isso pode envolver a busca por novas oportunidades de carreira, a exploração de novos mercados ou a adoção de tecnologias inovadoras.

5. DESENVOLVER UMA MENTALIDADE EMPREENDEDORA

Uma mentalidade empreendedora pode ser aplicada em qualquer carreira. Isso envolve assumir a responsabilidade pelo próprio desenvolvimento, estar disposto a assumir riscos calculados e buscar constantemente maneiras de criar valor, seja por meio de projetos independentes ou dentro de uma organização.

6. PREPARAR-SE PARA A EXTINÇÃO

A extinção de carreiras é uma realidade que não pode ser ignorada. Avanços tecnológicos, mudanças econômicas e sociais podem tornar algumas profissões obsoletas. Para mitigar esse risco, é importante estar ciente das tendências do mercado de trabalho e ter um plano de contingência. Isso pode envolver a diversificação de habilidades ou a exploração de oportunidades alternativas de carreira.

O ciclo **de vida profissional**, que prevê a média de anos que um indivíduo permanece economicamente ativo no mercado de trabalho e a quantidade de aprendizado e adaptação necessários para manter essa atividade, é uma realidade que vem sofrendo mudanças significativas nas últimas décadas. Esse conceito, que anteriormente era caracterizado por uma entrada precoce no mercado de trabalho, seguida de uma carreira linear e uma aposentadoria estável, está evoluindo para um paradigma muito mais dinâmico e desafiador.

De acordo com o estudo do WEF *O Futuro dos Empregos* (2023), a expectativa de vida profissional está aumentando, e a noção de aposentadoria tradicional está sendo redefinida. As pessoas estão trabalhando por mais tempo, estendendo sua permanência no mercado de trabalho além dos 60 anos. Esse prolongamento da carreira exige que os indivíduos estejam dispostos a aprender e se adaptar ao longo de um período muito mais extenso.

A necessidade de aprendizado contínuo é ainda mais acentuada devido às rápidas mudanças tecnológicas e sociais que impactam as profissões. Como mencionado por Friedman (2014), a tecnologia está nivelando o campo de atuação e tornando obsoletas muitas ocupações tradicionais. Portanto, a habilidade de se manter relevante no mercado de trabalho requer uma disposição constante para adquirir novas habilidades e conhecimentos. A grande questão ainda é: quais profissões se tornarão obsoletas futuramente?

Outra perspectiva interessante é a teoria do “aprendizado ao longo da vida”, proposta por Cahn e Gray (2005). Essa teoria destaca a importância de criar oportunidades de aprendizado contínuo ao longo da carreira, incentivando os indivíduos a se atualizarem e a adquirirem novas habilidades sempre que necessário. Portanto, o Ciclo de Vida Profissional, agora, abraça a ideia de que a aprendizagem contínua é uma parte intrínseca de uma carreira sustentável. Para manter-se economicamente ativo por um período mais longo e prosperar em um mercado de trabalho em constante evolução, os profissionais devem abraçar a mentalidade de “aprendizado ao longo da vida”, buscar oportunidades de treinamento e desenvolvimento, e estar dispostos a se adaptar às novas realidades profissionais.

O ciclo de vida profissional está se estendendo, e a necessidade de aprendizado contínuo está se tornando mais premente do que nunca. Para entender a complexidade desse ciclo e a quantidade de aprendizado e adaptação necessárias, é essencial considerar as mudanças sociais, tecnológicas e econômicas que moldam as carreiras modernas. A capacidade de aprender e evoluir ao longo da vida profissional é, agora, um requisito indispensável para manter-se economicamente ativo e relevante no mercado de trabalho em constante transformação.

As áreas profissionais, como um todo, se caracterizam por desafios ambientais e sociais com uso de tecnologias e tendências emergentes. Estão alinhadas com os princípios da sustentabilidade alavancando o crescimento econômico e a inovação, o que gera **impacto benéfico ao mundo** (MÜLLER; SCHEFFER, 2022).

Por outro lado, as **carreiras exponenciais** estão relacionadas à rápida evolução das tecnologias e ao impacto transformador que elas têm na sociedade. Uma carreira exponencial é aquela em que o profissional não apenas se adapta às mudanças no mercado e na profissão, mas também busca maneiras inovadoras de

se destacar e crescer de forma exponencial. Isso envolve a busca por oportunidades de inovação, o desenvolvimento de habilidades altamente especializadas e a criação de redes de contatos estratégicos. O profissional em uma carreira exponencial busca constantemente desafios que o levem a aprender e evoluir rapidamente, alcançando um crescimento significativamente acelerado em termos de impacto, reconhecimento e sucesso profissional. É uma abordagem que vai além da simples adaptação e procura criar um impacto transformador no campo de atuação.

Essas carreiras estão no centro da **inovação e do avanço tecnológico**, e são impulsionadas por tendências como inteligência artificial, aprendizado de máquina, automação, internet das coisas, energia renovável, biotecnologia, entre outras. Elas têm o potencial de criar mudanças significativas em diversos setores, como: energia, transporte, saúde, agricultura, finanças e educação.

Algumas carreiras sustentáveis e exponenciais relacionadas a seguir, são totalmente possíveis de serem inseridas nas mais diversas áreas do conhecimento, como já frisamos. Avalie como sua carreira pode se beneficiar delas.

1. **Energia renovável e eficiência energética:** profissionais nessa área trabalham no desenvolvimento e implementação de fontes de energia limpa, como solar, eólica, hidrelétrica e biomassa, além de projetos de eficiência energética para reduzir o consumo de energia.
2. **Tecnologia da informação e comunicação sustentável:** essa carreira se concentra em projetar e implementar soluções tecnológicas sustentáveis, como centros de dados eficientes, redes de comunicação de baixo consumo de energia e soluções para gerenciamento inteligente de recursos.
3. **Agricultura e segurança alimentar sustentável:** profissionais nessa área trabalham no desenvolvimento de práticas agrícolas sustentáveis, como agricultura orgânica, agroecologia, aquaponia, agricultura vertical, além de sistemas de rastreabilidade e segurança alimentar.
4. **Gestão ambiental:** profissionais dessa área são responsáveis por identificar e gerenciar os impactos ambientais de organizações e projetos, bem como desenvolver estratégias para a sustentabilidade, como gestão de resíduos, análise de ciclo de vida e avaliação de impacto ambiental.
5. **Engenheiro de energia renovável:** especialistas em projetar, desenvolver e implementar sistemas de energia renovável, como painéis solares, turbinas eólicas e sistemas de armazenamento de energia.

6. **Desenvolvimento urbano sustentável:** essa carreira envolve o planejamento e desenvolvimento de cidades sustentáveis, incluindo a concepção de edifícios verdes, infraestrutura inteligente, transporte público eficiente e estratégias de gerenciamento de resíduos.
7. **Ciência e tecnologia para a saúde:** profissionais nesta área trabalham no desenvolvimento de novos medicamentos, terapias e tecnologias médicas, como a telemedicina, a medicina de precisão e a impressão 3D de órgãos, visando melhorar a saúde humana de forma sustentável.
8. **Especialista em IA:** profissionais que desenvolvem algoritmos e sistemas baseados em IA para automatizar tarefas, criar assistentes virtuais, desenvolver veículos autônomos, entre outros.

O campo do trabalho está em **constante evolução** à medida que novas tecnologias e descobertas surgem. É importante destacar que o rápido avanço tecnológico abre caminho para uma ampla gama de oportunidades profissionais. E então, você se identificou com alguma das áreas relacionadas?

À medida que você estudar e aprender as inúmeras possibilidades de trabalho que existem com essas novas configurações, certamente, a sua visão sobre o trabalho também irá se modificar. O que é importante para gerações passadas poderá não fazer sentido para você e para gerações futuras.



PENSANDO JUNTOS

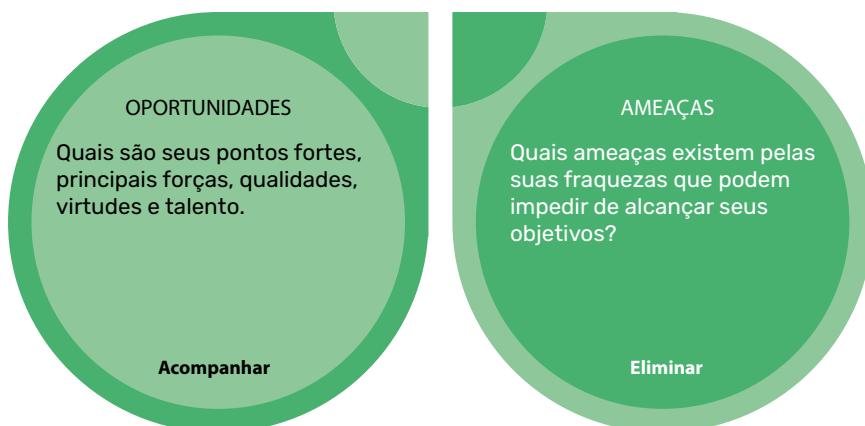
Por isso, o projeto de vida é importante, entende? Redesenhar o trabalho ressignificando conceitos e estruturas será a ordem da vez. Desafie-se!

Não se esqueça: a carreira é sua e intransferível e, por isso, a importância de investir em atualizações, estar pronto para mudanças, considerar que sua profissão ocorre em ciclos e está repleta de possibilidades e, até mesmo, existe a possibilidade de adquirir outra carreira concomitante a sua. Afinal, mais do que nunca, a importância em aprender e desaprender e aprender novamente nunca foi tão presente.

NOVOS DESAFIOS

Deixo o convite para que, após entender como as coisas funcionam nas empresas que compõem a Indústria 4.0 na nova economia, você possa usar a Matriz SWOT pessoal para fazer a análise dos ambientes considerando o que já aprendeu sobre si mesmo. Realizando essa atividade, você contribui para o seu projeto de vida com mais e novas ideias para seus objetivos profissionais. No entanto, antes de dizer que já conhece a matriz e que não é algo novo, explore as perguntas e o que está sendo solicitado para analisar. O diferencial é que você fará a conciliação entre o interno (o que está dentro de você) com o que está ao seu redor (externo).

AMBIENTE INTERNO



AMBIENTE EXTERNO

Fonte: adaptada de Ronsoni e Guareschi (2018).

Pronto, agora você tem mais informações a respeito de si mesmo, visualizando as possibilidades de um contexto da Indústria 4.0. Se você foi seduzido pela tecnologia e suas possibilidades, não se esqueça de considerar isso como informação importante para o seu projeto de vida. A partir disso, algumas ações para adaptação a esse contexto serão necessárias, como a sua disposição em fazer mudanças.

Bom trabalho!

AUTOATIVIDADE

1. A Indústria 4.0 traz uma nova relação homem-máquina, ou seja, as máquinas podem executar tarefas que antes eram realizadas pelos empregados de forma manual por meio de observação e anotações em planilhas, algumas vezes, colocando em risco a própria segurança do trabalhador. Assim, processos de predição e correção de máquinas passam a ter dados em tempo real e decisões autônomas das próprias máquinas na correção de problemas.

Considerando o enunciado do texto, assinale a resposta que mais se identifica com as características da Indústria 4.0 referente ao impacto no trabalho.

- a) As máquinas estão programadas para tirar os empregos dos trabalhadores por não erarem na execução das tarefas.
 - b) O advento das máquinas já programadas tornam as indústrias engessadas nos seus processos de trabalho.
 - c) O uso das máquinas traz tranquilidade para a indústria, pois não precisa investir em qualificação dos trabalhadores.
 - d) A automação das máquinas dá a possibilidade de se criarem novos empregos, por isso, não há o risco das pessoas perderem seus empregos.
 - e) As mudanças não são necessárias depois da implantação de máquinas autônomas.
-
2. A Revolução Industrial teve seu início no século XVIII, dando espaço para a produção não mais artesanal, mas com uso de máquinas que necessitavam de outras fontes de energia. Para fins de entendimento antropológico, estamos na Indústria 4.0 com características marcantes no uso da tecnologia.

Considerando a evolução da indústria desde a 1.0 até a 4.0, qual(is) característica(s) marcam essa evolução em termos de sociedade?

- I - Novos modelos de negócio não necessitam mais ser criados a partir do uso da tecnologia.
- II - Notou-se uma evolução na forma de se fazer negócios com o advento do capitalismo.
- III - O capitalismo evolui de comercial para industrial e as empresas focam nos lucros, na relação do trabalhador com o trabalho, uso de máquinas, atuação tecnocientífica.

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) II e III, apenas.
- e) I, II e III.

AUTOATIVIDADE

3. A aquisição de competências para o trabalho é uma preocupação recorrente nas organizações. Muitos já foram os investimentos em qualificação técnica disponibilizados aos trabalhadores para que pudessem ter a melhor performance na execução das suas tarefas. No entanto, de acordo com Fórum Econômico Mundial (WEF, 2023), além do preparo técnico, os trabalhadores necessitam de competências socioemocionais. A partir das observações do Fórum, pode-se afirmar que o profissional de maior performance será aquele que:
- a) Continuar investindo em cursos técnicos para utilização das novas máquinas.
 - b) Concentrar seus esforços nas competências comportamentais, pois já detém conhecimento técnico adquirido em outras oportunidades de qualificação.
 - c) Acreditar que sua carreira está organizada não percebendo oportunidades de adquirir novos aprendizados.
 - d) Esperar que novas tecnologias sejam trazidas para atualização das máquinas
 - e) Entender que a sua sustentabilidade dependerá da sua formação profissional técnica e comportamental, adaptando-se com rapidez e ampliando suas perspectivas profissionais.

REFERÊNCIAS

ALBERTINI, M. R. et al. Principais inovações tecnológicas da Indústria 4.0 e suas aplicações e implicações na manufatura. **XXIV Simpósio de Engenharia de Produção**, 2017. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/60805>. Acesso em: 20 out. 2023.

BENVENUTTI, M. **Audaz**: as 5 competências para construir carreiras e negócios inabaláveis nos dias de hoje. São Paulo: Ed. Gente, 2018.

BULHÕES, D. M. S.; VASCONCELOS, A. B. L.; LEITE, E. Trabalhabilidade: o caminho para o empreendedorismo. **International Journal of Professional Business Review**, v. 1, n. 1, p. 30-39. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/325631276_Trabalhabilidade_o_caminho_para_o_empreendedorismo. Acesso em: 22 ago. 2023.

CAHN, E. S.; GRAY, C. **Lifelong learning at its best**: innovative practices in adult credit programs. John Wiley & Sons. 2005.

COELHO, P. M. N. **Rumo à indústria 4.0**. 2016. 65p. Dissertação (Mestrado em Engenharia e Gestão Ambiental). Faculdade de Ciências e Tecnologia. Universidade de Coimbra, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/36992>. Acesso em: 20 out. 2023.

DE VOS, A.; DUJARDIN, J. M.; GIELENS, T.; MEYERS, C. **Developing sustainable careers across the lifespan**. Cham, Switzerland: Springer. 2016.

DE VOS, A.; VAN DER HEIJDEN, B. I.; AKKERMANS, J. Sustainable careers: Towards a conceptual model. **Journal of vocational behavior**, n. 117, p. 103196, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.06.011>. Acesso em: 20 out. 2023.

FEIMEC. **Tudo o que você precisa saber sobre a 4ª Revolução Industrial e os desafios a serem enfrentados para a sua implantação no Brasil**. E-book. 2016.

FÓRUM ECONÔMICO MUNDIAL. **The Future of Jobs**. 2023. Disponível em: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023/>. Acesso em: 20 out. 2023.

FRIEDMAN, T. L. **O mundo é plano**: uma breve história do século XXI. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

GRANT, A. **Originais**: como os inconformistas mudam o mundo. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

MALTBY, T. Extending Working Lives? Employability, Work Ability and Better Quality Working Lives. **Social Policy and Society**, v. 10, p. 299-308, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1474746411000030>. Acesso em: 19 out. 2023.

MANYIKA, J.; CHUI, M.; BISSON, P.; WOETZEL, J.; DOBBS, R.; BUGHIN, J.; AHARON, D. **Jobs lost, jobs gained**: Workforce transitions in a time of automation. McKinsey Global Institute, 2017. Disponível em: <http://hdl.voced.edu.au/10707/444873>. Acesso em: 18 out. 2023.

REFERÊNCIAS

MÜLLER, C. V.; SCHEFFER, A. B. B. Por que adotar a perspectiva da sustentabilidade nos estudos de carreira? Ensaio teórico sobre os pilares e a importância da discussão. **Revista de Administração de Empresas**, v. 62, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020220506>. Acesso em: 20 out. 2023.

PEREIRA, J. D. **Indústria 4.0 e a formação do perfil profissional contemporâneo**. 2018. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/1012/o/131_INDUSTRIA_4.0_E_A_FORMA%C3%87%C3%83O_DO_PERFIL_PROFSSIONAL_CONTEMPORANEO.pdf. Acesso em: 20 out. 2023.

PEREIRA, F. A.; RAMOS, P. A. Detecção e análise dos fatores que influenciam o desenvolvimento humano e a trabalhabilidade dos trabalhadores. **Revista Brasileira de Contabilidade e Gestão**, v. 11, n. 20, p. 46-65, 2022.

RODRIGUES, L. C., DE QUEIROGA, A. P. G.; MILHOSSI, J. F. Indústria 4.0 e a transformação digital Industry 4.0 and digital transformation. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 2, p. 14093-14101, 2022.

RONSONI, M.; GUARESCHI, J. **Mentoria organizacional**: manual de implantação de programa interno. São Paulo: Primavera Editorial, 2018. 400 p. Disponível em: https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/52155/1552509312Mentoria_Organizacional.pdf. Acesso em: 20 out. 2023.

SAKURAI, R.; ZUCHI, J. D. As revoluções industriais até a indústria 4.0. **Revista Interface Tecnológica**, v. 15, n. 2, p. 480-491, 2018.

SCHWAB, K. **A quarta revolução industrial**. São Paulo: Editora Edipro, 2016.

SONMEZ, J. **The software developer's life manual. ed. manning world employment and social outlook**: trends 2021. International Labour Office – Geneva: ILO, 2021. Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_795453.pdf. Acesso em: 20 out. 2023.

WEF – WORLD ECONOMIC FORUM. Global Challenge Insight Report. **The Future of Jobs**: Employment, Skills and Workforce Strategy for the Fourth Industrial Revolution. [S. l.]: WEF, 2016. Disponível em: https://www3.weforum.org/docs/WEF_FOJ_Executive_Summary_Jobs.pdf. Acesso em: 1 nov. 2023.

WEF. **Future of Jobs Report**: Insight report. Geneva: WEF, 2023. Disponível em: https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2023.pdf. Acesso em: 1 nov. 2023.

GABARITO

1. Opção D. O avanço da tecnologia permite que as máquinas se tornem mais autônomas, ocupando espaço de trabalhadores, os quais têm a possibilidade de adquirir novos conhecimentos e aderirem a novas carreiras ou mesmo aperfeiçoar o seu próprio trabalho, ressignificando-o. Por isso, o *lifelong learning* faz parte da Indústria 4.0.
2. Opção D. A evolução da indústria muda a relação de trabalho, incluindo novas preocupações com ambiente, leis trabalhistas, foco nas necessidades dos clientes, entre outras. No modelo comercial, até mesmo a preocupação com o lucro não tinha a importância que ocupou espaço na indústria devido à mudança de gestão exigida por elas.
3. Opção E. Os profissionais necessitam de qualificação adequada em termos de conhecimento técnico e desenvolvimento de competências comportamentais que deem sustentabilidade a suas carreiras, facilitando a adaptação ao novo mercado e estrutura organizacional.

MINHAS ANOTAÇÕES



TEMA DE APRENDIZAGEM 5

MOMENTO DA VIRADA: TRANSFORME POTENCIAL EM OPORTUNIDADE

MINHAS METAS

- Compreender os tipos de competências que fazem parte da Indústria 4.0, a fim de utilizá-los no dia a dia profissional.
- Reconhecer as próprias habilidades e competências a partir desse entendimento como ferramenta do autoconhecimento.
- Entender a aprendizagem autônoma para aplicação prática.
- Refletir sobre a inovação e as oportunidades de tornar a empresa/negócio competitivo.
- Identificar o empreendedorismo como carreira, com o objetivo de expandir os horizontes profissionais.
- Aprender a empreender na carreira profissional, a fim de gerar mudanças positivas nos contextos profissional e pessoal.
- Analisar as competências essenciais para potencializar as capacidades pessoais, sociais e profissionais.

INICIE SUA JORNADA

Olá, estudante! Nesse momento, eu o convido para uma reflexão: você já pensou em quantas vezes deixou passar uma oportunidade por não tê-la priorizado naquele momento ou por não se sentir preparado, duvidando da sua capacidade ou simplesmente por desconhecer o que fazer e como fazer?

São muitas as razões que utilizamos para responder à questão apresentada, muitas delas, em tom de explicação, para as quais não fomos capazes de realmente tomar a ação necessária no momento exato, isto é, quando a oportunidade se fazia surgir. Por alguma razão, mesmo quando queremos muito essa mudança, parece não haver motivação e priorização para transformá-la em ação.

Nesse momento, mergulhamos em questionamentos acerca da existência das nossas competências para lidar com essa nova situação: será que eu estou preparado para o mercado? Tenho as competências essenciais para essa oportunidade que surgiu nesse momento? As minhas competências técnicas e comportamentais (*hard skills* e *soft skills*) estão alinhadas ao desafio proposto? Eu tenho habilidades que me ressignifiquem enquanto um talento profissional (*power skills*) de outros profissionais, auxiliando-me a ser um ser humano melhor?

Talvez, algum tempo depois (minutos, horas, dias, meses ou anos, ou seja, o tempo é de cada indivíduo), essa reflexão tenha sido o mote que impulsionou para a “grande virada”. O momento do despertar e aceitar que se precisa fazer alguma coisa para se colocar em prática o projeto de vida é o que nos levará para a frente.

É preciso refletir e reconhecer as nossas próprias habilidades e competências, identificando como elas potencializam as nossas capacidades pessoais, sociais e profissionais. Por isso, eu vou te ajudar a compreender os principais conceitos para um melhor entendimento. No entanto, não se preocupe: vamos, juntos, desvendar os conceitos para realizar essa reflexão.

**É preciso refletir
e reconhecer as
nossas próprias
habilidades e
competências**



PLAY NO CONHECIMENTO

Você não pode deixar de ouvir o podcast *O momento da virada: tudo depende do conhecimento e das prioridades que estabeleço*, que reforça esse assunto. Seu conteúdo traz uma reflexão sobre a importância do processo continuado do autodesenvolvimento das competências. Reflita sobre as ideias centrais e como aplicá-las no seu dia a dia.

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

VAMOS RECORDAR?

Você é o meu convidado para assistir à TED denominada *How to change your life - learn power skills*, que apresenta a incrível jornada de Alex Young, o qual, após 13 anos exercendo atividade como médico, acreditou em uma mudança de carreira e entendeu que as habilidades podem ser aprendidas por meio da prática, a longo prazo, mediante as *power skills*. Assista a este vídeo, uma vez que ele será importante para o entendimento de possíveis lacunas que podem interferir em seu negócio ou carreira, sendo necessário para a sua formação profissional.

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

A partir das reflexões iniciais apresentadas, você deve estar se perguntando: **como desenvolver as melhores competências (*hard, soft e power skills*)?** Este novo conhecimento pode ser apropriado de maneira independente? Vamos, juntos, compreender, primeiramente, o que é competência e cada uma delas (*hard skills, soft skills e power skills*), a fim de entendermos como podemos aproveitá-las para potencializar as nossas ações em termos de inovação e empreendedorismo aplicado à gestão de carreira.

Cada vez mais o mercado de trabalho busca por profissionais mais qualificados, isto é, pelas “melhores pessoas”, para criar e executar as ideias (WILLIAMS, 2010). Segundo Vergara (2016, p. 38), “competência é uma capacidade específica de executar a ação em um nível de habilidade que seja suficiente para alcançar o efeito desejado”. O Relatório sobre o Futuro dos Empregos de 2023 (WEF, 2023) afirma que as competências profissionais esperadas para os próximos anos se referem ao conjunto de habilidades, conhecimentos e capacidades que os profissionais precisam desenvolver e aprimorar para se destacar e ter sucesso em um ambiente de trabalho em constante evolução.

O relatório aponta que há uma lacuna percebida em relação às habilidades e à incapacidade de atrair talentos. Elas são compreendidas como as principais barreiras à transformação nas empresas, demanda que mostra uma clara necessidade de treinamento e requalificação em todos os setores. Portanto, há uma urgência em relação à revolução da requalificação e uma oportunidade de melhoria a ser buscada pelos empregados.

O Relatório sobre o Futuro dos Empregos mapeia os empregos e as habilidades do futuro, acompanhando o ritmo das mudanças (WEF, 2023). No ano de 2023, tivemos a quarta edição do relatório, que foi lançado pela primeira vez em 2016. O objetivo dele foi analisar como as macrotendências e a adoção de tecnologias provavelmente reconfigurarão os mercados de trabalho e moldarão a demanda por empregos e habilidades no período de 2023 a 2027.

Desde a primeira edição, em 2016, muito tem-se falado sobre o futuro das profissões, a exemplo de Magaldi e Salibi Neto (2018, p. 140), que mencionam, no livro *Gestão do Amanhã* que, até 2020, “mais de um terço do conjunto de competências essenciais requeridas para a maioria das profissões relevantes será composto por competências que não são consideradas fundamentais”.

O ciclo de validade das competências requeridas pelo mercado é diretamente proporcional ao volume e à intensidade das mudanças ocorridas em determinado período. Uma forma de se trazer o exposto para a realidade cotidiana pode ser construída a partir do anúncio realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a pandemia de Covid-19, a qual impactou e provocou mudanças em todo o planeta, acelerando ainda mais o processo de mudanças e evolução tecnológica.

As empresas impactadas pelas políticas de lockdown precisaram rapidamente se adaptar a uma nova realidade, e o uso da tecnologia foi fundamental para garantir a sobrevivência dos negócios e a continuidade na prestação de serviços em todos os setores da economia. A exceção se concentrou nos serviços considerados emergenciais, que continuaram atendendo à população em um modelo tradicional de contrato de trabalho: presencialmente, porém, resguardando-se pelas políticas restritivas, a fim de evitar a propagação da doença e garantir a segurança dos profissionais e da população para a continuidade das atividades.

Em face do cenário apresentado, os demais profissionais, independentemente se eles eram oriundos do sistema privado ou público, imediatamente, necessitaram passar por uma imersão no mundo on-line, aprendendo o uso de novas tecnologias, recursos de comunicação, gestão de equipes remotas e, sobretudo, adquirindo **novas competências**, para que fosse possível seguir com as atividades profissionais e pessoais do dia a dia.

Bergamini (2008) já defendia a importância da reorganização frequente de competências frente às mudanças nas organizações como forma de sobrevivência, já que os desafios também mudam com o passar do tempo e, consequentemente, há a necessidade de rearranjar as competências individuais e organizacionais.

Foi preciso buscar novos conhecimentos e, para isso, foi necessário reaprender a partir de novos processos de aprendizagem. Foi preciso ressignificar a forma como aprendemos para além da “sala de aula”. De fato, nós nos tornamos protagonistas do aprendizado. Coutinho (2022, p. 188) reforça e afirma que “[...] no processo de aprendizado, cada pessoa tem sua parcela de responsabilidade na busca por novos conhecimentos e no desenvolvimento de suas competências”.

**Há a necessidade
de rearranjar as
competências
individuais e
organizacionais**



Vários autores já sinalizaram uma mudança próxima no mercado de trabalho, mas, com a pandemia, houve um aceleramento desse processo. “O futuro das organizações demanda o desenvolvimento de novas competências por seus trabalhadores” (MAGALDI; SALIBI NETO, 2018, p. 148) - nunca uma frase fez tanto sentido, considerando a previsão apresentada no fórum econômico mundial acerca das novas competências que deveriam ser desenvolvidas até 2020. Tendo, como marco, o advento narrado (consequências da pandemia), a velocidade da mudança foi primordial para garantir a sobrevivência das empresas. Nunca se falou tanto sobre a importância do desenvolvimento de competências e habilidades para esse novo “mundo” que era real e irrevogável.

HARD SKILLS, SOFT SKILLS E POWER SKILLS

Você já ouviu alguém falar em *hard skills*? Para Blaschkauer (2022, p. 39), faz parte das *hard skills*, “o conhecimento que foi aprendido e pode ser comprovado”, ou seja, as competências técnicas que envolvem os cursos nos quais adquirimos conhecimento, como cursos técnicos, graduação, mestrado, doutorado, dentre outros. Além disso, abrangem a experiência profissional que acumulamos ao longo da nossa jornada de vida, incluindo a fluência em algum idioma. Em outras palavras, abarcam os conhecimentos que podem ser comprovados a partir de registro profissional, diplomas, certificações e testes que ratificam esses conhecimentos que são descritos e fazem parte dos pré-requisitos em uma descrição de cargo para a aplicação de um candidato a uma vaga, por exemplo.

As *hard skills*, portanto, são as competências que podem ser comprovadas em relação às habilidades requeridas para um profissional exercer uma atividade, cargo ou função. Antunes (2020) acrescenta que as *hard skills* são as habilidades que serviram e ainda servem à sociedade em busca da sobrevivência e segurança.

**As *hard skills*,
portanto, são as
competências
que podem ser
comprovadas**

É a partir do conhecimento que são gerados o domínio e o controle do ambiente e das coisas, pois as *hard skills* são competências defensivas e criativas no sentido utilitário. Alguns exemplos de *hard skills* demandadas pelo mercado são: pacote Office, ciência e análise de dados, fluência em idiomas, falar em público, softwares, como Power Bi, marketing digital, entre outras.

Agora, entenderemos o que são *soft skills*. Podemos compreendê-las como as nossas **competências sociocomportamentais** ou, ainda, as competências que envolvem habilidades com pessoas, as ditas “habilidades humanas”, que são a forma como interagimos com as pessoas (BLASCHKAUER, 2022).

Essas competências refletem as habilidades que são aplicadas tanto na nossa atuação profissional quanto em situações da nossa vida pessoal. São exemplos dessas competências: comunicar-se de maneira eficaz, trabalhar em equipes diversas, fazer análise e solução de problemas, proporcionar a mediação de conflitos, realizar a gestão do tempo, ter inteligência emocional, dentre outras.

As *soft skills* são o oposto das *hard skills*: elas geram conhecimentos de auto-controle e autodomínio, impactando diretamente nas nossas relações. Portanto, são competências colaborativas, integrativas e criativas no sentido do desenvolvimento humano (ANTUNES, 2020).

Diferentemente das *hard skills*, as *soft skills* não podem ser comprovadas a partir de certificados e diplomas, por exemplo, porque são habilidades subjetivas, ou seja, mudam conforme o passar do tempo e as circunstâncias a que somos submetidos, variando de pessoa para pessoa. Além do mais, podem ser reforçadas positivamente a partir de um desenvolvimento contínuo.

A Manpower Group realizou uma pesquisa em 2023 na qual destacou as *soft skills* sob o olhar dos empregadores, considerando as gerações Z e Baby Boomers. O resultado foi o seguinte para o Brasil:

- **Geração Z (18-26 anos):** aprendizagem ativa e curiosidade, colaboração e trabalho em equipe e tomada de iniciativa.
- **Baby Boomers (59-77 anos):** ensino e mentoria, liderança e influência social e responsabilidade e confiabilidade.

Recentemente, as *soft skills* passaram a ser mencionadas na literatura e no ambiente profissional como *power skills*, que podem ser traduzidas livremente como “habilidades poderosas” (BLASCHKAUER, 2022, p. 41). Para a autora, as *power skills* são:



[...] o conjunto de habilidades essenciais e críticas necessárias para atuarmos em um mundo cada vez mais veloz é BANI, acrônimo em inglês para frágil (*Brittle*), ansioso (*Anxious*), não linear (*Non-linear*) e ininteligível (*Incomprehensible*) (BLASCHKAUER, 2022, p. 41).

A Figura 1 ajuda a desvendar as diferenças entre *power skills* e *hard skills*. Como exemplos de *power skills* no mundo atual, destacam-se: comunicação, autocontrole, proatividade, liderança, capacidade de influenciar pessoas, criatividade, inovação, autogestão, organização etc.

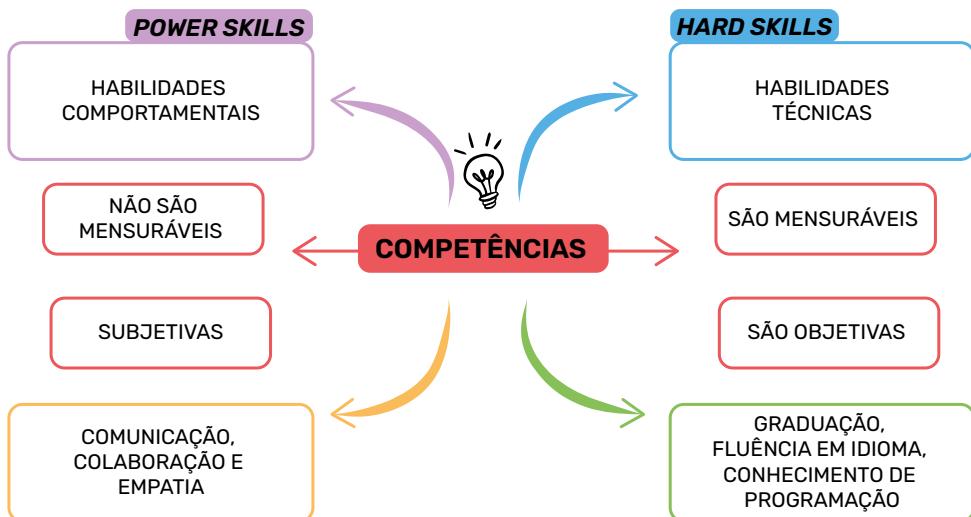


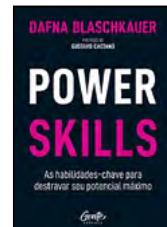
Figura 1 - *Power skills versus hard skills* / Fonte: adaptada de Blaschkauer (2022).

Descrição da Imagem: a figura apresenta, ao centro, a palavra “competências”. Do lado esquerdo, são apresentadas, a partir do título “Power skills”, quatro caixas alinhadas em coluna. A primeira trata do conceito de habilidades comportamentais. Já as outras duas caixas contêm as seguintes características: “não são mensuráveis” e “são subjetivas”. A quarta caixa, à esquerda, apresenta exemplos/aplicações. Nessa caixa, a autora destacou: “comunicação”, “colaboração” e “empatia”. Do lado direito, a partir do título “Hard Skills”, outras quatro caixas também estão alinhadas em coluna. A primeira traz a seguinte definição: “habilidades técnicas”. As duas seguintes apresentam as seguintes características: “são mensuráveis” e “são objetivas”. A quarta caixa à direita expõe exemplos/aplicações: “graduação”, “fluência em idioma” e “conhecimento de programação”. Fim da descrição.

**INDICAÇÃO DE LIVRO****Power Skills : as habilidades-chave para destravar seu potencial máximo**

Autora: Dafna Blaschkauer

Sobre o Livro: e um mundo em que as mudanças acontecem de forma cada vez mais veloz, é preciso acompanhar as modificações que impactam o mercado de trabalho para nos tornarmos competitivos e necessários. Assim, a autora uma executiva do mercado corporativo internacional, instiga-nos, a partir do próprio livro, a pensar na necessidade de despertarmos as nossas "habilidades poderosas" como ferramenta de sucesso a partir de um ciclo de aprendizagem composto por cinco etapas: entendimento, desenvolvimento, domínio, liderança e execução.

**ULTRALEARNING E A APRENDIZAGEM AUTÔNOMA**

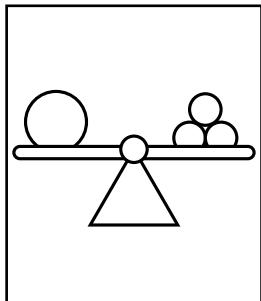
O *ultralearning* ou **ultra-aprendizado** foi idealizado por Young (2020). Nele, a pessoa define o que e como quer aprender, percorrendo por determinados princípios, com a finalidade de produzir, no nível pessoal, uma metodologia de estudos que traga eficácia nos resultados. Com isso, espera-se que a pessoa que adere ao método se torne cada vez mais **autossuficiente e veloz** na aquisição de conhecimentos e, dessa forma, seja capaz de converter vivências e aprendizados em oportunidades.

Para Young (2020, p. 39), o ultra-aprendizado (*ultralearning*) é “uma estratégia de aquisição de habilidades e conhecimentos que é tanto autodirigida quanto intensiva”. Entende-se ultra-aprendizado como um processo de aprendizagem autodirigido, porque se leva em consideração a maneira como nós tomamos as nossas decisões, a forma como aprendemos e as razões para aprendermos, ou seja, o porquê.

O autoaprendizado também é intenso, pois são buscados métodos para maximizar a eficiência do aprendizado. O autor ainda intensifica o ultra-aprendizado no rol das competências poderosas que auxiliam a pessoa a lidar com esse mundo de transformações.

Entende-se “ultra-aprendizado” como um processo de aprendizagem autodirigido

A metodologia, de acordo com Young (2020), segue nove princípios de aprendizagem. São eles:



Metalearning

Deve-se iniciar definindo o porquê, o que e como vamos aprender novas habilidades mais facilmente. O autor sugere que se construa um mapa de aprendizado.



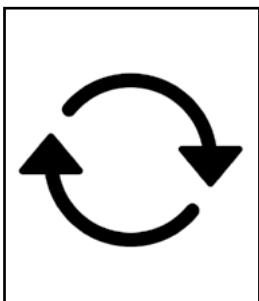
Foco

Mantenha a capacidade de concentração. Para isso, é importante definir uma gestão do tempo para atender às demandas.



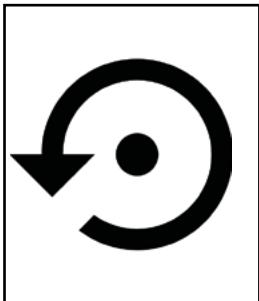
Diretividade

Na prática, fazendo o que você quer ser melhor.



Repita

Melhore o seu ponto mais fraco e aprenda a dividir as habilidades complexas em pequenas partes para dominar essas partes e reconstruí-las.



Recuperação

Revisite os conhecimentos aprendidos, repasse e avalie os conhecimentos e se esforce para recordar o que foi aprendido.



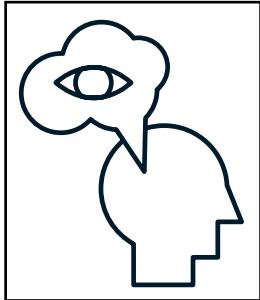
Feedback

Aprenda a buscar o feedback de quem seja verdadeiro com você e aprenda a ouvi-lo sem se defender e sem deixar o seu ego atrapalhar.



Retenção

Entenda o que você esquece e o motivo pelo qual você esquece. Aprenda a se lembrar do que você aprendeu de forma consistente.



Intuição

Desenvolva a sua intuição. Certamente, trata-se de um dos pontos mais difíceis, pois a intuição é subjetiva.



Experimentação

Explore os elementos fora da sua zona de conforto. É preciso explorar possibilidades sem tantos julgamentos

O *ultralearning* é um tema bastante recente e disruptivo que se baseia no aprendizado acelerado a partir de uma metodologia baseada em princípios que ajudam a definir as etapas do processo para o alcance dos objetivos de aprendizagem que impactam as nossas habilidades. Trata-se da aprendizagem por descobertas, em que você é o participante ativo do seu próprio aprendizado. Fica a dica: esteja sempre atento aos temas e aos assuntos inovadores que geram oportunidades na sua carreira.

Mais recentemente, em uma reportagem divulgada na revista *Você RH* (2022), foi exposto o conceito de *nanolearning*, que é uma técnica de treinamento com conteúdo em poucos minutos. São conteúdos curtos e objetivos, em uma tentativa de se adaptar aos anseios dos profissionais, principalmente dos mais jovens. Foi nesse cenário que surgiu o *microlearning*, antes da pandemia, com a proposta de transmitir conteúdo em até dez minutos (idealmente, seria entre dois e cinco minutos).

É possível perceber é que o aprendizado vem sendo estruturado, considerando a revolução e os avanços da tecnologia e dos meios de comunicação. Cada vez mais são oferecidas aos públicos formas de aprendizagem que acompanham essas mudanças. Portanto, com certeza, a aprendizagem vem passando por inovação no formato e nos meios.

A partir das reflexões apresentadas, você pode pensar nos diversos canais e nas plataformas de conteúdo rápido que geram aprendizados na sua área profissional. Eu o convido a listar (seja em uma folha de papel, seja no Word/bloco de notas do seu computador ou smartphone) os canais em que, hoje, você tem buscado conteúdos para o seu aprimoramento profissional. A partir dessa lista, eu gostaria que você ordenasse os três principais canais que você considera como fontes de enriquecimento desses conhecimentos.

Nessa lista objetiva, tenha em mente quais são as fontes de desenvolvimento que você considera confiáveis e que realmente o ajudam na apropriação do conhecimento.

INOVAÇÃO E OPORTUNIDADES

De acordo com o Relatório sobre o Futuro dos Empregos de 2023 (WEF, 2023), com o avanço das tecnologias, estima-se que, ao menos, um quarto dos empregos

deverão sofrer mudanças significativas. Os empregadores deverão criar 69 milhões de novos empregos e 83 milhões dos empregos existentes serão eliminados.

Após a Covid-19, o mundo passou por mudanças geopolíticas e econômicas, além do desenvolvimento tecnológico, a exemplo do avanço da Inteligência Artificial (IA) e de outras tecnologias que contribuíram para o aumento das incertezas do mercado. A tecnologia aumenta os desafios e as oportunidades de sermos criativos e inovadores nas diferentes áreas da vida.

Com tantas oportunidades disponíveis, faz-se necessário que nos desenvolvamos em novas frentes, tais como estudos, profissão e carreira. É preciso investimento no aprendizado, para que estejamos prontos para as novas oportunidades que surgem aos nossos olhos. É preciso olhar para a nossa jornada profissional e compreender que é preciso se reinventar para acompanhar esse mundo complexo em que vivemos.

Segundo Drucker (2011), as inovações de sucesso são aquelas que exploram as mudanças. Para monitorar a inovação, é preciso reconhecer as fontes de oportunidades inovadoras. As oportunidades inovadoras estão ao alcance de qualquer profissional.

Magaldi e Salibi Neto (2018) destacam que muitas empresas ficaram “para trás” por não reconhecerem a nova perspectiva de mercado para todas as profissões. Isso tem relação com a capacidade inovativa delas. Pode-se citar como empresas inovativas o Google, o Facebook e a Amazon, que têm, como direcionamento, a busca pela centralidade do consumidor. São empresas digitais, alinhadas ao conceito de fazerem parte da Quarta Revolução Industrial, e que têm as próprias bases na era digital. Este momento nos leva à ideia de necessidade de mudanças, ou seja, as empresas precisam lidar com as complexidades de um novo pensamento.

Drucker (2011) apresenta um método de inovação diagnóstica que subdivide o processo de análise em sete fontes de oportunidades inovadoras, e essas, por sua vez, em duas categorias. A primeira é composta por quatro fontes que ocorrem dentro da instituição (privada ou pública), enquanto as outras três fontes inovadoras são pertinentes às mudanças que ocorrem fora da instituição. Elas estão representadas na Figura 2.



Figura 2 - Fontes de oportunidades inovadoras / Fonte: adaptada de Drucker (2011).

Descrição da Imagem: a figura possui sete caixas de textos em formato de coluna. Cada uma traz um título apresentando uma fonte de oportunidade inovadora e, abaixo do título, uma reflexão, um exemplo ou ação correspondente. Na primeira caixa, de cima para baixo, a primeira fonte inovadora apresentada se chama "o inesperado", que traz, como reflexão, o sucesso ou o fracasso inesperado. A segunda caixa, na sequência, é a incongruência, que traz a realidade sob o ponto de vista de como ela é e como deveria ser. A terceira fonte inovadora é a necessidade de processo. Nela, o autor propõe o aperfeiçoamento do processo existente e a substituição do elo mais fraco. A quarta fonte traz a mudança na estrutura, em que o autor indaga as mudanças inesperadas que ocorrem no mercado ou na indústria a que pertencem. A quinta fonte inovadora apresenta as mudanças demográficas, que dizem respeito às mudanças populacionais. A sexta caixa de fontes inovadoras representa a mudança na percepção, a qual remete à reflexão de que os fatos não mudam, e sim os significados. A sétima e última caixa se refere ao conhecimento novo, que diz respeito à convergência dos diversos tipos de conhecimento. Fim da descrição.



INDICAÇÃO DE FILME

Jogada de Gênio

O filme é baseado em fatos reais e conta a história do professor de engenharia Robert Kearn, que, na década de 1960, inventou o limpador de para-brisas intermitente, invenção que seria aplicada para todos os carros do mundo. Robert Kearn acusou, então, a Ford por ter roubado a ideia dele e utilizado a invenção. No filme, o autor faz a apresentação do produto para a empresa, que, a partir do protótipo exposto, consegue refazer o produto, porém ele havia sido patenteado. Robert, portanto, processa a Ford pelo uso indevido do próprio produto pela empresa e por não lhe dar os créditos pela invenção.

Este filme lhe dará o entendimento sobre criatividade, inovação e senso de oportunidade.



EMPREENDEDORISMO COMO CARREIRA

Em um mundo cada vez mais propenso à inovação, são muitas as razões que levam um profissional a repensar e a reestruturar a própria carreira e partir para o **empreendedorismo**. A capacidade de assumir riscos e tramitar por novos papéis é uma atitude imprescindível para aqueles que almejam abrir o próprio negócio, mas, certamente, não é o único motivador. Pensando juntos, você deve ter elencado uma série de outras razões que levam uma pessoa a assumir esse novo perfil e, provavelmente, você está certo!

Veras (2014, p. 17) conceitua empreendedorismo como a “capacidade de visualizar oportunidades, calcular e assumir riscos e executar projetos que geram valor”. Shane (2005, p. 38) traz a ideia de que “a relação entre mudança e criação de oportunidade indica que o primeiro passo para identificar uma oportunidade valiosa é perceber a mudança que toda a oportunidade é possível”.

VOCÊ SABE RESPONDER?

Será que você consegue perceber o quanto as mudanças são positivas enquanto geradoras de oportunidades que podem ampliar a sua carreira?

Degen (2009) sugeriu alguns motivadores que levam as pessoas a empreender, após ter realizado inúmeras entrevistas informais. Assim, o autor compartilhou as seguintes razões: a vontade de ganhar muito dinheiro (mais do que sendo empregado), o desejo de sair da rotina do emprego, a vontade de determinar o próprio futuro, a necessidade de provar a si e aos outros a capacidade de realizar um empreendimento e o desejo de desenvolver algo que traga reconhecimento e benefícios não somente para si, mas para a sociedade.

Quando pensamos nas mudanças ocorridas a partir de 2020 nos cenários econômico, político, estrutural e financeiro e, obviamente, nas consequências advindas pós-pandemia, como o elevado número de demissões em massa a falência ou a recuperação judicial de grandes grupos empresariais, mudanças no tipo de contrato de trabalho (CLT ou PJ) e no local de execução das atividades (modelos presencial, híbrido ou remoto), busca por uma melhor qualidade de vida, falta de oportunidades para profissionais enquadrados nos grupos de diversidade, dentre outros, podemos destacar não apenas a visão do **empreendedorismo como oportunidades** que se abrem, mas como algo advindo das necessidades que esses cenários acarretam, fazendo com que as pessoas precisem realmente empreender.

O empreendedorismo, como carreira, é uma forma de criar oportunidades, buscar soluções e transformar as ideias em realidade. Essas ações não apenas favorecem o negócio, mas auxiliam os profissionais nos aspectos relacionados à vida profissional e pessoal.

O uso do termo “empreendedorismo” na perspectiva da gestão da carreira pode ser associado ao modo como as pessoas enfrentam os desafios, como elas aproveitam as oportunidades, como oferecem soluções e como utilizam as habilidades de criatividade para inovar e gerar mudanças positivas.

Além disso, vivemos em uma sociedade pouco inclusiva. Algumas pautas, tais como diversidade não apenas de gênero e sexualidade, mas também de pessoas pretas, indígenas e com deficiência, etarismo, refugiados, público feminino etc., reforçam a necessidade de **reestruturação de carreira**.

Cada vez mais é fundamental trazermos essas pautas no contexto do “empreender como carreira”, visto que as mudanças e as oportunidades no mercado de trabalho não acontecem na mesma velocidade. É como pensarmos na necessidade de **abastecer um avião em pleno voo**.

Assim, vale lembrar que nem toda a escolha para empreender como carreira surgiu como um primeiro propósito pessoal. Em muitos casos, essa escolha se deu justamente pela falta de oportunidades, o que, obviamente, não invalida o sucesso de tantos profissionais que partiram para o empreendedorismo.



PENSANDO JUNTOS

Pensando no empreendedorismo como carreira, quais mudanças você acredita que podem ser geradas a partir das suas habilidades e perspectivas?

Certamente, muitas dessas pessoas não fizeram um planejamento de carreira para tal: elas foram literalmente “empurradas” para empreender. Além disso, não puderam analisar os prós e os contras desse movimento. Maximiano (2011) apresenta um quadro de vantagens e desvantagens muito interessante como ponto de análise da escolha por empreender. Observe-o na Figura 3.



Figura 3 - Vantagens e desvantagens em ser empreendedor

Fonte: adaptada de Maximiano (2011).

Descrição da Imagem: a figura contém dois blocos em colunas. Na esquerda, aparecem as vantagens em ser empreendedor (prós) e, na direita, são apresentadas as desvantagens (contras) de se escolher o caminho do empreendedor. Como prós, estão três situações alinhadas em coluna: autonomia, desafio e controle financeiro. À esquerda, na coluna dos contras, há outras três ações também em coluna: sacrifício pessoal, sobrecarga de responsabilidades e pequena margem de erro. Fim da descrição.

Apesar dos desafios de empreender enquanto carreira, seja como trabalhador dentro de uma empresa, seja sendo aquele que abre o próprio negócio, é importante analisarmos os nossos propósitos de vida. Se eles fazem sentido, se são propulsores para alcançarmos um objetivo pessoal ou até mesmo estão em prol da sociedade, nunca é tarde para tomarmos essa decisão. Às vezes, nem somos nós que tomamos a iniciativa de sairmos do *status quo* que nos encontramos, mas as circunstâncias do mercado e da vida que fazem com que precisemos mudar.

Assim como afirmam Magaldi e Salibi Neto (2018, p. 51), “o futuro não é mais como antigamente”. Estar atento às transformações “quando elas forem identificadas e percebidas, será tarde demais, e indivíduos e sociedade terão perdido uma oportunidade de evolução” (MAGALDI; SALIBI NETO, 2018, p. 55). Os autores encerram o pensamento apresentado destacando que a responsabilidade pelo processo de transformação diz respeito ao modo “como a informação trafega na atualidade”. Sabe-se que o compartilhamento de informações cresce de forma exponencial, e esse crescimento “permite o processo de desenvolvimento de inovações” (MAGALDI; SALIBI NETO, 2018, p. 56).

**EU INDICO**

Pensando nos propósitos que nos levam a fazer "as viradas" profissionais, eu o convido a assistir à TED intitulada *How I became an entrepreneur at 66* (em português, *Como me tornei empreendedor aos 66 anos*). Paul Tasner foi demitido do cargo após 40 anos de experiência como consequência de um remanejamento de pessoal. Para ele, aposentar-se não era um propósito. Nesse momento que, ele teve a ideia de empreender e criou a própria startup. Trata-se de uma lição para quem acredita que as pessoas acima de uma determinada idade não podem mais contribuir para o mercado ativo e corroboram para discriminação por etarismo. Vale muito a pena conhecer essa história! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

**EM FOCO**

Neste vídeo, abordamos o "empreendedorismo como opção de carreira". Espero que você se identifique e se inspire com o material que preparamos especialmente para você. Aproveite! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

Estudante, neste tema, você conseguiu compreender as principais competências que são demandadas pelo mercado nos dias atuais. Assim, conheceu as *hard skills* (competências técnicas), as *soft skills* (competências comportamentais) e as *power skills* (somatório dessas competências e habilidades que originam habilidades poderosas de diferenciação dos profissionais).

Também aprendeu novas técnicas de aprendizado, assim como é o caso do *ultralearning*, que é uma estratégia eficiente para a potencialização do aprendizado a partir de um percurso de aprendizagem que maximiza os resultados.

Além disso, compreendeu os conceitos de criatividade e inovação e entendeu como eles complementam o empreendedorismo como carreira. Cada vez mais, são necessárias ideias inovadoras, que, quando colocadas em prática, auxiliam o profissional a repensar em como atuar em tempos complexos e com alta adoção tecnológica.

NOVOS DESAFIOS

Estudante, partindo do conhecimento das competências e das habilidades que o mercado vem buscando nos profissionais, do contexto de inovação e da visão de empreendedorismo na carreira, é hora de colocar a “mão na massa”.

Chegou o momento de tangibilizarmos, na prática, o que foi apresentado em termos de conceito. Então, proponho um exercício chamado **“transforme potencial em oportunidade”**. O exercício se trata de uma sequência de perguntas sobre as quais você deve refletir e responder para identificar o seu talento potencial e, principalmente, entender como esse talento pode ser útil para a sociedade a ponto de gerar oportunidade.



EU INDICO

Você pode fazer o download do formulário **Transforme Potencial em Oportunidade Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

Após realizar o exercício, é importante buscar mais informações, pesquisar e, cada vez mais, se apropriar do assunto que contempla a sua competência potencial. Vale destacar que nem sempre conseguimos identificar a nossa competência de forma fácil e rápida. Talvez, será necessário um pouco mais de tempo para amadurecer a ideia e encontrar essa resposta. Se esse for o seu caso, não se preocupe, pois é algo muito comum de acontecer. O mais importante é ter clareza de que seja verdadeiramente a sua competência potencial, ou seja, algo que você goste de fazer, faça bem feito e, ainda, consiga fazer melhor do que a média das outras pessoas.

Nós caminhamos por várias etapas e chegamos ao final do percurso. Espero que a reflexão sobre as suas competências tenha lhe impulsionado para o momento da virada! Bons estudos!

AUTOATIVIDADE

1. Ana Laura está cursando o último semestre de Administração em uma renomada instituição de ensino. Com a proximidade da finalização do curso, a aluna iniciou um estágio na área de RH há seis meses, na área de folha de pagamento, em uma multinacional, a fim de realizar o estágio supervisionado, requisito obrigatório para a conclusão do curso. Durante o período de realização do curso, Ana Laura somente estudou. Nesse tempo, aproveitou para aprimorar conhecimentos, tornou-se fluente em inglês e realizou mais de vinte cursos de extensão em diversas áreas da Administração. Quando Ana Laura realizou cursos na área de Recursos Humanos, ela se identificou com a área. Então, resolveu se qualificar em cursos que atendiam ao subsistema de remuneração, especificamente, cursos para atuação em folha de pagamento. O semestre terminará no mês atual e a formatura está prevista para o final do próximo mês. Nesta semana, abriu uma vaga para Assistente de Folha de Pagamento. A vaga possui os seguintes requisitos:

Indústria de Alimentos (oportunidade para vaga presencial em Porto Alegre/RS) está em busca de:

Assistente de Recursos Humanos

Principais atividades da função:

- Realizar levantamentos e verificação de dados para elaboração da folha de pagamento de acordo com vencimentos, horas trabalhadas, descontos de contribuições, alterações e outros.
- Calcular rescisões e cálculos trabalhistas.

Requisitos:

- Curso superior completo

Desejável:

- Inglês fluente
- Experiência na função
- Conhecimento do sistema Sênior RH

Horário de trabalho:

09h00 às 18h00

Remuneração:

R\$ 1.980,00

Benefícios:

- Auxílio alimentação;
- Plano de Saúde e Odontológico após 90 dias.

AUTOATIVIDADE

Analisando o case da Ana Laura, é possível afirmar que ela possui qual tipo de competência para aplicar à candidatura para essa vaga? Assinale a alternativa correta:

- a) Hard skills.
 - b) Soft skills.
 - c) Power skills.
 - d) Multi skills.
 - e) Task skills.
2. "O ultra-aprendizado (*ultralearning*) é uma estratégia de aquisição de habilidades e conhecimento que é tanto autodirigida quanto intensiva. É sugerida uma metodologia que segue um percurso de nove princípios para apropriação do aprendizado" (YOUNG, 2020, p. 39).

Considerando a temática apresentada, analise as afirmativas a seguir:

- I - No princípio do *metalearning*, deve-se definir o porquê, o que e como vamos aprender novas habilidades mais facilmente.
- II - O princípio da retenção objetiva é entender o que você esquece e o motivo pelo qual esquece. É preciso aprender a se lembrar do que você aprendeu de forma consistente.
- III - No princípio da direitividade, deve-se levar em conta a capacidade de concentração. Para isso, é importante definir uma gestão do tempo para atender às demandas.

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) II e III, apenas.
- e) I, II e III.

AUTOATIVIDADE

3. As competências comportamentais (*soft skills*) são tão ou mais relevantes para o mercado de trabalho quanto as competências técnicas. Cada vez mais esse rol de competências vem sendo valorizado entre os profissionais.

Considerando o enunciado apresentado, assinale a alternativa correta:

- a) Na Indústria 4.0, as *soft skills* são mais relevantes do que as *hard skills*.
- b) As *soft skills* sempre foram habilidades valorizadas em processos de recrutamento e seleção tradicionais.
- c) As *soft skills* são habilidades que podem ser facilmente aprendidas.
- d) As *soft skills* podem ser mensuradas e quantificadas.
- e) Resolução de conflitos, senso de liderança, proatividade, autogestão e comunicação interpessoal são alguns exemplos de *soft skills*.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, L. (coord.). **Soft skills:** competências essenciais para os novos tempos. São Paulo: Literare Books International, 2020.
- BERGAMINI, C. W. **Competência:** a chave do desempenho. São Paulo: Atlas, 2008.
- BLASCHKAUER, D. **Power Skills:** as habilidades-chave para destravar seu potencial máximo. São Paulo: Gente, 2022.
- COUTINHO, J. P. **Repensando o RH:** ágil, diverso e exponencial. Rio de Janeiro: Caroli, 2022.
- DEGEN, R. J. **O empreendedor:** empreender como opção de carreira. São Paulo: Prentice Hall, 2009.
- DRUCKER, P. F. **Inovação e espírito empreendedor (entrepreneurship):** prática e princípios. São Paulo: Cengage Learning, 2011.
- MAGALDI, S.; SALIBI NETO, J. **Gestão do amanhã:** tudo o que você precisa saber sobre gestão, inovação e liderança para vencer na 4^a Revolução Industrial. 14. ed. São Paulo: Gente, 2018.
- MAXIMIANO, A. C. A. **Administração para empreendedores:** fundamentos da criação e da gestão de novos negócios. 2. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2011.
- SHANE, S. A. **Sobre solo fértil:** como identificar grandes oportunidades para empreendimentos em alta tecnologia. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- VERAS, M. **Gestão de carreiras e competências empresariais:** 100 dicas práticas. São Paulo: Atlas, 2014.
- VERGARA, S. C. **Gestão de pessoas.** 16. ed. São Paulo: Atlas, 2016.
- VOCÊ RH. [S. l.]: Editora Abril, 2022. ISSN 244709500.
- WILLIAMS, C. **ADM:** princípios de administração. São Paulo: Cengage Learning, 2010.
- YOUNG, S. H. **Ultra-aprendizado:** domine habilidades valiosas, seja mais esperto que a competição e dê um impulso em sua carreira. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2020. WEF – WORLD ECONOMIC FORUM. Future of Jobs Report: Insight report. Geneva: WEF, 2023. Disponível em: https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2023.pdf. Acesso em: 1 nov. 2023.

GABARITO

1. Opção A. De acordo com o case relatado, só se pode saber que a Ana Laura atende às competências técnicas, porque são essas que podem ser comprovadas (finalizando o curso superior no mês vidente). É possível comprová-las a partir de um atestado de finalização de curso e a fluência em inglês (tanto a partir do certificado quanto a partir de uma entrevista no idioma). No caso, não são citados quais cursos Ana Laura finalizou, mas está especificado que eles são na área de folha de pagamento. Como estagiária, e sabendo que o estágio deve ter duração de 6 meses para que ela possa ter as horas necessárias para se formar, não se pode afirmar que ela possua experiência na área, mas esse é um requisito desejável. Como o case não fala sobre as competências comportamentais de Ana Laura, somente se pode discorrer sobre as competências técnicas, sendo essa a resposta da questão.
2. Opção C. A afirmativa I está correta, pois, no *metalearning*, o autor afirma que, inicialmente, deve-se definir o porquê, o que e como vamos aprender novas habilidades mais facilmente. O autor sugere que se construa um mapa de aprendizado. A afirmativa II está correta, pois, na retenção, é preciso entender o que você esquece e o motivo pelo qual esquece. Aprenda a se lembrar do que você aprendeu de forma consistente. A afirmativa III está incorreta, pois, na diretividade, estuda-se na prática, fazendo aquilo em que você quer ser melhor.
3. Opção E. A alternativa A está incorreta, já que não há uma sobreposição de importância das competências. A alternativa B está incorreta, visto que, nos processos de recrutamento e seleção tradicionais, as *hard skills* eram mais valorizadas. A alternativa C está incorreta, dado que as *hard skills* são habilidades facilmente aprendidas. A alternativa D está incorreta, já que as *hard skills* podem ser mensuradas e quantificadas a partir de certificados, diplomas etc. A alternativa E está correta, dado que todos os exemplos apresentados se referem às *soft skills* (habilidades ligadas às aptidões das pessoas).



CONSTRUINDO MINHA MARCA: PERSONAL BRANDING E MARKETING PESSOAL NA ERA DIGITAL

MINHAS METAS

- Compreender a construção da marca pessoal e seus impactos na carreira profissional.
- Revisar os objetivos pessoais e profissionais para a geração e aproveitamento de oportunidades.
- Elaborar estratégias para o desenvolvimento da marca pessoal.
- Compreender o alto impacto da comunicação nessa construção.
- Observar a integridade e etiqueta digital no mundo profissional.
- Identificar a integrada etiqueta presencial no mundo profissional.
- Analisar os hábitos e comportamentos que impactam na sua imagem e marca pessoal.

INICIE SUA JORNADA

Olá, estudante! Para que possamos iniciar a nossa jornada do conhecimento sobre a construção da nossa marca na era digital, convido você a refletir sobre duas situações apresentadas nos textos a seguir:

Texto 1 - Ana Maria foi convidada para realizar uma entrevista para uma posição de trabalho em uma empresa que ela admira muito e tem o sonho de trabalhar. A entrevista foi agendada para as 17h, na matriz dessa renomada empresa que fica na área central de uma grande capital. O deslocamento necessário para que ela esteja no horário marcado deve garantir uma antecedência mínima de uma hora, pois, no final da tarde, as ruas começam a ficar congestionadas e é preciso contar com esse tipo de imprevisto. Ana Maria acabou se atrasando para sair e, certamente, não conseguirá chegar ao local no horário combinado. Ela ligou para a empresa e avisou que iria se atrasar um pouco, mas como esqueceu do congestionamento típico de cidades grandes, seu atraso foi de quase uma hora. Ao chegar, a entrevistadora estava nitidamente desapontada, pois a vaga era justamente para a área de Gestão de Projetos e esse evento acabou interferindo na performance de ambas, até porque Ana Maria não conseguiu justificar o seu atraso.

Texto 2 - José Carlos, há muito tempo, mantinha interesse amoroso por Cristina. Quando se conheceram, eram apenas colegas de trabalho, mas, com o tempo, José Carlos foi trabalhar em uma outra empresa e, então, resolveu se conectar novamente com Cristina através de uma rede social. Cristina nunca tinha percebido que José Carlos tinha algum interesse por ela, mas, com o aumento da frequência de conversas pela rede, Cristina resolveu dar uma oportunidade para José Carlos e finalmente aceitou o convite para sair com ele no final de semana.

Pontualmente, José Carlos buscou Cristina na sua casa e a levou em um restaurante bastante romântico. Por diversos momentos, ele pôde demonstrar a sua gentileza e carinho por ela. A noite foi agradável! No dia seguinte, Cristina foi surpreendida com uma linda orquídea que José Carlos enviou a ela em forma de agradecimento pela noite incrível que tiveram, o que acendeu em Cristina um novo olhar sobre José Carlos. Eles já marcaram de sair novamente durante a semana.

Quando falamos de marca pessoal, Bender (2009) define que marca pessoal está ligada à pessoa, ao seu nome e através de como esta é representada. A marca pessoal impacta não apenas no mercado de trabalho, mas também na sua vida pessoal de forma tanto positiva como negativa.

Pensando nos dois textos apresentados: o texto 1 demonstra que houve uma desatenção de cuidados aos detalhes por Ana Maria, mesmo que na descrição do cargo não houvesse o requisito “pontualidade” especificado. Quando inserido no **contexto profissional** de um cargo como Gestor de Projetos, que tem nos prazos, orçamentos e cronograma quesitos fundamentais para o sucesso de um projeto, um “atraso” no processo de entrevista pode sabotar você na conquista dessa vaga tão sonhada.

Já no texto 2, trata-se de causar uma boa impressão pessoal, pois José Carlos conseguiu demonstrar para Cristina o seu genuíno interesse por ela. Em todas as oportunidades possíveis de um simples jantar, José Carlos conseguiu impressionar e surpreender Cristina, o que lhe garantiu minimamente uma nova oportunidade de estreitar a relação entre eles.

A análise desses dois textos nos faz refletir que a marca pessoal não está ligada apenas a nossa atuação profissional, mas também à forma como somos vistos pelas pessoas nas nossas relações pessoais. Portanto, nem sempre é possível causarmos uma segunda “primeira impressão”, então, é preciso entendermos melhor esse conceito, a fim de construirmos a nossa marca pessoal (*personal branding*) e demonstrarmos essa marca da melhor forma possível às pessoas.

Vamos juntos compreender esse tema para que possamos aplicar no nosso dia a dia e desenvolver a nossa marca pessoal de valor.



PLAY NO CONHECIMENTO

Quero convidar você para ouvir o podcast desenvolvido especialmente para você: ***Como dizia a Coco Chanel: não é a aparência, é a essência, assim também deveria ser a sua marca pessoal.*** O conteúdo traz uma reflexão sobre o que realmente importa quando se fala em marca pessoal e também a imagem pessoal, que é um componente intrínseco a sua marca. Reflita sobre as ideias centrais do podcast e pense como você está construindo a sua marca e como você está sendo reconhecido pelo mercado a partir da conscientização e valorização da sua marca. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

VAMOS RECORDAR?

Para que você possa internalizar o conteúdo, convido você a assistir ao **TED Crie a sua marca pessoal**, da ex-executiva da Microsoft Jenni Flinders, que utiliza a sua própria experiência para demonstrar a importância de se ter uma marca pessoal positiva, já que não podemos causar uma segunda "primeira impressão". **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

A marca pessoal é fundamental para estabelecermos relações duradouras tanto pessoais quanto profissionais. Além disso, é por meio dela que imprimimos aos outros a nossa imagem, e essa percepção nos acompanhará tanto na vida pessoal como na nossa vida profissional.

A boa notícia é que é possível desenvolvermos a nossa marca pessoal e, através do conhecimento, realizar ajustes para que ela se torne sólida, traga diferenciação, seja visível para o mercado e seja percebida com valor agregado. Estudante, convido você a caminharmos juntos para desvendar como construir a sua marca pessoal!

PERSONAL BRANDING E MARKETING PESSOAL

Quando se pensa em **Marca Pessoal**, é preciso recordar o que escreveu Peters (1998) sobre esse assunto: "[...] criar uma marca não é nada mais (e nada menos!) que criar uma personalidade distinta... e deixar que o mundo fique sabendo dela... de alguma maneira" (PETERS, 1998, p. 339).

Uma famosa frase de Steve Jobs reforça essa ideia: "Exponha-se às melhores coisas que os seres humanos fizeram e depois procure trazer essas coisas para aquilo que você está fazendo" (JOBS *apud* PETERS, 1998, p. 354).

Conforme Bender (2009), a marca pessoal está ligada à pessoa, ao seu nome, e através de como essa pessoa é **representada**. A nossa imagem impacta não apenas no mercado de trabalho, mas na vida pessoal. Na mesma linha, os autores Montoya e Vandehey (2010) dizem que a marca pessoal pode ser definida como a imagem que, de forma transparente e pública, nos caracteriza. Ou seja, a **qual imagem** somos associados quando as pessoas pensam sobre nós?

Jeff Bezos, CEO da Amazon, certa vez, definiu a marca pessoal dizendo a sua célebre frase: “Sua marca pessoal é o que as pessoas dizem sobre você quando você não está na sala”. Montoya e Vandehey (2010) afirmam que a marca pessoal auxilia o profissional a transformar seu nome e imagem em um produto com qualidades que imprimem ao mercado que é você. Ou seja, é possível pensar que a marca pessoal é um recurso que auxilia o profissional a se tornar relevante para o mercado.

Em resumo, querendo ou não, você emite sinais, transmite mensagens sobre você nas mais diversas situações que podem lhe favorecer ou prejudicar tanto na vida profissional quanto na vida pessoal. Esse é um processo que ocorre para a maioria das pessoas sem que estas tenham necessariamente consciência disso.

Essa ideia de associação da sua marca pessoal a um negócio no qual as pessoas são atraídas pelo que você faz e inspira tem a ver com **confiança e reputação**, conceito amplamente difundido por Bender (2009). Bender (2009, p. 25) reforça: “num mundo complexo com muitas alternativas, a escolha óbvia sempre será por quem construiu a melhor reputação”.

Bender (2009, p. 124) sugere uma estratégia para que se possa começar a estabelecer “[...] o seu foco para a busca do conhecimento e valorização da marca pessoal” através de três questionamentos, a fim de avaliar quais passos são mais importantes e que ajudarão a dar maior clareza:

1. O que isso pode representar para agregar valor à minha marca pessoal hoje?
2. O que isso pode representar para a minha marca daqui a alguns meses?
3. O que isso pode representar para a minha marca daqui a alguns anos?

A partir desses questionamentos, Bender (2009) acredita que seja possível priorizar o que realmente importa na construção da sua marca e carreira, o que lhe ajudará a ser mais seletivo nas escolhas.

Uma outra ferramenta de autoconhecimento para que você possa identificar a força da sua marca é através da análise da matriz **SWOT pessoal**, que tem por

objetivo compreender pontos de melhoria e desenvolvimento das suas competências e habilidades através da análise de forças e fragilidades, oportunidade e ameaças aos seus objetivos em função da ausência dessas competências e habilidades em relação ao mercado e concorrência de profissionais.

A ferramenta atua no âmbito individual, auxiliando a pessoa, por meio do autoconhecimento, a desenvolver as lacunas existentes no seu perfil.

A ferramenta trabalha na dimensão interna do indivíduo e diz respeito aos aspectos internos e que são de responsabilidade da pessoa, como o aspecto intelectual (formações, relacionamento, conhecimentos técnicos, dentre outras), e dizem respeito as nossas forças ou fraquezas, que auxiliam ou dificultam os nossos objetivos.

E também aos aspectos externos não controláveis que fazem parte do ambiente no qual a pessoa vive e trabalha, que tanto podem aumentar as chances do indivíduo realizar seus objetivos ou dificultar que estes aconteçam. Esses aspectos são definidos como oportunidades ou ameaças.

EU INDICO

Faça o download da ferramenta e construa a sua matriz SWOT pessoal. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**



INDICAÇÃO DE LIVRO

Autenticidade

Neste livro, Arthur Bender (2022) insere profundamente o leitor na ideia de que é preciso "ser você mesmo", porém é necessário o desenvolvimento do autoconhecimento, pois, na ausência deste, pode haver consequências desastrosas para a sua imagem. Nessa perspectiva, revisita mitos, inverdades, armadilhas e mostra onde está a fonte do conflito que gera sofrimento. O livro ainda aponta as saídas para você se valer dos seus talentos, das suas vulnerabilidades, da sua história de vida e fazer desse seu patrimônio uma marca autêntica, valiosa e sustentável. Finalmente, apresenta alternativas e caminhos para a sua realização pessoal e profissional.



O QUE FAZ SEUS OLHOS BRILHAREM?

Somos frequentemente bombardeados com artigos, reportagens e conteúdos disponíveis na Internet que indicam como deveríamos administrar nossas carreiras. É nesse momento que entendemos que não estamos realizando 10% dos esforços recomendados (BENDER, 2009).

Muitas vezes, com a vida agitada do cotidiano, com as novas demandas de mercado, tendo de conciliar a vida pessoal (filhos, marido, esposa, pais, amigos etc.), parece não haver tempo suficiente para suprir a necessidade de dar conta das obrigações e sobrecarga a que estamos sujeitos. Então, muitas vezes, pensar na carreira fica em outra prioridade dos nossos esforços e objetivos.

VOCÊ SABE RESPONDER?

Você já se perguntou o que faz os seus olhos brilharem?

Se vivemos em um mundo cada vez mais complexo, onde existe uma infinidade de informações disponíveis, muitas delas em tempo real, cada vez mais é preciso ser seletivo na busca desse conhecimento, a fim de definir os seus objetivos e identificar oportunidades que incidam na sua marca pessoal.

Bender (2009) sugere que o primeiro norteador a ser considerado como selecionador diz respeito aos seus objetivos iniciais e metas. Vieira (2015) destaca a importância de darmos **foco** para o atingimento dos nossos objetivos.

Para Vieira (2015, p. 102), “foco é a capacidade de aproveitar as condições naturais disponíveis a qualquer um, produzir poder e gerar mudanças ao se concentrar em um único ponto”. Pensando nessa frase, foco é uma oportunidade para fazer, produzir e gerar oportunidades através da sua autorresponsabilização no processo. Nesse momento, você deve estar se perguntando: onde eu devo colocar o meu foco?

Para responder a essa pergunta, eu desafio você a resolver três exercícios elaborados por Vieira (2015) que lhe ajudarão na resolução dessa questão. Faça o download do arquivo disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

Esses três exercícios promovem o **autoconhecimento e autorresponsabilidade** pelos seus atos.

É importante poder refletir sobre quais problemas você ainda não conseguiu resolver e também quais são os sonhos que ainda estão na sua mira.

A partir dessas duas análises, você pode se dar conta de quais comportamentos sabotam a sua conquista para atingir os seus sonhos.

Muitas vezes, isso ocorre porque são hábitos que poderiam ser modificados pela simples conscientização do quanto esses hábitos impactam no atingimento das suas metas e realizações em relação a consecução e atingimento dos seus objetivos.

Para que se possam estabelecer objetivos profissionais e, com isso, enxergar as oportunidades para, posteriormente, aproveitá-las, faz-se necessário o entendimento da importância do desenvolvimento do autoconhecimento e conscientização dos elementos que interferem nesse processo, pois, a partir dessa visão, fica mais fácil conseguir definir os seus objetivos pessoais e profissionais.

O conhecimento sobre si faz com que seja possível reconhecer o que nos afeta, seja algo positivo ou negativo, pois, a partir dessa visão, o indivíduo “compreende as lições” experimentadas independentemente de serem positivas ou não, de trazerem ou não a felicidade. Tudo pelo que passamos pessoalmente e profissionalmente é aprendizado!

**O conhecimento
sobre si faz com
que seja possível
reconhecer o que
nos afeta**

Pensando nessa premissa, fica mais fácil de nos concentrarmos no que existe de melhor. Bender (2009, p. 119) afirma que: “seus objetivos serão seus filtros na hora de selecionar o que servirá de conhecimento potencializador de sua marca pessoal”. Bender (2009) ainda afirma que a curiosidade no sentido de aprofundar-se, por exemplo, em conhecer quem são os maiores especialistas relacionados a sua área de atuação e segui-los de perto, pode ajudar na busca de fontes confiáveis que abarcarão, com conteúdo diferenciado, o seu conhecimento.



Uma outra sugestão relevante trata de você buscar diversificar o conhecimento, mas sem perder o foco, até porque é necessário manter o direcionamento e a concentração na área que se pretende destacar como profissional. E obviamente, permitir o “brilho nos olhos”, ou seja, apaixonar-se pelo que se faz, empolgar-se na comunicação, na motivação, sempre buscando mais, mas nunca esquecendo da segurança. O conhecimento dá suporte técnico e segurança. Quanto mais se sabe, mais seguro de si você se torna, e, consequentemente, a paixão pelo que faz traz o “**brilho aos olhos**” (BENDER, 2009).

O conhecimento dá suporte técnico e segurança

Vieira (2015) reforça a importância do foco e da canalização da energia e afirma que é preciso buscar a mudança da nossa modalidade para atingir tal estado. Para isso, divide em duas situações a serem mapeadas: a primeira se refere aos problemas e a nossas limitações, que devem ser resolvidas ou eliminadas, e a segunda está relacionada aos nossos sonhos e metas a serem conquistadas.

Bender (2009) sugere formular perguntas que nos ajudem na tomada de decisão, conforme já visto. A partir desses questionamentos fica mais fácil considerar o tipo de impressão que você quer causar, bem como o mercado que quer atingir, porém não existe uma fórmula para tal, pois o objetivo é individual. Portanto, imprimir autenticidade e confiança auxiliarão para que seja possível desenvolver uma estratégia que torne a sua marca consistente, consolidada e admirada no mercado.

Bender (2009, p. 211) fala que, apesar de todas as ações que possamos nos comprometer para nos concentrar para melhorar a nossa marca pessoal, ainda assim passaremos por obstáculos, afinal “existem coisas que você pode mudar e outras que você não pode”. E, para ser sincera, está tudo bem! Se dar conta dessa máxima não é razão para que você desista dos seus planos, dos seus sonhos, isso será apenas a constatação de que você não tem todas as respostas. Ainda como escreveu Bender (2012, p. 56) “[...] tudo depende da forma como você encara a vida”. E mais do que isso, será uma forma de você aproveitar o máximo de oportunidades que se apresentarem.

Você deve estar pensando que essas reflexões que você fez para si também são uma forma de se comunicar com você mesmo, e essa é uma percepção correta, pois nos questionamos sobre temas que muitas vezes não compartilhamos com as outras pessoas, e se compartilhamos, utilizamos uma linguagem negativa ou adotamos um padrão linguístico que remete ao fracasso, como: “nunca acabo

o que eu começo”, “a vida não é fácil”, “quero sumir, desaparecer”, “nunca vou realizar meus sonhos”, dentre outras (VIEIRA, 2015).

É necessário identificar essas frases e assumir um **padrão corretivo**, com viés positivo, pois quem ouve você forma uma imagem parcial do que realmente levou você a adotar esse padrão que estará associado a sua marca pessoal. A partir da identificação de um novo padrão linguístico, faz-se emergente mudar o **estilo linguístico**. Lopes (2021) diz que o que você fala para si determina a sua vida, que enriquecer depende da sua autoestima, assim como também o sucesso da sua comunicação.



Estilo linguístico é a manifestação de todo um conjunto de atitudes e comportamentos manifestos pelas palavras ditas. É a maneira pela qual o indivíduo mostra e reforça quem é, como pensa e no que acredita. Tal qual o padrão linguístico, o estilo linguístico é a representação verbal da identidade do indivíduo (VIEIRA, 2015, p. 152).



Cada indivíduo possui um estilo linguístico diferente que impacta diretamente na sua marca pessoal, imprimindo a esta a personalidade de cada um; por isso que a frase “a primeira impressão é a que fica”, utilizada até de maneira clichê, é uma realidade. Nem sempre seremos capazes de causar uma ótima primeira impressão em uma segunda oportunidade, por isso a comunicação pode ser essencial nessa circunstância. Bender (2022, p. 242) acredita que



As primeiras impressões afetam drasticamente nossa disposição em criar boa vontade, em ouvir o que a pessoa tem a dizer, em ser mais ou menos gentil, e o mais importante: em acatar o que foi e o que não foi dito ainda.

COMUNICAÇÃO DE ALTO IMPACTO

A comunicação faz parte da nossa vida desde que nós nascemos, sendo desenvolvida ao longo da nossa vida por meio das experiências, estudo, educação, formação etc. É nessa sequência que se constrói a jornada da nossa marca pessoal, e saber se comunicar é um dos elementos que marcam também a vida e trajetória profissional, em que é preciso comunicar adequadamente, posicionar-se e transmitir a mensagem de forma clara e objetiva.

A comunicação diz respeito à forma como interagimos com o mundo e expressamos os nossos sentimentos, ideias, sonhos, percepções, desejos, objetivos, emoções, estado de espírito. A comunicação pode ser escrita, verbal, não verbal ou visual. É a comunicação que nos permite marcar presença no mundo presencial e, mais recentemente, no mundo digital.

A comunicação diz respeito à forma como interagimos com o mundo

A comunicação no mundo digital é realizada através de **Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TIC)** como: e-mail, redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter etc.), podcast, videochamadas, blog, sites, aplicativos de mensagem instantânea (WhatsApp, Telegram), dentre outros; mais recentemente, embora ainda distante de muitas pessoas, até no Metaverso (uma espécie de universo on-line 3D), que algumas empresas já estão investindo e até vendendo.

Conforme Bender (2022), quando se fala de marca pessoal, todos os sinais comunicam. Portanto, marcas pessoais fortes mantêm a coerência também em relação aos sinais visuais. É preciso apenas olhar para uma pessoa para entender sua identidade e como ela gostaria de ser percebida. O autor destaca que “não existe imagem certa ou errada de modo geral, o que existe é a imagem certa para o seu projeto, para os sinais que você quer passar e como as pessoas irão percebê-los” (BENDER, 2022, p. 243).

O certo é que a tecnologia abriu portas para o mundo em todos os sentidos, e não diferentemente, na comunicação. Muitas vezes, assistimos atônitos a algum acontecimento em que analisamos o comportamento humano em programas tipo *reality shows*, em que as pessoas se expõem para o Brasil (e mundo), e suas falas ganham voz tanto positivamente quanto negativamente.

Não é somente a comunicação verbal que impacta a imagem pessoal, a comunicação não verbal, através de atitudes e comportamentos controversos, pode impactar a carreira de um profissional por toda a vida. Mesmo que haja posteriores desculpas públicas, a imagem e marca pessoal já foram maculadas. Não é possível afirmar que em algum momento, mesmo havendo consequências e/ou punições associadas, a marca pessoal não será afetada para um profissional ou figura pública.

Frequentemente, a ausência do planejamento da comunicação associada à comunicação não verbal nos apresenta casos em que somos audiência capazes de discernir sobre o “politicamente correto”.

Cada vez mais, pessoas públicas ou formadoras de opinião têm enfraquecido a sua imagem e marca pessoal por meio de comentários, pensamentos ou posicionamentos controversos, sejam escritos ou falados, gerando impactos negativos para uma marca pessoal.

Por analogia, essas mesmas pessoas, por intermédio da comunicação planejada, autêntica, coesa entre as formas de comunicação, ganham admiração da sua marca pessoal. O que aqui se reflete é que, normalmente, pessoas inseridas nesse meio têm um **sentido amplificado da exposição**, portanto, o autoconecimento, aliado ao planejamento, pode atingir o resultado esperado para evidenciar a sua marca pessoal.

**Marcas pessoais
fortes mantêm a
coerência também
em relação aos
sinais visuais**

**EU INDICO**

A partir das reflexões sobre a importância da comunicação, convido você a assistir a **TED 10 ways to have a better conversation (10 maneiras de ter conversas melhores)**, com a radialista Celeste Headlee. Se a sua profissão depende da sua capacidade de conversar com as pessoas, é importante dominar o básico do diálogo e como conduzi-lo da melhor forma.

Seja no atendimento, trabalhando em redes sociais ou em reuniões, saber como conversar de maneira produtiva é uma habilidade importante para um profissional de Marketing. Nessa palestra, Celeste Headlee ensina as 10 regras que ela aprendeu na sua profissão para ter conversas melhores.

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

INTEGRIDADE E ETIQUETA PROFISSIONAL

Quando se fala de etiqueta profissional, apesar de muitas empresas estarem trabalhando de forma remota ou híbrida, deve-se ter em mente tanto os aspectos e abordagens relacionados à etiqueta digital quanto à etiqueta presencial.

O tema **etiqueta digital**, por se tratar também de uma forma de comunicação oriunda do avanço na tecnologia e sistemas de comunicação, simplificou a forma com a qual a linguagem vem sendo trocada entre as pessoas. Bender (2012, p. 76) faz uma afirmação que vale a pena você refletir: “apesar de a tecnologia vir para nos ajudar a simplificar as coisas, facilitar as tomadas de decisão fez justamente o contrário”.

O autor comenta que, apesar de termos acessos a uma enormidade de coisas, é cada vez mais difícil diferenciar e valorar essas coisas. Tecnologicamente falando, está tudo muito igual. Isso impacta na competitividade da nossa marca, pois, cada vez mais, as vantagens são mais efêmeras, duram pouco e logo são imitadas ou se tornam senso comum. A **simplicidade na comunicação** em um mundo complexo pode fazer com que seja mais fácil de responder “[...] por que esco- lheriam você e não os outros” (BENDER, 2012, p. 78).

**Cada vez mais,
as vantagens são
mais efêmeras,
duram pouco e
logo são imitadas
ou se tornam senso
comum**

As mensagens de texto trocadas e compartilhadas via celular ou programas de chat, por exemplo, WhatsApp e Telegram, trouxeram para o dia a dia abreviações, expressões e sinais (*emoticons* e figurinhas) que tornaram a comunicação menos formal e mais simplificada.

Porém, quando se fala em marca pessoal, a comunicação é um ponto relevante a ser considerado pelas pessoas que buscam o desenvolvimento e visibilidade da sua marca pessoal.

No passado, quando nos comunicávamos com alguém, utilizávamos textos mais elaborados como veículo para transmitirmos uma mensagem, porém, com o avanço das tecnologias e comunicação, não utilizamos uma prática complexa, simplificamos a comunicação.

É importante ressaltar que a necessidade de relação entre as pessoas continua sendo essencial, pois, muitas vezes, tenho de me comunicar com colegas e chefes de maneiras diferentes. É preciso prestar atenção em como estamos nos comunicando e nos relacionando com as pessoas.

Bender (2012) apresenta o paradoxo do “*high tech versus high touch*”, essa dualidade de querermos a alta tecnologia e também o “toque humano”. Segundo o autor, esse é um paradoxo atual de contradição, entre a obsessão por novas tecnologias e a necessidade de resgatar o contato humano, ou, como comumente chamamos, **contato humanizado** entre as pessoas.



Apesar de buscarmos esse contato humano, precisamos também resgatar as “**boas maneiras**” que, no passado, aplicávamos como regras de etiqueta. Por exemplo: não ligar para uma pessoa após às 22h, perguntar se a pessoa pode atender, se você autoriza que ela divulgue uma foto sua, dentre outras regras. Com as mensagens instantâneas em tempo real, o senso de urgência se sobrepõe a uma regra outrora aplicada. E, muitas vezes, você irá receber uma mensagem profissional à meia noite, um grupo vai trocar informações em um feriado, finais de semana etc. Você terá uma foto sua publicada sem a sua anuência e muitas das redes sociais terão colegas de trabalho inseridos na sua vida pessoal.

Na **etiqueta presencial**, além de lembrarmos das “boas maneiras” citadas anteriormente, destaco algumas regras importantes que devem auxiliar você no processo de comunicação:

- a. Prestar atenção em relação ao volume no qual você está se comunicando com o outro, além do tom de voz empregado nessa comunicação;
- b. Controlar as emoções; se estiver estressado com algum assunto, tenha cuidado para não descontar na pessoa com quem você está se comunicando;
- c. Cuidar para não ser agressivo na forma de falar, ou utilizar tom de “deboche”;
- d. Ser cortês e educado com as pessoas;
- e. Ser pontual sempre;
- f. Não utilizar os recursos, materiais da empresa, sem que lhe ofereçam ou deem permissão;
- g. Manter uma boa imagem, cuidando da aparência e hábitos de higiene;
- h. Não fazer fofocas, não comentar sobre a sua vida pessoal e sobre a vida alheia, não fazer perguntas pessoais aos seus colegas para não se tornar inconveniente ou constrangê-los;
- i. Não falar mal da sua empresa, dos seus gestores ou da sua empresa anterior;
- j. Prestar atenção a todos os comentários que você faz no seu ambiente profissional;
- k. Fazer elogios públicos e críticas no privado.

Essas são regras de “ouro” para que possamos passar credibilidade, integridade e senso ético dentro de uma empresa. Todas essas regras podem ser pensadas na etiqueta digital, pois, nesta última, ao utilizarmos áudio, fotos ou mensagens instantâneas, devemos ter em mente que nossos comentários dizem muito sobre quem somos.



INDICAÇÃO DE LIVRO

#influencer: construindo sua marca pessoal na era das mídias sociais

Neste livro, Brittany Henessy (2020) trata do universo das mídias sociais e outros canais de comunicação digital e a figura do influenciador, que, geralmente, tem essa nomenclatura atribuída a pessoas ou marcas que detêm as armas da persuasão nas publicações feitas nos seus canais. Essas pessoas e marcas possuem grande número de seguidores no Instagram, Facebook, TikTok, Twitter e até mesmo LinkedIn. Além disso, possuem alto grau de engajamento nas suas publicações, tornando-se formadores de opinião.

Neste livro, você verá como se dá esse processo e o que é necessário para chegar a esse nível de influência, e como a marca pessoal influencia no processo e engajamento da audiência.



EM FOCO

Neste vídeo, abordamos o *Pitch de carreira: como destacar sua Marca Pessoal*.

Assista, agregue conhecimento e se prepare para as oportunidades!

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

NOVOS DESAFIOS

Estudante, partindo do conhecimento sobre a construção da sua marca, a importância de trabalhar a sua marca pessoal na era digital, é hora de realizarmos as últimas reflexões sobre o assunto.

Como aprendemos até aqui, a construção de uma marca pessoal forte perpassa por diversos elementos que farão dessa marca uma referência para o mercado.

Refletir sobre as nossas ações e formas de como nos comunicamos impactam diretamente na nossa marca pessoal. Essas descobertas pessoais guiam as pessoas para as necessidades de mudanças de comportamentos e hábitos que atrasam ou impedem de imprimirmos nos ambientes que circulamos quem somos e que marca queremos imprimir. O autoconhecimento é uma das peças que fortalecem a sua marca pessoal.

**O autoconhecimento
é uma das peças que
fortalecem a sua
marca pessoal**

Tão importante quanto o autoconhecimento é a comunicação e a forma como você se expõe no mundo digital. Grandes empresas têm utilizado a análise das redes sociais como uma etapa de seleção de profissionais, então, a forma como você se comunica pode lhe favorecer ou fazer você perder uma oportunidade profissional. Tudo é analisado, as postagens, o que você diz, como você se comporta, tudo é comunicação, tudo faz parte da impressão que você quer passar para alguém.

Estar atento às regras de etiqueta, tanto no ambiente digital quanto profissional, ajuda a construir a imagem pela qual queremos ser lembrados.

O grande desafio está no equilíbrio, na coesão, na forma como o seu nome passa a ser a sua marca, na reputação associada a você aos olhos do mercado, e tudo isso acompanhado de oportunidades disponíveis no mercado que devem ser valorizadas quando associadas ao seu nome. **O seu nome é a sua marca e o seu maior patrimônio! Não esqueça disso!**

AUTOATIVIDADE

1. A teoria contemporânea de carreira, como discutida por Montoya e Vandehey (2010) traz uma perspectiva inovadora sobre o desenvolvimento profissional. Para os autores, a carreira deixa de ser vista como uma trajetória linear e estática, transformando-se em uma série de oportunidades e experiências únicas. Os autores destacam a importância de criar uma marca pessoal distintiva no mercado de trabalho, em que os indivíduos são incentivados a cultivar suas habilidades, valores e paixões para construir uma identidade profissional autêntica.

De acordo com as teorias contemporâneas sobre desenvolvimento de carreira, qual das seguintes opções melhor descreve a importância da marca pessoal no campo profissional?

- a) A marca pessoal é um conceito ultrapassado, sem relevância no mundo corporativo moderno.
 - b) A marca pessoal é apenas uma estratégia superficial, sem impacto real nas oportunidades de carreira.
 - c) A marca pessoal ajuda a estabelecer uma identidade única e a destacar habilidades, aumentando a visibilidade profissional.
 - d) A marca pessoal é útil apenas para empreendedores, não sendo relevante para quem busca emprego em empresas.
 - e) A marca pessoal é uma abordagem exclusiva de marketing, sem relação com o desenvolvimento de carreira.
-
2. Todo profissional, seja qual for a sua formação, precisa pensar na gestão da sua marca pessoal, não importa o segmento de atuação. Uma das formas de vencer os obstáculos que irá enfrentar ao longo do caminho é entender o seu propósito de vida e principalmente ter escolhido a profissão que o faça feliz.

A partir do contexto apresentado, leia as afirmações a seguir:

- I - A marca pessoal diz respeito à pessoa, ao seu nome e a como esta pessoa é representada.
- II - A marca pessoal pode ser definida como a imagem que, de forma transparente e pública, nos caracteriza.
- III - A marca pessoal é um recurso que auxilia o profissional a se tornar relevante para o mercado.

AUTOATIVIDADE

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
 - b) III, apenas.
 - c) I e II, apenas.
 - d) II e III, apenas.
 - e) I, II e III.
3. Na era digital, a construção da marca pessoal se tornou uma estratégia fundamental para profissionais de todas as áreas. A construção da marca pessoal na era digital é um tema de relevância crescente, pois a tecnologia transformou a maneira como as pessoas se apresentam no ambiente profissional e pessoal. A Internet, em particular, desempenha um papel fundamental nesse processo. Em um mundo cada vez mais interconectado, a marca pessoal não apenas se mantém importante, mas sua relevância aumenta. O acesso à internet e a popularização das redes sociais expandiram as oportunidades para os indivíduos promoverem sua imagem e expertise.

Com base nas afirmativas a seguir, escolha a alternativa correta:

- a) A marca pessoal na era digital é menos importante do que era no passado, devido à saturação das redes sociais.
- b) Na era digital, a marca pessoal se limita apenas à presença nas redes sociais.
- c) A era digital torna mais fácil para os indivíduos construirão e promoverem sua marca pessoal devido ao alcance global da internet.
- d) A autenticidade na marca pessoal não é tão relevante na era digital, já que as pessoas valorizam mais a imagem do que a sinceridade.
- e) A construção da marca pessoal na era digital não requer um nicho específico, uma vez que a diversidade de interesses é mais valorizada.

REFERÊNCIAS

BENDER, A. **Personal branding**: construindo sua marca pessoal. 9. ed. São Paulo: Integrante Editora, 2009.

BENDER, A. **Paixão e significado da marca**: pontos de virada e transformação de marcas corporativas, marcas pessoais e de organizações. São Paulo: Integrante Editora, 2012.

BENDER, A. **Autenticidade**: mitos e verdades na construção da sua marca pessoal. São Paulo: Integrante Editora, 2022.

CENTOFANTI, M. O elo perdido da comunicação: competência mais desejada entre os profissionais no pós-pandemia, a comunicação nunca foi tão difícil nas empresas. Saiba como fazer com que as pessoas se entendam na era do trabalho híbrido. **VOCÊ RH**, São Paulo, v 16, n. 2, p. 24-37, 2023.

HENNESSY, B. **Influencer**: construindo sua marca pessoal na era das mídias sociais. 1. ed. São Paulo: AlfaCon, 2020.

LOPES, C. **Quem se comunica enriquece**. São Paulo: Books International, 2021.

MONTOYA, P.; VANDEHEY, T. **A marca chamada você**: crie uma marca pessoal de destaque e expanda os seus negócios. São Paulo: DVS Editora, 2010.

PETERS, T. **O círculo da inovação**: você não deve evitar o caminho para o seu sucesso. São Paulo: Harbra, 1998.

VIEIRA, P. **O poder da ação**: faça a sua vida ideal sair do papel. São Paulo: Gente, 2015.

WOLFF, L. **Marca pessoal nas organizações**. TV Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul. Transmissão realizada em 12 de agosto de 2021.

GABARITO

1. Opção C. É o gabarito correto porque reflete a essência do conceito de marca pessoal e sua relevância no contexto profissional. A marca pessoal envolve a criação de uma identidade única que incorpora os valores, habilidades e personalidade de um indivíduo. Ao desenvolver uma marca pessoal sólida, os profissionais conseguem se destacar em meio à concorrência, pois conseguem comunicar de forma clara o que os torna únicos e valiosos. Isso, por sua vez, aumenta a visibilidade profissional, tornando-os mais memoráveis para colegas, empregadores e potenciais parceiros de negócios.
2. Opção E. Todas as afirmações estão corretas sobre marca pessoal, todas as afirmações levam ao entendimento do conceito de marca pessoal.
3. Opção C. A era digital facilita a construção e promoção da marca pessoal devido ao alcance global da internet. A internet oferece uma plataforma global para a construção e promoção da marca pessoal. As redes sociais, blogs, sites pessoais e outras ferramentas on-line permitem que os indivíduos alcancem um público vasto e diversificado, tornando mais fácil a construção e divulgação de suas marcas pessoais.

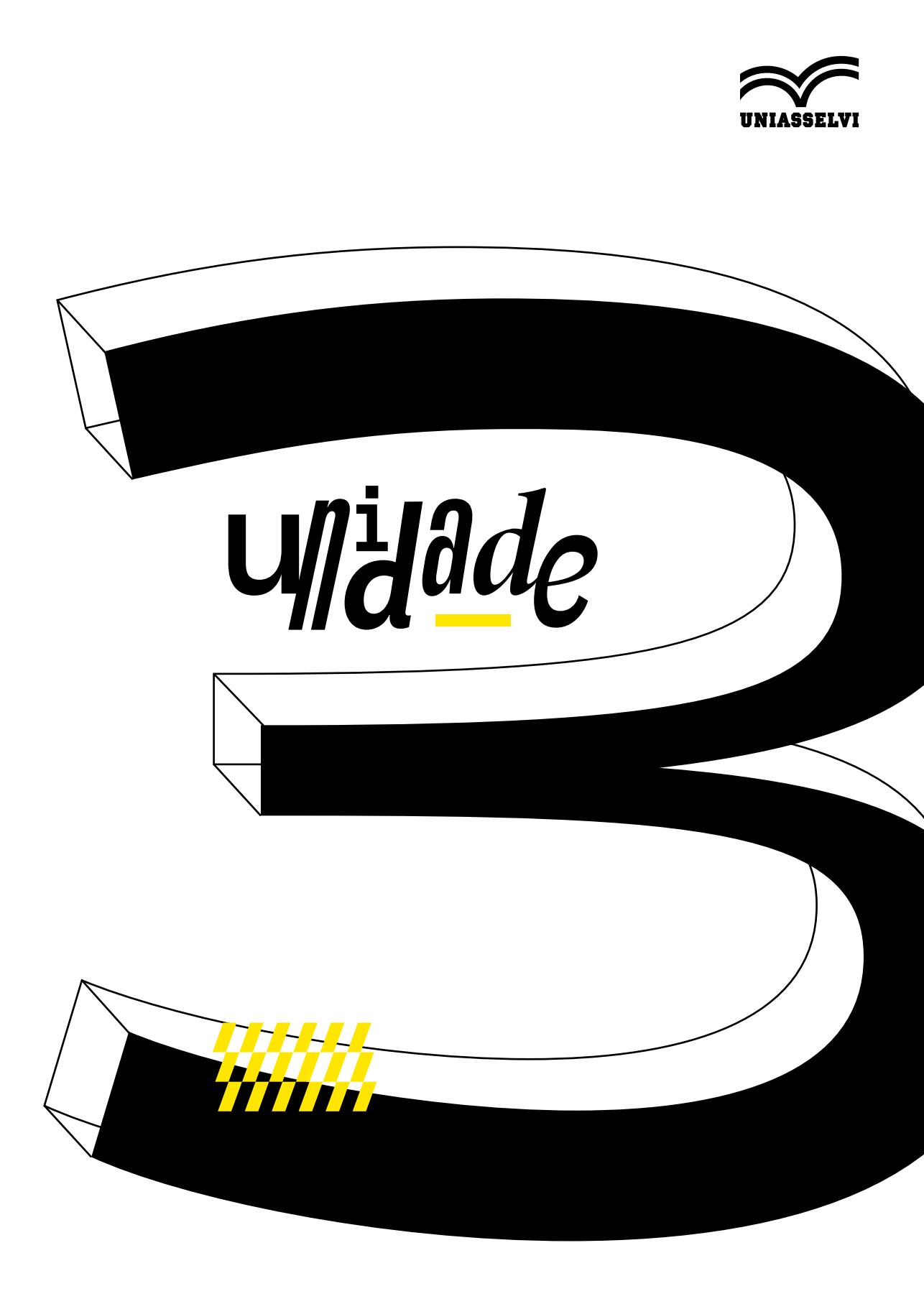
A opção A, que sugere que a marca pessoal na era digital é menos importante devido à saturação das redes sociais, não é precisa. Na verdade, a concorrência online tornou a diferenciação por meio da marca pessoal ainda mais crucial.

A opção B, que afirma que a marca pessoal se limita apenas à presença nas redes sociais, também é imprecisa. Embora as redes sociais sejam ferramentas valiosas, a marca pessoal vai além disso. Ela engloba a maneira como um indivíduo é percebido em todos os aspectos online e offline, incluindo seu site pessoal, blog, participação em eventos, publicações acadêmicas e muito mais.

A opção D, que questiona a relevância da autenticidade na era digital, está equivocada. A autenticidade continua sendo um valor inestimável na construção da marca pessoal, pois as pessoas valorizam a sinceridade e a integridade, especialmente quando estão expostas a uma quantidade significativa de informações on-line. Manter a autenticidade ajuda a construir conexões genuínas com o público.

Por fim, a opção E, que sugere que a construção da marca pessoal na era digital não requer um nicho específico, também é incorreta. Definir um nicho específico é uma estratégia eficaz para destacar-se em um mercado saturado e atrair um público engajado.

MINHAS ANOTAÇÕES



unidade



TEMA DE APRENDIZAGEM 7

ALCANÇANDO O PRÓXIMO NÍVEL: PERSPECTIVAS PROFISSIONAIS E PROCESSOS SELETIVOS

MINHAS METAS

- Preparar-se para as tendências do mercado de trabalho e futuros desafios impostos.
- Buscar consultorias e sites especializados para cadastrar o currículo para vagas de estágio e emprego.
- Elaborar um currículo que desperte a atenção do selecionador para as vagas de trabalho.
- Encontrar boas oportunidades e espaços de atuação no mercado de trabalho.
- Criar um perfil profissional e marcar presença nas redes sociais.
- Preparar-se para enfrentar as novas exigências no processo de seleção.
- Pesquisar os cuidados necessários para participar de uma entrevista de trabalho para impactar o selecionador.

INICIE SUA JORNADA

Olá, estudante, vamos iniciar este tema com uma importante reflexão sobre perspectivas profissionais futuras: como você se percebe crescendo profissionalmente e desenvolvendo as suas competências?

Convidamos você a agregar novos conhecimentos acerca do processo de recrutamento e seleção de pessoas e também dialogar sobre os cuidados necessários e desafios enfrentados para o seu ingresso no mercado de trabalho.

Os processos seletivos são estratégicos quando eles se realizam de forma a contratar e manter colaboradores que estejam comprometidos com o seu trabalho e com os objetivos organizacionais. As vantagens de um processo seletivo eficaz se traduzem em melhor aproveitamento do potencial humano da empresa, motivação e engajamento por parte dos colaboradores em relação aos valores da empresa.

Estamos vivendo tempos turbulentos, instáveis, com mudanças constantes e de avanço tecnológico. Dentro deste cenário, qual é a sua perspectiva de futuro? O que imagina que existe nele para você? Nesta perspectiva, só você consegue ver, e mais ninguém pode fazer isso no seu lugar. Vamos pensar a respeito?

Em outras palavras, ter perspectiva de futuro é imaginar e desejar o que você quer para o seu futuro, para a sua vida adulta, sua carreira e vida pessoal, já que o seu objetivo é se desenvolver como ser humano e como profissional.

Se você ingressou em um curso de graduação, sua perspectiva pode estar voltada para conseguir seu diploma e construir uma carreira, ou em construir uma família e ter uma carreira que se adapte a isso. Independentemente do que você enxerga no seu futuro, a perspectiva lhe oferece objetivos e um senso de direção a serem conquistados.

Então, vamos começar esta jornada juntos e explorar os passos necessários para alcançar a empregabilidade desejada. Este tema vai ajudá-lo a se destacar no mercado de trabalho, como uma pessoa preparada e confiante. Com dedicação, perseverança e o conhecimento que você irá adquirir com este tema, estará pronto para trilhar um caminho de sucesso na sua carreira profissional.



PLAY NO CONHECIMENTO

Preparamos um podcast para você compreender melhor a importância de buscar se atualizar para as tendências do mercado de trabalho e futuros desafios que se impõem. Você acredita que está preparado para enfrentar as novas exigências no processo de seleção, quanto à elaboração de um currículo que desperte a atenção do selecionador, pela sua presença nas redes sociais profissionais e em relação aos cuidados necessários para participar de uma entrevista de trabalho para impactar resultados positivos nas suas trajetórias pessoal e profissional? Como você faz isso? Bora dar o play?

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

VAMOS RECORDAR?

A seguir, um artigo sobre o profissional do futuro que tem sido uma das principais preocupações nos últimos anos. Sua leitura nos permite relembrar o cenário proposto para 2018 e para 2020 com relação ao profissional do futuro. Vem comigo!

Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

MERCADO DE TRABALHO: TENDÊNCIAS E DESAFIOS PARA O FUTURO

Além de entender o que você quer para a sua vida futura, é importante, também, levar o cenário em consideração. Por esse motivo, precisamos ponderar sobre o futuro do mercado de trabalho.

Devido aos avanços tecnológicos das últimas décadas, o mercado de trabalho e a nossa relação com ele mudaram bastante. O mundo era muito mais previsível

Mas, desde que a internet surgiu, essa previsibilidade deixou de existir

e controlado nas décadas de 1970 e 1980, com carreiras determinadas e um caminho hierárquico esperado, mas, desde que a internet surgiu, essa previsibilidade deixou de existir. Os anos 1990 e 2000 trouxeram mudanças significativas na maneira como o trabalho era feito, na oferta de profissionais, e trouxe, também, novos cargos e atribuições a serem desempenhados.

Existem profissões, hoje, com as quais profissionais não sonhavam há duas décadas, por exemplo, influenciadores digitais e produtores de conteúdo, dentre outras, e essas mudanças continuarão acontecendo no futuro.

Então, podemos esperar que metade dos trabalhos que conhecemos hoje serão extintos até 2035 devido ao uso da **inteligência artificial**, o trabalho repetitivo e as tarefas operacionais serão extintos e surgirão novos desafios e oportunidades das profissões no século XXI diante dos avanços tecnológicos.

A partir dessas informações, seguem alguns questionamentos. Você está preparado para esse mercado que se apresenta? Como ajustar a sua perspectiva de futuro? Uma possível resposta é descobrir o que será valorizado nesse mercado futuro, pois estamos em plena vigência do *lifelong learning*, da era da “**educação por toda a vida**”.

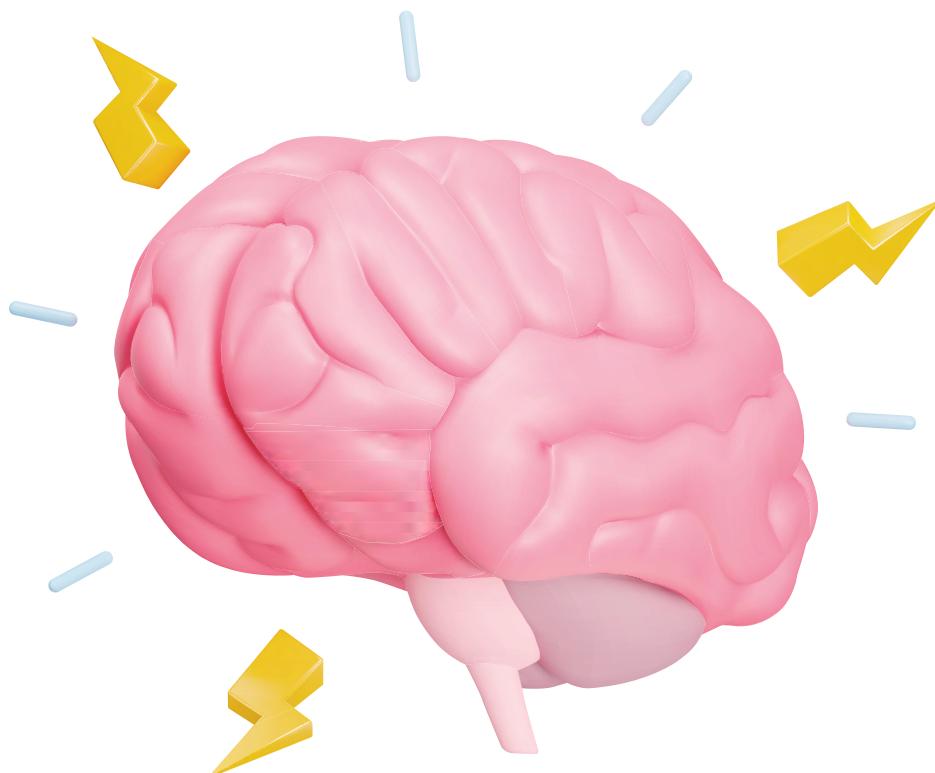
Nesses novos tempos, em que viceja a “**heutagogia**”, termo usado desde o ano de 2000 para denominar a aprendizagem autodirecionada, a ênfase deve ser dada ao ensino continuado, buscando desenvolver a autonomia, a capacidade e as habilidades particulares do indivíduo em diferentes contextos de conhecimento, tendo como apoio, em especial, os **docentes mentores**.

É importante considerar que, no mercado de trabalho do futuro, alguns aspectos farão diferença, como o **letramento digital e informacional** e o diferencial humano. Por isso, quando estiver avaliando a sua perspectiva de futuro, você pode ser o que quiser na sua carreira, desde que saiba navegar pelo digital e desenvolva algumas competências comportamentais como: liderança, trabalho em equipe, relacionamento interpessoal, criatividade, comunicação, empatia, iniciativa, resiliência, inteligência socioemocional, pensamento crítico, dentre outras.

Segundo Zygmunt Bauman, autor do livro *Tempos Líquidos*, “vivemos em um solo instável e precisamos ser protagonistas porque a imprevisibilidade é muito grande”. O mercado de trabalho precisa de pessoas que se destacam, inquietas, proativas e que tomam atitudes para mudar as coisas.

Outra questão a ser considerada é a necessidade de haver **mudança** do *mindset*, que é a capacidade de enfrentar as mudanças constantes, a nossa mentalidade para lidar com os desafios da vida, os quais, influenciados por nossas crenças e valores, nos levam a agir de determinada maneira, muitas vezes de forma inconsciente.

Após a reflexão sobre o mercado de trabalho, as tendências e os desafios futuros, vamos, a seguir, abordar o processo de recrutamento e seleção de pessoas.



PROCESSO DE RECRUTAMENTO DE PESSOAS

A **globalização** tem provocado transformações nas empresas, como o aumento da competitividade, a utilização de novas tecnologias, alterações no perfil dos profissionais a serem contratados, dentre outros. Assim, é necessário se **adaptar** para sobreviver a essa nova realidade.

As mudanças nos cenários econômico, político, social e tecnológico trazem desafios na forma de gerir das empresas, portanto os modelos tradicionais de gestão de pessoas já não atendem mais às necessidades das organizações. A expectativa passa a ser de um profissional comprometido com os objetivos e estratégias organizacionais.

A expectativa passa a ser de um profissional comprometido com os objetivos e estratégias organizacionais.

Os processos de recrutamento e seleção buscam aprimoramentos para identificar competências técnicas, habilidades e atitudes fundamentais nos candidatos. As competências são conjuntos de habilidades, conhecimentos, capacidades, características comportamentais e outros atributos que, na combinação correta e dentro das devidas circunstâncias, alcançam **resultados desejados** (DELLAMORA; RODRIGUES, 2011).

Para Rabaglio (2001), competência é um conjunto de conhecimentos, habilidades e comportamentos que permitem ao indivíduo desempenhar com eficácia determinadas tarefas em qualquer situação. O perfil de competências é o diferencial competitivo de cada pessoa ou profissional.

Para Arboite (2008), as organizações, nos seus processos de recrutamento e seleção, normalmente, utilizam algum mapeamento de perfil para as vagas contendo diferentes requisitos, bem como as competências técnicas, comportamentos, conhecimentos e outros atributos necessários para ocupar determinada vaga.

Conceito de recrutamento

Recrutamento de pessoas é um conjunto de procedimentos que visa atrair candidatos qualificados e capazes de ocupar cargos dentro da organização. O foco de um bom recrutamento precisa estar na qualidade e nas aptidões dos futuros colaboradores, o que pode ser avaliado a todo momento.

Mediante um perfil bem definido do profissional a ser selecionado, definem-se, então, quais são as melhores formas de captação; interna, externa, mista, on-line ou híbrida (CHIAVENATO, 1999).

RECRUTAMENTO INTERNO	Aborda os colaboradores que trabalham na organização, oferecendo-lhes novas oportunidades.
RECRUTAMENTO EXTERNO	Busca os candidatos que estão disponíveis no mercado de trabalho, os quais podem trazer novas experiências e habilidades para a organização.
RECRUTAMENTO MISTO	Reúne pessoas externas e internas à empresa. Os profissionais que já estão no quadro de colaboradores concorrem à mesma vaga com interessados do mercado de trabalho.
RECRUTAMENTO ON-LINE	O contato é feito em plataformas específicas que centralizam a divulgação da vaga, a triagem de currículos, as entrevistas e a comunicação com o candidato até a admissão.
RECRUTAMENTO HÍBRIDO	É quando a empresa utiliza no processo etapas on-line e presencial.

Hoje, a utilização da tecnologia nos processos de recrutamento e seleção de pessoas possibilita uma abrangência maior na busca de candidatos, e de vários locais, os quais podem participar do mesmo processo.

As empresas têm um universo de candidatos ampliado se comparado com métodos tradicionais, maior velocidade e amplitude nos processos de recrutamento quando automatizadas as fases, custos menores comparados com outras mídias, possibilidade de segmentar e selecionar candidatos por meio da atribuição de características, requisitos específicos e os candidatos com mais opções para buscar a vaga.

Fontes de recrutamento

O selecionador vai decidir quais fontes utilizar de acordo com a complexidade, responsabilidades e competências técnicas e comportamentais do cargo a ser divulgado.

1. Seleção interna.	7. Escolas ensino técnico e universidades.
2. Indique um amigo.	8. Anúncios em jornal, rádio etc.
3. Cartazes em lugares públicos.	9. Agências de empregos.
4. SINE-Sistema Nacional Emprego.	10. Consultorias Especializadas.
5. Sindicatos.	11. Internet e redes de relacionamento – LinkedIn.
6. Entidades associativas (SESI, SENAC, SENAI, SESC, SENAT etc.).	12. WhatsApp corporativo para recebimento de currículos.

Quadro 1 – Fontes de recrutamento / Fonte: a autora.

Após a divulgação da vaga e recebimento de currículos, é importante processar a análise dos interessados e fazer uma comparação entre o que é exigido pela vaga em aberto com as qualificações que constam no currículo. A entrega do currículo é apenas a primeira fase da admissão, as fases posteriores compreendem outras técnicas de seleção, que serão descritas posteriormente.

COMO ELABORAR UM CURRÍCULO

Curriculum é um documento **conciso** e **organizado** que resume as informações relevantes acerca da experiência educacional, profissional e habilidades de um indivíduo. Sua elaboração requer atenção devido a quatro motivos principais.

Primeiro, um currículo mal elaborado pode transmitir uma imagem negativa aos empregadores, afetando as chances de ser selecionado para entrevistas. **Segundo**, informações imprecisas ou falsas podem ser prejudiciais à confiança do candidato. **Terceiro**, a falta de foco no conteúdo pode resultar em um documento confuso e pouco atrativo. **Por último**, é crucial adaptar o currículo para cada candidatura, destacando as vagas mais relevantes para a posição desejada, já que um currículo genérico pode não chamar a atenção dos recrutadores de forma eficaz.

Elaborando o currículo

O *curriculum vitae* (do latim «trajetória de vida»), ou apenas currículo, é um documento histórico que relata a trajetória educacional e as experiências profissionais de uma pessoa como forma de demonstrar suas habilidades e competências. De modo geral, ele pretende fornecer o perfil da pessoa para um empregador, sendo um documento crucial para conquistar um emprego.

O currículo tem que causar uma primeira boa impressão com o profissional de seleção a ponto de ser convidado para as próximas etapas do processo de seleção. Este é o principal objetivo do currículo: lhe posicionar entre os candidatos mais interessantes para uma vaga de emprego. Ele deve ser **objetivo** e de **fácil leitura**, de preferência, de uma a duas páginas, no máximo.

Faissal *et al.* (2009, p. 87) relatam:

Fornecer o perfil da pessoa para um empregador



A consistência das informações fornecidas, a clareza e a precisão na descrição dos resultados de trabalho, extensas descrições de instrução, lacunas cronológicas, profusão de dados pessoais são aspectos aos quais devemos estar atentos, pois todos podem ser indicadores importantes da trajetória profissional e pessoal dos candidatos.



Uma dúvida dos candidatos ao emprego é saber se colocam a foto no currículo. Para os especialistas, somente no caso de a empresa exigir, ou se for essencial para a vaga, recomenda-se que a foto seja atualizada e, de preferência, em formato 3x4. Outra questão é a **pretensão salarial**, fazer constar apenas se o anúncio solicitar, mas, antes de colocar, informe-se do salário aproximado praticado no mercado e, como sugestão, indique, entre parênteses, que é negociável.

O que e como fazer constar as principais informações em um currículo profissional? Vamos aprender a elaborar um currículo mais atraente para os recrutadores?

Estrutura do currículo vitae

CURRICULUM VITAE
Dados pessoais no currículo – nome completo e local de residência, meios de contato, como número de telefone, endereço de e-mail e LinkedIn. Não precisa constar número de documentos pessoais.
Área de atuação – área(s) em que deseja atuar, como: assistente administrativo/financeiro ou analista comercial etc.
Qualificações profissionais – num texto curto, sintetize suas qualificações e habilidades, incluindo experiência profissional relevante para o cargo e as competências específicas que chamem a atenção do empregador.
Formação acadêmica – cursos de graduação e pós-graduação. Mencionar os nomes das instituições, cursos realizados e os períodos frequentados. Use sempre a ordem do curso mais recente para o mais antigo. Não incluir o ensino médio se você é estudante de nível universitário.
Experiência profissional – nome de cada empresa, seu cargo, período trabalhado e a descrição da função executada. Incluir o que fez de relevante na sua carreira, as responsabilidades assumidas e os resultados agregados. As informações devem ser apresentadas de forma clara e objetiva.

CURRICULUM VITAE

Estágios – podem enriquecer seu currículo, caso esteja em início de carreira. Citar o local, o período e uma curta descrição das suas atividades para demonstrar a relevância de cada experiência na sua trajetória profissional.

Intercâmbio/experiência no exterior – oportunidade para fazer contato com novas perspectivas e diferentes culturas. São diferenciais para os profissionais no mercado. Colocar curso ou trabalho realizado e tempo de duração.

Trabalho voluntário – informe sua função, a instituição que apoia, o período/ano em que atua/atuou e descreva um pouco do trabalho realizado.

Idiomas – especifique o idioma que você domina e o grau de proficiência falada e escrita. Colocar se o nível é básico, intermediário ou avançado.

Conhecimentos na área de informática – especifique quais conhecimentos você domina. Colocar se o nível é básico, intermediário ou avançado.

Cursos, capacitações e qualificações adicionais – colocar o nome da instituição, o título do curso, o local de realização, data e carga horária, principalmente, dos dois últimos anos.

Características pessoais – são as habilidades comportamentais/soft skills. Liderança, equilíbrio emocional, proatividade, comunicação, dentre outras, são relevantes para posições de gestão. Trabalho em equipe, iniciativa, flexibilidade, resiliência, dentre outros, podem ajudar nos demais cargos.

Hobbies e interesses – forma de valorizar suas características e habilidades. Não precisam estar relacionados a sua área de atuação profissional, mas podem ser importantes para empresas que gostam de conhecer o perfil pessoal dos candidatos. Exemplos: prática de esportes, atividades artísticas, trabalhos manuais como jardinagem, costura, bordados, dentre outros.

Referências profissionais – se incluídas, no máximo, duas. Profissionais com quem você trabalhou ou ex-professores podem ser relevantes. Mencione o nome completo da pessoa, cargo/ local onde ela trabalha e informações de contato.

Quadro 2 - Modelo de Currículo / Fonte: a autora.

Se for o seu primeiro emprego, utilizar o item "Experiência profissional" para falar de atividades similares a trabalho, como experiências vividas na universidade, estágios ou trabalho voluntariado. Procure descrever quais foram as suas responsabilidades em cada uma delas e o tempo que duraram.

O importante é não perder a sua **motivação**. Diversas vagas de trabalho buscam profissionais novos e sem experiência anterior no mercado, desde que se apresentem com boa vontade, disciplina e disposição para aprender e crescer dentro da organização.

Construindo um currículo pelo Canva

Uma sugestão para se diferenciar é elaborar um currículo profissional, moderno e atraente por meio da plataforma Canva. Com o editor de currículos gratuito do Canva, você não precisa se preocupar com a formatação, é rápido e descomplicado se candidatar para o trabalho depois de criá-lo e personalizá-lo.

Acesse o Canva ou abra o app e faça login ou se registre para criar uma nova conta. Busque “currículos” para começar a criá-lo e selecione o seu modelo de currículo preferido, dentre dezenas de opções feitas por designers profissionais (<https://www.canva.com/>).

Criação de um vídeo de apresentação para o processo seletivo

Os vídeos de apresentação são bem-vindos. Isso se explica pela relação mais próxima e humana dos selecionadores com os candidatos, pois é possível expor competências de forma dinâmica e agir de maneira mais natural, o que é difícil de se analisar nos currículos *on-line* ou impressos.

Para gravar o seu vídeo de apresentação (em torno de dois minutos), é preciso escolher um local silencioso, claro, arejado e sem informações ao fundo, para que o foco seja você. Os ambientes barulhentos podem prejudicar a qualidade técnica, já que o áudio e a imagem de qualidade aprimoram o trabalho.

Ser espontâneo é um diferencial, a postura segura e firme mostra preparo emocional, uma *soft skill* muito importante e procurada pelas empresas.

O que falar num vídeo de apresentação de trabalho? Inicie com as informações pessoais, fale sobre sua formação acadêmica e experiência profissional. Informe seus objetivos de carreira, competências e realizações, ressalte suas qualidades e algumas competências comportamentais importantes para o cargo em questão e escolha um projeto do qual sente orgulho.

É possível contar também os motivos que o levaram a se inscrever na vaga, sendo necessário buscar saber quais são os valores daquela empresa que você deseja fazer parte e mostrar que os conhece. Você pode procurar essas informações no site ou nas redes sociais da organização.

É essencial que o candidato use uma **linguagem clara, objetiva e autêntica**, sem cometer erros de português e nem gírias. Mantenha a naturalidade, use roupas discretas. Para mulheres, uma maquiagem leve, e para homens, cabelos e barba arrumados. Isso transmite ao selecionador uma imagem de profissionalismo.

Faça um roteiro para lhe trazer mais confiança na transmissão das ideias. Leia, releia, grave e regrave até sentir que o vídeo está apto para ser enviado. Faça-o de forma que não pareça que você está lendo o seu currículo. Transforme esse texto numa **conversa profissional**, com leveza, simpatia e segurança.

EU INDICO

Entenda como fazer um vídeo de apresentação quando a empresa solicitar. Inspire-se a criar o seu vídeo de apresentação. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

IDENTIFICANDO BOAS OPORTUNIDADES DE TRABALHO

Saber identificar as oportunidades de trabalho é, sem dúvida, uma das principais características das pessoas que estão atentas às possibilidades ao seu redor, e que possam lhes oferecer chances de entrar no mercado de trabalho. Conhecer o seu **perfil profissional e objetivo de carreira** é o início de qualquer estratégia para perseguir uma boa oportunidade profissional, além de acompanhar as tendências de mercado e se atualizar de forma constante.

A importância do estágio na vida acadêmica

Cabe salientar a importância e alguns benefícios em relação ao estágio na vida dos estudantes para as suas formações pessoal e profissional. O **estágio**, seja ele obrigatório pelo curso que você escolheu fazer, seja remunerado ou sem remuneração, é o seu primeiro contato com o mercado de trabalho dentro da área de atuação escolhida e possibilita inúmeros aprendizados e realizações.

Essa experiência é uma importante **aliada** do curso de graduação, auxiliando no processo de crescimento e aprendizagem do aluno, fazendo com que você tenha contato com a sua área de atuação, na prática, e amplie seus conhecimentos acerca do que foi aprendido em sala de aula pelos docentes.

Possibilita ao estudante uma ótima oportunidade para **aprimorar** e/ou desenvolver novas habilidades e competências. Além disso, você fica conhecendo como funciona uma empresa, a rotina de profissionais experientes, pode facilitar a sua inserção no mercado de trabalho e se transformar em uma possibilidade futura de emprego.

O estágio se apresenta como uma **extensão do aprendizado** do aluno e não deve configurar vínculo empregatício com a empresa que o oferece. O estagiário pode receber benefícios, com direitos protegidos lei, como, por exemplo, vale-transporte, vale-refeição, seguro saúde, auxílio educação, dentre outros a definir pela empresa, o que não se configura numa prática comum.

**INDICAÇÃO DE FILME****Um Senhor Estagiário**

Sinopse: começar um novo emprego pode ser um grande desafio, especialmente para alguém aposentado. Tentando voltar ao mercado de trabalho, o viúvo Ben Whittaker, de 70 anos, aproveita a oportunidade para se tornar um estagiário sênior em um site de moda. Ben logo se torna popular entre seus colegas de trabalho mais jovens, incluindo Jules Ostin, a chefe e fundadora da empresa. O charme, a sabedoria e o senso de humor de Whittaker o ajudam a desenvolver um vínculo especial e uma bela amizade com Jules.

Comentário: um filme bem-humorado que retrata a saga de um Sr. estagiário em busca de uma oportunidade de trabalho no mercado. Assista ao filme e agregue conhecimentos e aprendizados importantes sobre a questão.



A importância do trabalho voluntário e atividades de extensão na vida acadêmica

Vamos pensar na importância do trabalho voluntário no currículo do aluno? É essencial para mostrar que o candidato possui habilidades diferenciadas dos demais e pode ser capaz de melhorar o companheirismo entre as pessoas da sua convivência pessoal e no trabalho. As empresas valorizam os talentos com **interesse social**, que colaboram para causas relevantes.

A pergunta é: o trabalho voluntário pode influenciar na contratação de um profissional em uma empresa? Os empregadores consideram essas atividades de muito valor, pois entendem que a exposição a diferentes ambientes e práticas de trabalho tem aplicação e reflexo dentro da empresa, e oferece a chance de se ganhar **novas experiências e habilidades** em um ambiente de trabalho.

O trabalho voluntário e a extensão acadêmica não possuem remuneração, mas permitem conhecer outras pessoas, profissões e novos contextos, usar a sua criatividade e força de vontade para resolver problemas, adquirir humildade em relação à hierarquia e demonstram que você está apto a realizar diferentes funções com vontade, disciplina e determinação.

Mostram que você se preocupa com o próximo e ajuda na construção de uma sociedade mais justa e solidária. Possibilitam exercer seu papel de cidadão e viver novas experiências, compartilhar amor, acolhimento e respeito com as pessoas que vão cruzar o seu caminho. Indicam responsabilidade, sociabilidade, aumentam o círculo social e o seu *networking*. O ganho e o aprendizado maior do serviço voluntário são para quem doa, e não para quem recebe, trazem a sensação de gratidão e ajudam a ressignificar o conceito de felicidade.

Fontes para encontrar oportunidades

A seguir, conheceremos algumas fontes e sites que podem nos apresentar boas oportunidades de trabalho, seja para quem está disponível no mercado em busca de um trabalho, seja para quem está em atividade. É importante acompanhar o movimento do mercado de trabalho por meio de pesquisas e consultas periódicas, principalmente se está em busca de uma oportunidade.

1. LinkedIn - www.linkedin.com

Opção para manter um perfil profissional visível e ampliar sua rede de contatos.

2. Meu Novo Trabalho

<https://meunovotrabalho.me/>
Site de emprego com vagas em diversos setores.

3. Infojobs - www.infojobs.com.br

Site de vagas de empregos gratuito.

4. Empregos.com.br - www.empregos.com.br

Oferece serviço de assinatura para aumentar a visibilidade do perfil do candidato.

5. Sine - www.sine.com.br

O Site Nacional de Empregos (Sine) é uma plataforma gratuita de classificados on-line de vagas de emprego.

6. Vagas - www.vagas.com.br

É gratuito e tem como base uma ferramenta pensada na gestão de recrutamento e seleção, possibilitando ao candidato encontrar vagas.

7. Indeed - www.indeed.com.br

Ferramenta capaz de buscar vagas para o perfil solicitado em diferentes sites de emprego ao mesmo tempo. É gratuito para candidatos.

8. BNE - www.bne.com.br

Site gratuito de vagas de emprego em cargos diferentes.

9. Gupy - www.gupy.com.br

Plataforma de recrutamento e seleção.

10. CIEE - www.ciee.org.br

O site do Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE) é gratuito. Ajuda os estudantes a encontrarem oportunidades de estágio no mercado de trabalho.

Quadro 3 - Agências e sites de emprego / Fonte: a autora.

É importante mantermos uma boa rede de contatos permanentemente ativa. É por essa prática que um profissional faz com que seu nome fique conhecido no meio. E com um **networking** bem alimentado, com a convivência e o apoio de pessoas, é possível manter e fazer novos contatos, se atualizar em relação ao mercado, abrir portas e gerar novas oportunidades de trabalho.

**É importante
mantermos uma boa
rede de contatos
permanentemente
ativa**

LinkedIn: como criar e utilizar com eficácia

O LinkedIn é uma rede social profissional, foi criado em 2003 e era visto como “um site de currículos”. Hoje, o LinkedIn é a **maior rede profissional** do mundo, com mais de 500 milhões de usuários em aproximadamente 200 países.

Você pode seguir profissionais e empresas com os quais tem interesses em comum, seja para trabalhar, seja para buscar serviços. Adicione profissionais que você conhece, foque em pessoas do seu ramo e em empresas que gostaria de trabalhar, estudar ou ter algum tipo de negócio em conjunto. Seja educado e gentil e encontre uma forma assertiva de abordá-los.

Independentemente do seu momento profissional, seja colocado no mercado ou procurando oportunidades de trabalho ou estágio, mantenha sua rede de contatos aquecida, faça novas conexões, participe de grupos e troque informações. Hoje, muitos **recrutadores buscam candidatos no LinkedIn**.

Seguir e se conectar a profissionais e empresas, atualizar o seu currículo com as informações necessárias, procurar vagas, inspirar-se com conteúdo de diferentes profissionais, despertar o interesse de outras organizações, investir no seu marketing pessoal digital impulsionando a sua carreira, participar de grupos que possam enriquecer seu trabalho e pedir recomendações a colegas de trabalho para valorizar o seu perfil.

As suas interações no LinkedIn podem influenciar sua carreira de forma positiva ou negativa. A própria rede social recomenda cuidados, como escolher uma foto adequada, evitar erros de português, deixar os clichês e as piadas de lado e não enviar convites sem critério a desconhecidos. Orienta-se fazer bom uso das redes sociais e profissionais.

Ao finalizar este tema, você terá o desafio de abrir uma conta no LinkedIn, preencher os dados solicitados e atualizar o seu currículo.



PROCESSO DE SELEÇÃO DE PESSOAS

Dando continuidade no processo de seleção de pessoas, como próximos passos, vamos discorrer sobre os diversos instrumentos e técnicas que podem ser utilizadas para identificar as competências comportamentais de cada candidato, como, dinâmica de grupo ou entrevista coletiva (presencial ou on-line), aplicação de testes de conhecimentos e situacionais, redação para análise da escrita, entrevisão comportamental com a presença do gestor de área e para cargos de gestão, a aplicação de testes psicológicos e/ou avaliação de perfil.



Conceito de seleção

Leme (2009, p. 5) comenta que “a seleção tem um desafio que é perceber se os valores do futuro colaborador são compatíveis com os valores e cultura organizacional”. É escolher os candidatos mais adequados às necessidades do cargo, da gestão imediata e da organização. É um processo complexo que exige conhecimento, planejamento e reflexão.

O **processo de seleção** no passado era focado nas competências técnicas, também chamadas de *hard skills*, que se traduzem em formação educacional, experiência na função e cursos técnicos relacionados à área em questão. Hoje, o processo de seleção é focado nas competências comportamentais, também chamadas de *soft skills*, as quais se referem às características pessoais compatíveis com as exigências do cargo e devem constar na descrição e análise de cada um dos cargos da organização.

Técnicas e ferramentas do processo de seleção

O selecionador vai decidir quais técnicas ou ferramentas utilizar de acordo com a complexidade, responsabilidades e competências técnicas e comportamentais do cargo a ser contratado.

DINÂMICA DE GRUPOS E ENTREVISTA COLETIVA

A **dinâmica de grupo e a entrevista coletiva** são conduzidas pelo selecionador com a presença e observação do gestor requisitante da vaga. Também podem participar, com papéis definidos, alguns gerentes ou membros da equipe com os quais os candidatos, caso sejam selecionados, irão atuar (ALMEIDA, 2009). Nesta etapa, existe a oportunidade de apresentar o gestor do setor para os candidatos, e este, explicar detalhes acerca da vaga proposta.

A **dinâmica de grupo** é uma metodologia vivencial praticada para avaliar comportamentos específicos com base no mapa de competências (MC) do cargo e analisar a interação de cada candidato com os demais participantes, observando a conduta no grupo diante de determinadas situações. Mediante essa conduta, pode-se fazer a relação do perfil do candidato com as competências definidas para o cargo. Almeida (2009, p. 117) relata que "a dinâmica de grupo é uma ferramenta que pode oferecer informações valiosas sobre o perfil dos candidatos, principalmente no que se refere às competências atitudinais ou comportamentais". Para utilizar uma das metodologias no processo de seleção, dinâmica de grupo ou entrevista coletiva, vai depender da formação acadêmica e experiência do profissional de seleção que vai conduzir o processo.

TESTES DE CONHECIMENTOS E SITUACIONAIS

Os **testes de conhecimentos e situacionais** buscam medi-lo referente à cultura ou competência requerida para a atuação na área em que poderá trabalhar. Carvalho, Passos e Saraiva (2008, p. 80) dizem que estes "são apresentados no formato de questionário, provas, atividades práticas ou, então, realizados oralmente".

Redação

A **redação** é uma ferramenta eficiente no processo seletivo. Conhecemos um pouco mais sobre o candidato tendo uma ideia da sua capacidade de se expressar, sua linha de raciocínio, sua visão de mundo, como organiza suas ideias e conduz sua argumentação, além do domínio da língua portuguesa.

ENTREVISTA COMPORTAMENTAL

A **entrevista comportamental** permite aprofundar e esclarecer as informações, além de identificar as competências dos candidatos. Para Banov (2012), a entrevista baseada em competências é estruturada e situacional, e tem a elaboração das suas questões focada nas atitudes e no comportamento dos candidatos. Baseia-se na premissa de que a previsão do comportamento futuro de uma pessoa está relacionada ao comportamento dela no passado em ambientes similares. Deve-se buscar nas respostas qual é o padrão comportamental do candidato a partir das experiências passadas relatadas.

As perguntas devem ser abertas, e não de múltipla escolha. Destacar o comportamento e enfatizar uma vivência do candidato, e não do seu grupo de trabalho. Segundo Rabaglio (2001, p. 37), "ao investigar o comportamento do candidato, vamos conhecer o contexto em que aconteceu a ação, detalhes da ação tomada e o resultado alcançado por esta ação". Somente após identificar esses três itens na resposta do candidato (CAR), pode-se perceber suas competências. Pode-se utilizar o modelo de entrevista on-line via plataforma de chamada de vídeo, dependendo da etapa do processo de seleção e o local onde mora o candidato. Tem sido uma tendência em processos de R&S pela comodidade, rapidez e custos. A gravação de algumas entrevistas precisa ser aprovada pelos candidatos, e pode ser utilizada em apresentações futuras para os gestores que, porventura, não puderam participar dela.

ASSESSMENT PARA MAPEAMENTO DE PERFIL

A **avaliação psicológica** deve ser aplicada, necessariamente, por um psicólogo e ter como um dos objetivos identificar os traços no perfil de cada candidato durante os processos seletivos, a fim de viabilizar o mapeamento de competências e o comportamento adequado para a função determinada.

A **avaliação de perfil comportamental** pode ser realizada por profissional com outra formação acadêmica, desde que tenha conhecimentos da condução e avaliação de perfil. É um questionário que identifica as competências de uma pessoa, agrupando-os de acordo com características comuns, em diferentes tipos de perfis.

Todas as etapas anteriormente citadas podem ser feitas de forma presencial, on-line ou híbrida (presencial e on-line). Posteriormente, o selecionador informa o parecer final ao gestor da área para poderem trocar *feedbacks* a respeito.

Assim que definido o candidato selecionado, é comum as empresas buscarem informações dele nas redes sociais acerca do comportamento que apresenta, como complemento do processo. No processo admissional, é importante que seja dado o retorno positivo ou negativo aos participantes e o parecer sobre o desempenho de cada um é cadastrado em um sistema para uma possível seleção futura.

Faissal *et al.* (2009) destacam que a decisão de contratar não pertence ao selecionador ou à área de Gestão de Pessoas, mas, sim, ao **gestor requisitante da vaga**, pois é com ele que vai trabalhar. Essa decisão pode ou não coincidir com a opinião da área de Gestão de Pessoas. Se o gestor teve uma participação efetiva no processo seletivo, terá mais condições para decidir.

Da mesma forma que os candidatos a uma vaga precisam estar preparados e atentos a uma série de detalhes, um bom profissional no exercício do processo de recrutamento e seleção também necessita de preparo e atenção para poder identificar, avaliar e tomar a melhor decisão sobre os candidatos.

Considerando a importância da preparação e conduta do selecionador no processo de contratação e como isso acaba por influenciar nas decisões, apresentamos, a seguir, algumas características que devem fazer parte do perfil daqueles que estão à frente de processos de recrutamento e seleção, sendo:

HABILIDADE DE COMUNICAÇÃO

Recrutadores e selecionados devem ter excelente habilidade de comunicação, tanto verbal quanto escrita. Eles precisam se comunicar eficazmente com candidatos, gestores e colegas de trabalho, além de serem capazes de elaborar relatórios claros e concisos.

EMPATIA E SENSIBILIDADE

Ser empático e sensível às necessidades dos candidatos é fundamental. Bons recrutadores entendem as preocupações e expectativas dos candidatos e proporcionam criar uma experiência de seleção positiva.

CONHECIMENTO TÉCNICO

Ter um conhecimento sólido das técnicas de recrutamento e seleção é essencial. Isso inclui saber como elaborar entrevistas específicas, aplicar testes relevantes e entender os requisitos específicos de cada função.

CAPACIDADE DE AVALIAÇÃO

Bons profissionais de recrutamento têm a habilidade de avaliar não apenas as habilidades técnicas dos candidatos, mas, também, suas competências comportamentais, adaptabilidade e cultura organizacional.

ÉTICA PROFISSIONAL E IMPARCIALIDADE

A ética desempenha um papel crucial na função de recrutador. Ser ético significa tratar todos os candidatos com respeito e justiça, manter a confidencialidade das informações e agir de forma imparcial ao tomar decisões de seleção.

Além dessas características, a adaptabilidade, a capacidade de trabalhar sob pressão, a criatividade na busca de talentos e a habilidade de se manter atualizado com as tendências do mercado de trabalho também são qualidades valorizadas em profissionais que atuam em processos de recrutamento e seleção.

É importante que o selecionador tenha habilidade para escolher os instrumentos de seleção mais adequados para a vaga. É imprescindível saber elaborar e fazer entrevistas, aplicar testes e dinâmicas de grupo, elaborar laudos com os pareceres dos candidatos, trabalhar em conjunto com o requisitante do cargo e ter uma comunicação clara com todos.

Selecionar um profissional errado para a empresa envolve muitos custos, como o valor da rescisão, investimento em capacitações, desgaste e impacto no clima organizacional, dentre outras perdas.

Os cuidados a serem tomados pelos selecionadores nas diferentes etapas do processo de seleção são os mesmos exigidos dos candidatos às vagas, ou seja, ser pontual, manter a formalidade na comunicação, interagir com os candidatos, manter-se focado na atividade, evitar ser interrompido, estar apresentável e bem-arrumado.

ENTREVISTA DE EMPREGO E ESTRATÉGIAS PARA ALCANÇAR O PRÓXIMO NÍVEL

Para Chiavenato (1999), a entrevista é a técnica mais utilizada em todas as organizações, independentemente do seu porte, e tem inúmeras aplicações, desde uma entrevista preliminar para o recrutamento, entrevista de seleção, de desempenho, até a entrevista de desligamento, a qual poderá ser **subsídio** para as políticas na área de recursos humanos das organizações.

As entrevistas podem ser estruturadas (**fechadas**), compostas de perguntas definidas, ou semiestruturadas (**abertas**), concedendo maior liberdade ao selecionador de perguntar mediante o material trazido pelos candidatos.

Embora exista certa subjetividade na entrevista de seleção, ela é a que mais intervém na decisão final a respeito dos candidatos. Consiste numa comunicação interpessoal (selecionador e candidato) de duração limitada com o intuito de identificar conhecimentos, competências, aptidões e comportamentos importantes para o cargo em questão. A entrevista é um método universal, sendo, em muitos casos, a única maneira de seleção, quando os selecionadores se mostram carentes de maior conhecimento, preparo técnico e experiência nessa atribuição.

A entrevista tem como função **traçar um perfil inicial** do candidato, ou quando se deseja **complementar dados não mensuráveis** pelos testes, substituindo, por vezes, a própria testagem em pequenas empresas que não tenham o profissional com formação, conhecimento e experiência na questão.

A entrevista é um método universal, sendo, em muitos casos, a única maneira de seleção



Como se preparar e se comportar durante a entrevista de trabalho

A entrevista é **fator determinante** para a obtenção da vaga. Tem a finalidade de confirmar aspectos levantados anteriormente, para clarear pontos que tenham apresentado dúvidas. Os dados são integrados por meio dos diversos instrumentos de seleção que foram utilizados, compondo-se um perfil do candidato como um todo.

Alguns assuntos interessam a qualquer cargo, outros são mais específicos. Dentro os aspectos gerais a serem pesquisados, destacam-se: área educacional, área profissional, área familiar, área social, área da saúde, área motivacional e área comportamental.

A importância a ser dada a esses e outros itens pode variar de acordo com o que for melhor pesquisar quanto ao cargo e à organização. E o entrevistador estará sempre atento a elementos da comunicação não verbal, tais como: o andar e a postura corporal do entrevistado, suas expressões faciais, aspectos psicomotores, gestos dos braços e das mãos, posição das pernas e dos pés, atitudes, tiques nervosos e gírias.

O traje deve ser adequado. Não se aconselha, por exemplo, usar tênis, bermuda, boné, regata, saia curta, decote, maquiagem e perfume com exageros. É necessário se apresentar bem e responder adequadamente às perguntas com fala comedida. Lembre-se: seja honesto, assertivo e transparente nas informações prestadas. Em hipótese alguma, mentir ou inventar dados.

Convido você a refletir sobre algumas perguntas em uma entrevista de emprego. É importante que você pense e estude as respostas com antecedência para não ser pego de surpresa. Seguem alguns exemplos mais comuns:

O QUE LEVOU VOCÊ A ENVIAR O SEU CURRÍCULO PARA A EMPRESA?

Converse com pessoas que trabalham na empresa e coloque o seu posicionamento de forma profissional e com conhecimentos. Verifique o site, pesquise a empresa, tenha acesso à missão, visão e valores da organização.

O QUE VOCÊ PROCURA NESTE EMPREGO? QUE CONTRIBUIÇÕES VOCÊ PODE TRAZER PARA A EMPRESA?

Desenvolvimento pessoal e profissional, novos desafios de aprendizado, contribuição para o crescimento e sucesso da sua empresa etc.

QUAIS SÃO OS SEUS OBJETIVOS EM CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO?

Seja específico e tente aproximar os seus objetivos aos da empresa. A empresa pode verificar e analisar competências que sejam diferenciais no mercado de trabalho e para o cargo em questão.

QUAIS SÃO OS SEUS DIFERENCIAIS NO MERCADO DE TRABALHO?

Qualificar-se na sua área de atuação, desenvolver competências técnicas e comportamentais necessárias ao mercado, domínio de outro idioma como inglês e espanhol, bons conhecimentos na área de informática enquanto estudante, buscar estágios na área que pretende se especializar, ler bastante (o que melhora a comunicação oral e escrita), ampliar o *networking* e a sua rede de relacionamento e buscar aperfeiçoamento constante.

O QUE FAZ VOCÊ SER ATRATIVO PARA A VAGA? (DIZ RESPEITO À EMPREGABILIDADE E À APTIDÃO DE UMA PESSOA DE SE MANTER, ECONOMICAMENTE, ATIVA NO MERCADO DE TRABALHO)

Desenvolver competências como: liderança, trabalho em equipe, comunicação, relacionamento interpessoal, equilíbrio emocional, resiliência, flexibilidade, ética profissional, dentre outras.

QUE FATORES PODEM DIMINUIR SUAS CHANCES DE OBTER UMA VAGA?

Ausência de um projeto profissional/pessoal, falta de orientação para resultados (metas), sem iniciativa para inovar, falta de automotivação, carreira gerenciada pela empresa e não por você ou desenvolvida em empresas sem referência, ser espectador ao invés de realizador/protagonista e relacionamento (*network*) ilimitado.

Ao selecionador, cabe a responsabilidade de preparar o ambiente para as entrevistas em uma sala reservada, receber bem o candidato e deixá-lo à vontade, diminuir o seu nível de tensão e anotar tudo o que for possível, mas olhando sempre para o candidato, quer seja entrevista presencial ou on-line.

É importante o candidato se apresentar com cuidado em uma entrevista de seleção. Busque uma interação com o entrevistador, mostre-se com espontaneidade, seja honesto nas suas respostas, fale sobre os seus diferenciais, cuide da sua comunicação, converse olhando nos olhos do entrevistador, pense antes de falar e use da sua argumentação.

 EU INDICO

A seguir, um vídeo sobre 25 perguntas e respostas para entrevistas de emprego. Descubra o que falar na entrevista e como se preparar para os questionamentos do selecionador. Essa etapa é uma das mais tensas do processo de seleção, e muitos candidatos ficam com dúvidas, sem saber o que responder. Vamos conferir e buscar novos aprendizados para responder aos questionamentos feitos com mais tranquilidade e propriedade? **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

 EM FOCO

Neste vídeo, abordamos os **softskills e seleção por competências**. Assista, agregue conhecimento e se prepare para as oportunidades! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

NOVOS DESAFIOS

Ao longo deste tema, abordamos a importância dos cuidados para se fazer a transição do mundo acadêmico para o profissional, o que pode parecer difícil e desafiador. As exigências e expectativas do mercado de trabalho estão em **constante evolução**, e é fundamental estar preparado para enfrentar os obstáculos e aproveitar as oportunidades que surgem ao longo dessa trajetória.

A **empregabilidade** não é um resultado imediato, mas um processo contínuo de aprendizado e adaptação. Nesse sentido, encorajamos você, estudante, a ser proativo em relação ao seu desenvolvimento profissional, buscando oportunidades de estágio, participando de projetos sociais e aproveitando ao máximo os recursos oferecidos pela instituição de ensino.

Lembre-se de que o sucesso profissional requer a construção de uma carreira significativa e satisfatória. É sobre encontrar um propósito de vida, desenvolver

**Ser proativo em
relação ao seu
desenvolvimento
profissional**

suas habilidades e competências, aprender com as experiências e se adaptar às mudanças do mundo profissional. Além disso, ressaltamos a importância da disciplina, resiliência e da perseverança diante dos desafios encontrados ao longo da jornada. O caminho pode ser árduo, mas com determinação e foco, é possível alcançar os objetivos almejados.

Algumas reflexões são necessárias: você busca se atualizar para as tendências do mercado de trabalho e futuros desafios que se impõem? De que maneira? Você acredita que está preparado para enfrentar as novas exigências no processo de seleção, quanto a elaboração de um currículo que desperte a atenção do selecionador, pela sua presença nas redes sociais profissionais, e com relação aos cuidados necessários para participar de uma entrevista de trabalho de forma a impactar resultados positivos na sua trajetória pessoal e profissional? Como você faz isso? Fizemos algumas sugestões de artigos, filmes, sites e entrevistas sobre o tema discorrido para melhor ajudá-lo na caminhada profissional.

Este tema representa o ponto de partida para sua trajetória profissional. Aplique as estratégias e dicas aqui apresentadas, adapte-as ao seu contexto e continue aprendendo e evoluindo. Desejamos a você muito sucesso nas suas jornadas pessoal e profissional, repletas de oportunidades, realizações e conquistas. Esperamos que este assunto tenha sido uma ferramenta útil e inspiradora para o seu crescimento e desenvolvimento.

Para concluir, deixo como reflexão uma citação do educador Paulo Freire: “o homem deve ser o sujeito de sua própria educação, não pode ser o objeto dela”. Assim, como sujeito principal do contexto educativo, o homem busca respostas para seus problemas e dificuldades de forma consciente, crítica e inovadora, rejeitando a repetição do que, simplesmente, está escrito ou foi dito pelos outros.

Partindo dos conceitos estudados neste tema, é chegada a hora de colocar em prática e realizar uma etapa importante relacionada à abertura de uma conta na rede profissional LinkedIn. Acesse www.linkedin.com, insira seu e-mail, uma senha e cadastre-se. Agora, acesse o arquivo “CHECKLIST: COMO ELABORAR MEU PERFIL NO LINKEDIN”, faça o download e realize todos os passos. Todas as informações que constam nele podem ser alteradas e atualizadas sempre que for necessário. Vamos juntos?

AUTOATIVIDADE

1. Os processos de recrutamento e seleção buscam constantes aprimoramentos para identificar as competências dos candidatos, não somente as técnicas (*hard skills*), mas também as habilidades e atitudes (*soft skills*) fundamentais aos cargos. As competências são conjuntas de habilidades, conhecimentos, capacidades, características comportamentais e outros atributos que, na combinação correta e dentro do conjunto certo de circunstâncias, alcancem resultados desejados.

Partindo da definição apresentada e a importância das competências técnicas (*hard skills*) e comportamentais (*soft skills*) no processo de recrutamento e seleção de pessoal, é possível afirmar que o conceito de competências se refere a:

- a) Conhecimentos ou experiências distintos, aliados a habilidades específicas e atitudes frente ao ambiente de trabalho.
 - b) Um conjunto de conhecimentos (saber fazer), habilidades (saber conhecer) e comportamentos (querer fazer) que permitem ao indivíduo desempenhar com eficácia determinadas tarefas em qualquer situação.
 - c) As dimensões estabelecidas para a ação competente envolvem a assimilação de ações (ser), aquisição de conhecimentos (fazer) e a internalização de habilidades (conhecer).
 - d) As três dimensões da competência não estão interligadas e nem são interdependentes, pelo contrário.
 - e) Os conceitos de competência organizacional e competência individual estão interligados, pois são as pessoas que colocam em prática o patrimônio de conhecimentos da organização, concretizam as competências organizacionais e fazem sua adequação ao contexto. Desse modo, não podemos afirmar que é mútua a influência das competências individuais e organizacionais.
-
2. Para Arboite (2008), nos modelos tradicionais, a base para os processos de recrutamento e seleção eram a descrição e análise do cargo. Hoje, na seleção por competências, mesmo com a análise do cargo, é necessário que o profissional de RH/Gestão de Pessoas, juntamente com o gestor da área, mapeie as competências técnicas e comportamentais que os ocupantes devem ter (o que precisam conhecer, saber fazer e querer ser), considerando que esses saberes devem dar suporte às competências organizacionais para elas se concretizarem. E mediante um perfil bem definido do profissional a ser selecionado, podem definir quais as melhores formas de captação. São elas: internas, externas, mistas e on-line.

Considerando o texto apresentado e a importância do processo de recrutamento para melhor buscar candidatos próximos do perfil do cargo e da organização, é correto afirmar:

AUTOATIVIDADE

- I - O recrutamento externo aborda os colaboradores que trabalham na organização, e o interno focaliza os candidatos que estão disponíveis no mercado de trabalho.
- II - O recrutamento externo privilegia os atuais colaboradores para oferecer-lhes oportunidades dentro da organização, e o recrutamento interno busca candidatos externos para trazerem novas experiências e habilidades para a organização.
- III - O recrutamento misto trata-se de uma forma de seleção e recrutamento que reúne pessoas externas e internas à empresa. E o recrutamento on-line é quando o principal contato entre empresa e candidatos é feito pela internet, sendo esse processo digital feito em plataformas específicas.

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
 - b) III, apenas.
 - c) I e II, apenas.
 - d) II e III, apenas.
 - e) I, II e III.
3. O *curriculum vitae* é um documento histórico que relata a trajetória educacional e as experiências profissionais de uma pessoa, como forma de demonstrar suas habilidades e competências. O currículo tem como objetivo fornecer o perfil da pessoa para um empregador, sendo um documento crucial na hora de conquistar um emprego. O currículo tem que causar uma primeira boa impressão com o profissional de seleção a ponto de ser convidado para uma entrevista de seleção. Esse é o principal objetivo do currículo: posicioná-lo entre os candidatos mais interessantes para uma vaga de emprego. Faissal et al. (2009, p. 87), relatam: “a consistência das informações fornecidas, a clareza e a precisão na descrição dos resultados de trabalho, extensas descrições de instrução, lacunas cronológicas e profusão de dados pessoais são aspectos aos quais devemos estar atentos, pois todos podem ser indicadores importantes da trajetória profissional e pessoal dos candidatos”.

Considerando as informações acerca da importância da elaboração de um bom currículo na trajetória profissional na vida do estudante, é possível afirmar que:

AUTOATIVIDADE

- a) As vagas de trabalho, de forma geral, não buscam profissionais novos e sem experiência anterior no mercado, mesmo que se apresentem com boa vontade e disposição para aprenderem e crescerem dentro da organização.
- b) O estágio obrigatório e o estágio remunerado na vida dos estudantes não trazem nenhuma relevância e nem benefícios para a sua formação pessoal e profissional, portanto, não devem constar no currículo.
- c) O currículo é uma das ferramentas importantes do mercado de trabalho para conseguir um emprego na sua área de formação. O currículo serve como um cartão de visitas para os novos recrutadores, é um documento em que os empregadores conhecem o candidato e se interessam por ele.
- d) O trabalho voluntário não é essencial para mostrar aos selecionadores que o candidato possui habilidades diferenciadas dos demais, ou seja, as empresas não valorizam os talentos que têm interesse social e que colaboraram para causas relevantes, assim, não deve constar no currículo.
- e) Podemos afirmar que o currículo on-line e os vídeos de apresentação não são bem avaliados no processo de recrutamento e seleção de pessoas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, W. **Captação e seleção de talentos**: com foco em competências. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- ARBOITE, M. R. da S. **Gestão por competências**: políticas e práticas de RH. Novo Hamburgo: Feevale, 2008.
- BANOV, M. R. **Recrutamento, seleção e competências**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2012.
- CARVALHO, L. M. V. PASSOS, A. E. V. M.; SARAIVA, S. B. C. **Recrutamento e seleção por competências**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2008.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Campus, 1999.
- DELLAMORA, M. R.; RODRIGUES, A. C. de O. Seleção por competências: uma ferramenta diferenciada na captação de talentos. **Revista Psicologia em Destaque**, ano 1, n. 1, p. 55, 2011.
- FAISSAL, R. et al. **Atração e seleção de pessoas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2009.
- GIL, A. C. **Gestão de pessoas**: enfoque nos papéis profissionais. São Paulo: Atlas, 2001.
- LEME, R. **Seleção e entrevista por competências com o inventário comportamental**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2009.
- RABAGLIO, M. O. **Seleção por competências**. São Paulo: Educator, 2001.
- REIS, V. dos. **A entrevista de seleção com foco em competências comportamentais**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007.

GABARITO

1. Opção A. As opções B e C trocam os conceitos em relação à definição de competência: conhecimentos (saber conhecer), habilidades (saber fazer) e atitudes (querer ser). A opção D nega a interligação e a interdependência em relação às três dimensões da competência. A opção E nega a afirmação da mútua influência entre as competências individuais e organizacionais.
2. Opção B. As afirmativas I e II trocam os conceitos relacionados ao recrutamento interno e recrutamento externo.
3. Opção C. A opção A é contraditória ao afirmar que as vagas de trabalho, de forma geral, não buscam profissionais novos e sem experiência anterior no mercado. As opções B e C são contraditórias ao dizerem que o estágio obrigatório e o remunerado e o trabalho voluntário não são importantes e nem trazem benefícios na vida pessoal e profissional dos estudantes. A opção E erra ao afirmar que o currículo on-line e os vídeos de apresentação não são bem avaliados no processo de recrutamento e seleção de pessoas.

MINHAS ANOTAÇÕES

MINHAS ANOTAÇÕES



TEMA DE APRENDIZAGEM 8

GERENCIANDO MEU LEGADO: EVOLUÇÃO NA JORNADA PESSOAL E PROFISSIONAL

MINHAS METAS

- Identificar a própria evolução na jornada pessoal e profissional.
- Incorporar o hábito de reconhecer e comemorar as vitórias alcançadas, fortalecendo a motivação e a autoestima.
- Analisar as dificuldades e perdas já enfrentadas, transformando-os em lições valiosas para o futuro.
- Desenvolver pensamento e cultivar a capacidade de avaliar, de forma crítica, suas habilidades e talentos, identificando áreas de melhoria e crescimento.
- Explorar as características únicas que foram reconhecidas ao longo do caminho, na busca por objetivos.
- Ajustar as estratégias para manter a disciplina e dedicação para o desenvolvimento da alta performance pessoal.
- Entender a importância de aprender com os próprios erros, transformando-os em oportunidades de crescimento e aprimoramento.

INICIE SUA JORNADA

Olá, estudante! Quantas vezes nos deparamos com pensamentos acerca do que realmente queremos alcançar em nossa vida, tanto pessoal quanto profissionalmente? Qual caminho seguir? Como saber se estou no caminho certo? Essas são questões com as quais lidamos frequentemente. A jornada de evolução e crescimento é uma constante em nossas vidas, mas será que realmente temos consciência da importância de administrar, de gerenciar efetivamente o nosso legado? Nessa jornada, nossas ações, nossas escolhas e nossos aprendizados moldam não só o nosso presente, mas também o impacto que deixamos nos outros e, consequentemente, nas próximas gerações.

Ao examinar as experiências pessoais, é inevitável notar que cada passo dado, decisão tomada e desafio enfrentado impactam diretamente nossa trajetória, mas, às vezes, perdemos de vista a relevância dessas decisões no contexto de longo prazo. Inevitavelmente, dúvidas, problemas e obstáculos surgirão ao longo do caminho, e enfrentar esses desafios é uma escolha, afinal, isso significa gerenciar o legado. Como nossas escolhas podem impactar positivamente não apenas nossas vidas, mas as pessoas ao nosso redor?

Em nossa busca por significado e compreensão, exploraremos dados e informações que nos ajudem a entender a relevância de cuidar de legados pessoais e profissionais rumo à alta performance. Podemos pensar em como a evolução constante e o alinhamento com nossos valores podem nos guiar na construção de um caminho, de uma jornada significativa e impactante.

Imagine-se em um momento muito especial na sua vida daqui a dez anos, e mentalmente transporte-se para lá, mas não em um momento qualquer, pense no melhor momento possível, quando você alcança um objetivo que quer muito. Agora, olhe para trás e reflita sobre suas escolhas: o que você viu foi um caminho de erros, aprendizados, foco, resiliência e dedicação que o levou a chegar lá? Ou viu um caminho perfeito, sem problemas e obstáculos?

A construção de um legado significativo é um processo contínuo, que exige reflexão constante e ajustes de rumo. Ao entender a importância de gerenciar seu legado, você se torna protagonista de sua própria história, capaz de guiar suas escolhas para uma jornada enriquecedora e repleta de significado.

Que tal embarcar nessa trajetória com determinação e disposição para crescer, evoluir e inspirar aqueles que o cercam? Afinal, a jornada de evolução pessoal e profissional é um presente que podemos nos dar, criando um legado que perdurará pelas gerações.



PLAY NO CONHECIMENTO

Você já ouviu falar em estoicismo? E em memento mori? Com relação a esses assuntos, organizamos um podcast especialmente para que você possa entender a importância de lembrar que nossa vida é limitada e que nossa existência é passageira e, por isso, precisamos ser mais conscientes de nossas escolhas e ações no presente e priorizar o que é realmente importante para galgar a construção de um legado poderoso. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

VAMOS RECORDAR?

Construir uma jornada pessoal e profissional de sucesso requer planejamento, intenção, ação e transpiração. Deixar um legado que justifique a nossa existência é amplamente possível e, para isso, precisamos entender que as coisas não vão cair do céu, no sentido literal da frase. Por isso, quero compartilhar com você um vídeo inspirador contendo o discurso *Stay Hungry, Stay Foolish*, de Steve Jobs, uma verdadeira obra motivacional, uma chamada para a ação, para aqueles que buscam um legado de vida e carreira significativo. Aproveite bem! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

EVOLUINDO NA JORNADA

Tudo tem um porquê! Tudo o que fazemos na vida tem um objetivo. Nada é feito por acaso. Tomamos uma decisão, até mesmo, quando decidimos não fazer nada, meio

que numa espécie de “deixa a vida me levar”, como diz a música. Até mesmo quando não assumimos essa responsabilidade acerca do próprio legado, acabamos apenas não querendo ver o óbvio: independente do quê, a decisão sobre a sua vida sempre será sua. Não adianta tentar fugir disso.

Somos indivíduos singulares e, como tal, somos únicos. Isso nos leva ao entendimento de que, mesmo compartilhado o caminho, a jornada é individual.

Muitos obstáculos e problemas surgiram, surgem e continuarão surgindo ao longo do caminho. Inevitavelmente, é muito comum que as pessoas deem maior ênfase aos problemas do que às boas conquistas. É tudo questão de ângulo, de como vemos ou desejamos ver as coisas, do quanto aquilo se repete em nossas vidas ou do tamanho do impacto emocional gerado. Envolve, também, a capacidade de **pensar criticamente** e analisar nossas capacidades para superar e seguir em frente, de aprender e crescer com erros e celebrar as vitórias e conquistas.

Com relação a esse assunto, uma leitura essencial para quem busca alcançar a plenitude em sua trajetória de vida é o livro *O obstáculo é o caminho*. Ryan Holiday oferece uma valiosa perspectiva para aqueles que buscam alcançar seus objetivos de desenvolvimento pessoal e profissional.

Somos indivíduos singulares e, como tal, somos únicos

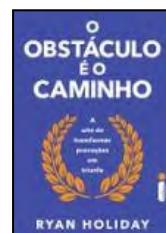
INDICAÇÃO DE LIVRO

O obstáculo é o caminho

Autor: Ryan Holiday

Sobre o Livro: nesse livro, o autor se inspira no estoicismo, a antiga filosofia grega de suportar a dor ou a adversidade com perseverança e resiliência, e mostra ao leitor que, no fim das contas, aquilo que o impede pode acabar fortalecendo-o. Segundo o autor, os estoicos concentram-se nas coisas que podem controlar, abandonam todo o resto e transformam cada novo obstáculo em uma oportunidade de melhorar e se tornar mais fortes e resistentes.

Por meio da filosofia estoica, o livro nos mostra que podemos aprender a transformar as dificuldades em oportunidades de crescimento e aprendizado, fortalecendo nossa resiliência interior para continuar a evolução na jornada pessoal e profissional.



Evoluir na jornada pessoal e profissional é uma decisão constante, que **demandando dedicação, perseverança e uma boa dose de autoconhecimento**. Nesse processo, é preciso saber identificar e refletir sobre as próprias conquistas, perdas e desafios superados, para aprender com eles e se preparar para novos desafios.

Minha evolução

Evolução significa “transformação e mudança contínua, lenta e gradual em que certas características ou estados mais simples tornam-se mais complexos, mais desenvolvidos e aperfeiçoados; desenvolvimento, progresso” (EVOLUÇÃO, 2023, on-line).

Nesse contexto em que a **evolução significa continuar**, seguir adiante, é preciso considerar os ganhos, perdas, desafios já superados e aqueles que ainda se apresentarão durante o curso da vida, bem como nossas conquistas e, acredite, elas são muitas.

Fazemos parte de um ciclo natural de evolução do qual não podemos fugir, muito menos negligenciar. Esse ciclo de vida consiste em: nascimento, crescimento, fase adulta, reprodução e morte. Enfim, a própria vida já é um **ciclo evolutivo**, no qual construímos e personalizamos a nossa jornada. Desde o momento em que nascemos até o presente, o hoje e agora, realizamos feitos dos mais singelos aos mais fabulosos, desde os primeiros momentos de vida, ao aprender como chamar atenção por comida, até o desenvolvimento de uma tecnologia que salva vidas, nós, seres humanos, evoluímos rumo ao próprio propósito.



A julgar por nós mesmos, com grandes feitos ou não, estamos aqui, mas não estaremos para sempre. Por isso, até mesmo por questão de justiça consigo mesmo, é necessário parar e tirar um tempo para respirar com calma, identificar e refletir sobre a própria evolução na jornada, levando em consideração os ganhos, as perdas e os desafios já superados.

Ao pensar criticamente em nossas capacidades e tudo que nos tornou singulares ao longo da jornada, será possível ajustar as estratégias para manter a **disciplina** e dedicação para o desenvolvimento da **alta performance pessoal**.

Ganhar ou perder: continue a jornada

Com toda a certeza, em algum momento da sua jornada, você sentirá cansaço, dor, dúvida, vontade de procrastinar e até mesmo de desistir. A grande questão é: como identificar e refletir sobre a própria evolução na jornada, considerando os ganhos, as perdas e os desafios já superados e seguir adiante?

Veja um breve resumo da história de Frida Kahlo, contada por María Hesse (2019), sobre como superar e seguir.

Frida foi uma artista mexicana que nasceu em 1907 e viveu uma vida marcada por tragédias e lutas. Aos seis anos, contraiu poliomielite, o que deixou sua perna direita mais fina que a esquerda. Aos 18 anos, sofreu um grave acidente de ônibus que a deixou com diversas lesões, incluindo uma coluna vertebral quebrada e uma perfuração no abdome. Frida passou meses se recuperando e aprendendo a andar novamente, mas o acidente deixou sequelas permanentes e a deixou com dores crônicas pelo resto da vida.

Durante sua recuperação, Frida começou a pintar, e a arte se tornou uma forma de expressar sua dor física e emocional. Em 1929, ela se casou com o famoso pintor Diego Rivera, mas o casamento foi turbulento, marcado por infidelidades de ambos os lados. Frida sofreu dois abortos espontâneos e uma gravidez ectópica que resultou na remoção de seu útero. Ela também lutou contra a depressão e o alcoolismo.

Apesar de todas as adversidades, Frida continuou a pintar e a expor seu trabalho, e aos poucos se tornou reconhecida como uma das artistas mais importantes do México. Ela misturava elementos do folclore mexicano com sua própria experiência de vida em suas obras, criando um estilo único e inovador. Sua fama se espalhou para fora do México, e ela expôs suas pinturas em Paris, Nova York e outras cidades importantes.

Frida Kahlo morreu em 1954, aos 47 anos, deixando um legado de coragem, criatividade e resiliência. Sua arte e sua história de superação inspiram milhões de pessoas em todo o mundo até os dias de hoje.

Perceba que evoluir na jornada pessoal e profissional é uma **tarefa complexa**, que exige disciplina, perseverança, autoconhecimento e, acima de tudo, **persistência**. É um processo que envolve a definição de objetivos claros e realistas, o desenvolvimento contínuo de habilidades técnicas e comportamentais, a busca por novas oportunidades e experiências, a resiliência diante das adversidades e a capacidade de aprender com as perdas e fracassos e, mesmo assim, decidir continuar.



Contudo, para evoluir na jornada pessoal e profissional, é preciso estar preparado para lidar com os desafios e superar as adversidades. Nesse sentido, é importante desenvolver a **resiliência** e a capacidade de **adaptação** diante das mudanças e imprevistos que podem surgir no caminho.

Além disso, é preciso saber lidar com as perdas e frustrações, que são inevitáveis ao longo da jornada tanto pessoal quanto profissional. É preciso aprender com os erros e não se deixar abater pelos fracassos, mantendo o foco no propósito e seguindo em frente.

O PODER DA DISCIPLINA

A disciplina é, sem sombra de dúvidas, uma das características mais poderosas que uma pessoa pode desenvolver. É uma **virtude** que permite que indivíduos atinjam grandes objetivos e alcancem o sucesso em todas as áreas da vida. A disciplina envolve consistência, perseverança e determinação. Por meio da disciplina, é possível gerir o tempo, estabelecer o foco e aumentar a produtividade, sendo amplamente efetivo junto aos objetivos propostos.

A importância da disciplina

A disciplina é fundamental para alcançar sucesso pessoal e profissional. Ela nos ajuda a manter o foco em nossas metas e objetivos, mesmo quando enfrentamos dificuldades. A disciplina nos ajuda a superar obstáculos e a lidar com desafios de forma mais eficiente. Também nos ajuda a afastar a procrastinação e manter a consistência em nossas ações, o que é fundamental para alcançar resultados consistentes.



A palavra disciplina vem de discípulo — discípulo de uma filosofia, de um conjunto de princípios, de um conjunto de valores, discípulo de um objetivo grandioso, de uma meta ambiciosa ou de uma pessoa que representa essa meta (COVEY, 2014, p. 200).

Além disso, a disciplina nos ajuda a desenvolver a **autodisciplina**, uma habilidade essencial para o sucesso. A autodisciplina, segundo Cooper (2012, p. 41), “é a capacidade de usar os esforços e a energia, mobilizando-os de uma maneira focada para alcançar os objetivos”. Ela nos permite controlar nossos pensamentos e comportamentos, resistir à tentação e persistir em nossos esforços, mesmo quando estamos cansados ou desmotivados.

A disciplina é importante em todas as áreas da vida, desde a educação até a vida profissional. Em um ambiente de trabalho, a disciplina é fundamental para manter a eficiência e a produtividade. Ela nos ajuda a cumprir prazos e a manter o foco em nossas tarefas, evitando distrações e procrastinação. A disciplina também é importante para manter relacionamentos saudáveis e positivos, pois nos ajuda a desenvolver a paciência e a compreensão necessárias para lidar com os outros.

Os benefícios da disciplina

A disciplina traz inúmeros benefícios para a vida pessoal e profissional, tornando possível alcançar nossas metas e objetivos de forma mais eficiente e consistente. Covey (2014, p. 14) afirma que “não existe eficácia sem disciplina, e tampouco disciplina sem caráter”. Além disso, a disciplina nos ajuda:

- A **gerenciar melhor o tempo**, visto que o compromisso firmado entre mim e eu mesmo torna-se uma prioridade na minha rotina diária, me orientando a dedicar um tempo específico para realizar as tarefas que preciso cumprir.
- A **desenvolver a resiliência** que, conforme vimos anteriormente, é uma habilidade importante para lidar com os desafios da vida.
- A **manter o foco** em nossos objetivos e a superar a adversidade com mais facilidade.
- Por consequência do foco exigido, a nos tornar **mais produtivos e eficientes** em nossas atividades diárias, uma vez que nos ajuda a eliminar as distrações.
- Com a disciplina, a aprendermos a **estabelecer metas claras** e objetivos bem definidos.
- A manter uma postura mais responsável e comprometida em relação aos nossos compromissos, o que contribui para aumentar a nossa **credibilidade e reputação** perante os outros.
- A **desenvolver a autoconfiança**, uma habilidade essencial para o sucesso.

Como desenvolver a disciplina

Desenvolver a disciplina pode ser um desafio, mas é uma habilidade que pode ser desenvolvida com a prática e o tempo. A seguir, você poderá apreciar algumas dicas importantes para ajudá-lo a desenvolver a disciplina em sua vida.

ESTABELEÇA OBJETIVOS E METAS CLAROS E REALISTAS

Um dos principais motivos pelos quais muitas pessoas lutam para serem disciplinadas é porque não têm propósitos bem definidos e metas claras (SMART) e realistas. É importante definir objetivos específicos, realistas e factíveis.

CRIE UM PLANO DE AÇÃO

Depois de definir suas metas, é hora de criar um plano de ação para alcançá-las. Isso envolve a definição de atividades e tarefas, bem como seus respectivos prazos, a identificação de etapas específicas para alcançar suas metas e a criação de um cronograma para acompanhar seu progresso.

CRIE UMA ROTINA

Criar uma rotina pode ajudar a desenvolver a disciplina, pois ajuda a criar hábitos consistentes e previsíveis.

PRATIQUE A AUTODISCIPLINA

A autodisciplina é a chave para desenvolver a disciplina. Pratique a autodisciplina diariamente, resistindo à tentação de procrastinar ou desistir de seus objetivos.

APRENDA COM SEUS ERROS

Ninguém é perfeito, e todos cometemos erros. Em vez de se punir por seus erros, use-os como uma oportunidade de aprendizado e crescimento.

A disciplina é uma virtude poderosa que pode ajudá-lo a alcançar grandes objetivos e ter sucesso em todas as áreas da vida. Pode ajudá-lo a alcançar seu potencial máximo e, assim, colaborar para a vivência de uma vida plena e satisfatória.

FLEXIBILIDADE E APRENDIZAGEM NA VIDA E NO TRABALHO

Em um mundo em constante mudança, a **flexibilidade e a capacidade de aprender** se tornaram habilidades indispensáveis, tanto na vida quanto no trabalho. A capacidade de ser flexível perante as situações adversas, bem como a de aprender coisas novas, sempre que necessário, certamente o aproximará dos seus objetivos.

Flexibilidade, de acordo com o dicionário Michaelis, é a “aptidão para coisas ou aplicações variadas; versatilidade” (FLEXIBILIDADE, 2023, on-line). Está ligada à capacidade de se adaptar às mudanças e situações imprevisíveis, enquanto a **aprendizagem**, ou capacidade de aprender termo definido como “ficar sabendo, reter na memória, tomar conhecimento de”, em outras palavras, é a habilidade de aprender a aprender e continuar a se desenvolver ao longo da vida, em vez de depender apenas das habilidades que já foram adquiridas.

A seguir, estudante, vamos explorar a importância da flexibilidade e da capacidade de aprender na vida e no trabalho, bem como fornecer exemplos práticos de como essas habilidades podem ser desenvolvidas e utilizadas em diferentes situações.

Flexibilidade na vida e no trabalho

A flexibilidade na vida é a capacidade de se adaptar a novas situações e mudanças de forma rápida e eficiente. Isso inclui mudanças em nossa rotina diária, mudanças na vida pessoal e mudanças no ambiente social. A flexibilidade é essencial para lidar com mudanças repentinhas e até mesmo imprevisíveis na vida, como a perda de um emprego, uma mudança inesperada de cidade, um problema de saúde, a chegada de um bebê etc.

Essa versatilidade é cada vez mais essencial

Um exemplo de como a flexibilidade pode ser útil na vida é a capacidade de se adaptar a uma nova cidade. Mudar para um novo lugar pode, num primeiro momento, ser uma experiência estressante, mas aqueles que são flexíveis e adaptáveis podem, rapidamente, se ajustar à nova vida. Isso inclui se familiarizar com a cultura local, encontrar novos amigos e construir novos laços e rede de relacionamento (*networking*).

A flexibilidade também é essencial no ambiente de trabalho. As empresas precisam ser flexíveis para se adaptar às mudanças no mercado, às mudanças nas preferências dos clientes e às mudanças na tecnologia. As pessoas que fazem parte dessas organizações também precisam ser flexíveis para se adaptar a novas tarefas, mudanças nas políticas e procedimentos da empresa e mudanças nos requisitos do trabalho. Essa versatilidade é cada vez mais essencial.

Um exemplo de como a flexibilidade pode ser útil no trabalho é a capacidade de mudar de departamento ou de funções na empresa. Às vezes, é necessário mudar de ambiente, atividades, tarefas ou departamento para atender às necessidades temporais da empresa.

Aprendizagem na vida e para a vida

A **aprendizagem** na vida é a capacidade de aprender novas habilidades e conhecimentos inerentes ao que tange aspectos pessoais. Isso inclui a capacidade de aprender um novo idioma, adquirir novas habilidades na cozinha, de expandir o conhecimento em literatura ou artes, ou seja, está relacionada ao aprender em áreas específicas da vida. Aprender como se relacionar melhor com familiares e amigos também faz parte desse contexto. É essencial para o **crescimento pessoal** e o **desenvolvimento contínuo**.

Um exemplo de como a aprendizagem pode ser útil na vida é aprender um novo idioma, pois pode abrir portas para novas oportunidades de emprego, novas amizades e experiências culturais únicas. Além disso, pode melhorar a memória, a concentração e a capacidade de multitarefa.

Aprendizagem no trabalho

A aprendizagem também é essencial no ambiente de trabalho. Os funcionários precisam ser capazes de adquirir novas habilidades e conhecimentos para se manterem competitivos no mercado de trabalho. Tracy (2013, p. 48) afirma que as pessoas “têm a capacidade de aprender qualquer coisa que seja necessária de modo que se tornem capazes de realizar um excelente trabalho em qualquer área em que se concentrem”. Isso inclui aprender novas tecnologias, adquirir novas habilidades de comunicação e aprimorar habilidades interpessoais.



A flexibilidade e a aprendizagem, no contexto proposto neste tema de aprendizagem, indicam uma poderosa e significativa contribuição para a construção de um legado pessoal e profissional positivo, pois essa filosofia permite enfrentar desafios, adquirir novos conhecimentos e habilidades e deixar um impacto positivo tanto nas pessoas quanto na sociedade.

ALCANÇANDO A ALTA PERFORMANCE

Você já parou para pensar em como a alta performance pode ser capaz de transformar sua vida pessoal e profissional?

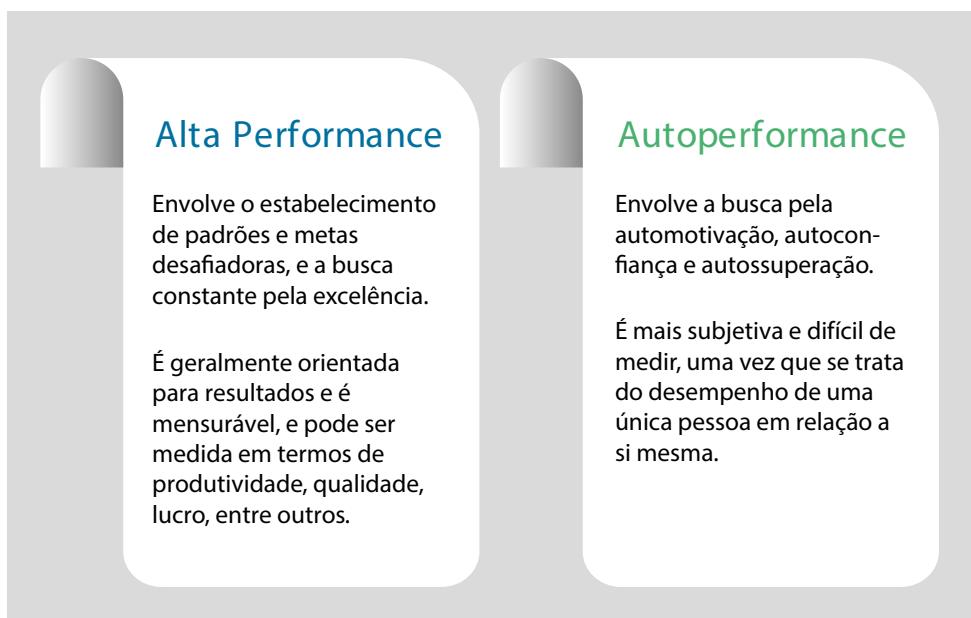
Quando nos comprometemos a buscar a excelência em nossas atividades, desenvolvemos habilidades valiosas como a disciplina, a resiliência e a persistência, que podem ser aplicadas em todas as áreas da vida. “Você é o único responsável pela vida que tem levado. Você está onde se colocou” (VIEIRA, 2015, p. 63).

Você pode se surpreender com os resultados que pode alcançar quando se compromete a buscar a excelência em tudo o que faz.

Autoconhecimento e a autoperformance

É inegável, estudante, que buscar a excelência e alcançar resultados extraordinários são metas ambiciosas para indivíduos e organizações. No entanto, para alcançar o tão famigerado **alto desempenho**, é necessário levar em consideração não apenas as habilidades técnicas, mas, também, a **dimensão pessoal** do indivíduo. Nesse sentido, o autoconhecimento e o autodesempenho aparecem como fatores fundamentais para o alcance da excelência pessoal e profissional.

A principal diferença entre autoperformance e alta performance é que o primeiro se concentra no **desempenho individual**, enquanto o segundo se refere a um **grupo de indivíduos ou uma equipe** que alcança resultados excepcionais em relação às metas e objetivos traçados. São como padrões estabelecidos para se alcançar um desempenho superior.



Por isso, um dos primeiros passos para evoluir na jornada pessoal e profissional e alcançar a alta performance é o **desenvolvimento do autoconhecimento**. Isso inclui a reflexão sobre seus valores, habilidades, interesses e desafios, para identificar suas fortalezas e fragilidades. É importante ser honesto consigo mesmo, reconhecer as áreas em que precisa melhorar e buscar ajuda e suporte, se necessário.

Estudante, nesse interstício entre a descoberta do “eu” e a conexão com o co-nhecer o “eu”, é muito importante ter em mente que somos únicos e construímos jornadas únicas. Temos total domínio para escolhermos ser ou não os protagonistas desta jornada. “Tenha em mente que você é responsável por tudo o que está relacionado com a sua vida e que, ao longo da caminhada, será o escultor da sua trajetória pessoal e profissional” (PIRES, 2021, p. 24).

A construção da jornada pode ser épica e, para isso ocorrer, estabelecer **objetivos claros e realistas** se torna fundamental. O fato, aqui, é que é preciso ter um **propósito definido**, saber o que se quer alcançar e estabelecer metas e prazos para atingir esses objetivos. Essa clareza de propósito é fundamental para manter a disciplina e a motivação necessárias para seguir em frente.

Então, nesse contexto, estudante, se torna imprescindível **cultivar o autoconhecimento**, desenvolvendo a capacidade de olhar para si mesmo com honestidade para reconhecer suas fortalezas e fragilidades.

Bock (2011) ressalta que cada pessoa é responsável por construir a própria trajetória. Enfatiza que somos únicos, porém fazemos parte de uma cena comum: a sociedade. Enquanto indivíduos singulares, temos sentimentos, sonhos, ideias, projetos, formas de nos comportarmos etc. Ao mesmo tempo que somos totalmente singulares, também somos sociais, pois vivemos em um meio coletivo, social e cultural. O sujeito e o mundo (social e cultural) se constituem no mesmo processo, mas sem que sejam a mesma coisa. Ao nos percebermos e compreendermos que somos uma parte do todo, porém, uma parte única nos permite estabelecer caminhos e possibilidades no mundo em que estamos inseridos.

**Ao mesmo tempo
que somos
totalmente
singulares, também
somos sociais**

O autoconhecimento também inclui a identificação de seus propósitos e objetivos de vida.

Com base no autoconhecimento e na definição de objetivos claros, é possível desenvolver um **plano estratégico pessoal e profissional**, que oriente as ações e tarefas diárias, semanais e mensais para atingir as metas estabelecidas. O plano de ação deve ser realista, adaptável às mudanças e incluir todas as tarefas necessárias para atingir as metas.



EU INDICO

Que tal praticarmos um pouco o autoconhecimento? Convido você a acessar e responder a dez perguntas poderosas nesta ferramenta, que irão ajudá-lo na sequência da evolução do seu legado. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

Práticas e comportamentos para a alta performance

Para alcançar a alta performance, é necessário adotar uma série de práticas e comportamentos que favorecem a produtividade, a excelência e o desenvolvimento constante. Algumas sugestões são:

1. Definir **objetivos e metas claras** e desafiadoras, porém que sejam passíveis de serem realizadas.
2. Elaborar um **plano de ação** consistente, com metas específicas, tarefas e prazos definidos.
3. Desenvolver **habilidades de autoconhecimento**, como conhecer seus pontos fortes, fracos e áreas de melhoria.
4. **Gerenciar adequadamente o tempo**: significa manter o foco nas tarefas e objetivos prioritários, evitando distrações e procrastinação.
5. Ter **disciplina** para seguir o plano de ação, cumprir prazos e manter hábitos saudáveis.
6. Ter **inteligência emocional**: segundo Goleman (2011), ao desenvolver a inteligência emocional, torna-se possível compreender melhor nossas próprias motivações, pensamentos e comportamentos, o que leva a uma maior clareza acerca de quem somos e o que desejamos.
7. Ser **persistente**, não desistir facilmente diante de fracassos ou dificuldades.
8. Manter a **organização**, tanto na rotina pessoal quanto no ambiente de trabalho.
9. Desenvolver habilidades de **comunicação e colaboração**, trabalhando em equipe e respeitando opiniões diferentes.

10. Buscar melhoria

constantemente, inovar e se atualizar, por meio de cursos, treinamentos, leituras e outras atividades.

Ao adotar essas práticas e comportamentos constantemente, é possível alcançar a alta performance e produzir resultados superiores em relação à média das pessoas que não possuem hábitos disciplinares semelhantes em um determinado contexto.



EM FOCO

Para enriquecer ainda mais seus conhecimentos acerca do incrível poder da disciplina, convido você a assistir ao vídeo que preparamos, o qual aborda a *Importância da Disciplina na vida Pessoal e Profissional. Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.*

NOVOS DESAFIOS

Estudante, o mercado de trabalho atual exige excelência e busca constante pelo aperfeiçoamento, algo que o ser humano vem evoluindo há séculos, tanto no desenvolvimento pessoal quanto no profissional.

A ideia apresentada aqui é que o sucesso profissional e a prosperidade decorrem do desenvolvimento pessoal. Acredita-se que a **autoconsciência** é fundamental para desenvolver os pontos fortes de um indivíduo e minimizar suas fraquezas. Além disso, esse processo promove **autoconfiança** e crença, qualidades necessárias para competir no mercado de trabalho atual.

No entanto, o desenvolvimento pessoal não deve ser visto como uma solução única para o sucesso. É crucial acompanhar os tempos de mudança, mantendo-se preparado para as exibições futuras, principalmente porque a tecnologia e as demandas do mercado continuam progredindo. Uma forma de se preparar é investindo em **treinamento e desenvolvimento profissional** que ajudem a aprimorar suas habilidades técnicas e conhecimentos específicos relacionados à sua área de atuação.

Além disso, é importante buscar feedback constantemente e estar aberto para aprender com os erros e experiências. Para realmente ter uma carreira próspera, é preciso engajar em uma jornada interminável de crescimento pessoal e profissional, ou seja, “estamos sempre ficando prontos”. Priorizar o autoaperfeiçoamento, reconhecer os próprios pontos fortes e fracos e manter-se atualizado em sua área são medidas críticas para se destacar no atual clima de competitividade e altas expectativas. Em última análise, apenas aqueles que investem ativamente em si terão sucesso neste cenário em constante evolução.

Para fecharmos o conteúdo proposto para essa etapa de estudos, com relação ao gerenciamento do seu legado, em que buscamos refletir sobre a evolução na jornada pessoal e profissional, convido você, neste momento, a colocar a mão na massa e realizar um importante exercício de reflexão da sua jornada até aqui.

EU INDICO

Para melhor visualização da compreensão da evolução, proponho que você acesse o link, faça o download e realize o preenchimento da ferramenta Minha Evolução na Linha do Tempo. É uma oportunidade única para ganhar uma compreensão mais profunda de si, celebrar suas realizações e criar uma base sólida para continuar o seu crescimento contínuo. **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

A sua carreira não pode esperar mais tempo. Quais decisões você tomará hoje para ter o futuro com o qual tanto sonha?

AUTOATIVIDADE

1. Evolução significa “transformação e mudança contínua, lenta e gradual em que certas características ou estados mais simples tornam-se mais complexos, mais desenvolvidos e aperfeiçoados; desenvolvimento, progresso” (EVOLUÇÃO, 2023, on-line).

Com base no contexto apresentado, assinale a alternativa que melhor descreve como a evolução é caracterizada no texto.

- a) Um processo de mudanças bruscas e inesperadas.
 - b) Um caminho contínuo de progresso e superação de desafios.
 - c) Uma trajetória de estagnação e inatividade.
 - d) Uma sequência de derrotas e retrocessos.
 - e) Um ciclo interminável de altos e baixos.
2. Muitos obstáculos e problemas surgiram, surgem e continuarão surgindo ao longo do caminho. Inevitavelmente, é muito comum que as pessoas deem maior ênfase aos problemas do que às boas conquistas. É tudo questão de ângulo, de como vemos ou desejamos ver as coisas, do quanto aquilo se repete em nossas vidas ou do tamanho do impacto emocional gerado. Envolve, também, a capacidade de pensar criticamente e analisar nossa capacidade de superar e seguir em frente, de aprender e crescer com erros e celebrar as vitórias e conquistas.

Com base no texto, avalie as afirmativas a seguir:

- I - As pessoas tendem a dar mais importância aos obstáculos do que às conquistas.
- II - A repetição de problemas em nossas vidas não afeta nossa perspectiva sobre eles.
- III - O texto destaca a importância de pensar criticamente, analisar as próprias capacidades, aprender com erros e celebrar vitórias.

É correto o que afirma em:

- a) I, apenas.
- b) II, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) I e III, apenas.
- e) I, II e III.

AUTOATIVIDADE

3. Evoluir na jornada pessoal e profissional é uma tarefa complexa, que exige disciplina, perseverança, autoconhecimento e, acima de tudo, persistência. É um processo que envolve a definição de objetivos claros e realistas, o desenvolvimento contínuo de habilidades técnicas e comportamentais, a busca por novas oportunidades e experiências, a resiliência diante das adversidades e a capacidade de aprender com as perdas e fracassos e, mesmo assim, decidir continuar.

Com base no texto, qual das seguintes afirmações é correta?

- a) Evitar os desafios é a chave para o sucesso pessoal e profissional.
- b) A resiliência e a capacidade de adaptação são pouco relevantes no desenvolvimento pessoal e profissional.
- c) Aprender com erros e lidar com perdas e frustrações faz parte da evolução pessoal e profissional.
- d) Desviar o foco no propósito é a melhor abordagem para superar obstáculos sem sofrimento.
- e) Não é necessário enfrentar desafios para alcançar o sucesso na jornada pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

- BOCK, A. M. B. **Psicologia fácil**. São Paulo: Saraiva, 2011.
- COOPER, A. A. **Como ser um líder**. São Paulo: Cengage Learning; Senac-RJ, 2012.
- COVEY, S. R. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.
- EVOLUÇÃO. In: MICHAELIS moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, c2023. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=EVOLU%C3%87%C3%83O>. Acesso em: 25 mar. 2023.
- FLEXIBILIDADE. In: MICHAELIS moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, c2023. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=flexibilidade>. Acesso em: 25 mar. 2023.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- HESSE, M. **Frida Kahlo**: una biografía. Madrid: Lumen, 2019.
- PIRES, R. C. A. V. **Protagonismo e desenvolvimento de carreira**. São Paulo: Platos Soluções Educacionais S.A., 2021. E-book.
- TRACY, B. **O ciclo do sucesso**: como descobrir suas reais metas de vida e chegar aonde você quer. São Paulo: Editora Gente, 2013.
- VIEIRA, P. **O poder da ação**: faça sua vida ideal sair do papel. São Paulo: Editora Gente, 2015.

GABARITO

1. Opção B. No texto base, a evolução é descrita como "continuar" e "seguir adiante", sugerindo um processo contínuo de progresso e superação de desafios.

A alternativa A está incorreta, porque o texto não faz menção a mudanças bruscas, mas enfatiza a continuidade.

A alternativa C está incorreta, porque o texto destaca a necessidade de considerar ganhos, desafios superados e conquistas, o que se opõe à ideia de estagnação.

A alternativa D está incorreta, porque o texto não menciona derrotas ou retrocessos, mas, sim, a consideração de ganhos e desafios superados.

A alternativa E está incorreta, porque o texto não descreve a evolução como um ciclo interminável de altos e baixos, mas, sim, como um processo contínuo de seguir adiante.

2. Opção D.

A afirmativa I está correta, pois o texto enfatiza que as pessoas tendem a dar mais importância aos problemas do que às conquistas.

A afirmativa II está incorreta, pois o texto menciona que a repetição na vida afeta a perspectiva sobre os problemas (ao dizer "do quanto aquilo se repete em nossas vidas"), o que a torna incorreta.

A afirmativa III também está correta, uma vez que o texto destaca a importância de pensar criticamente, analisar as capacidades, aprender com erros e celebrar vitórias, porém, não é a única correta.

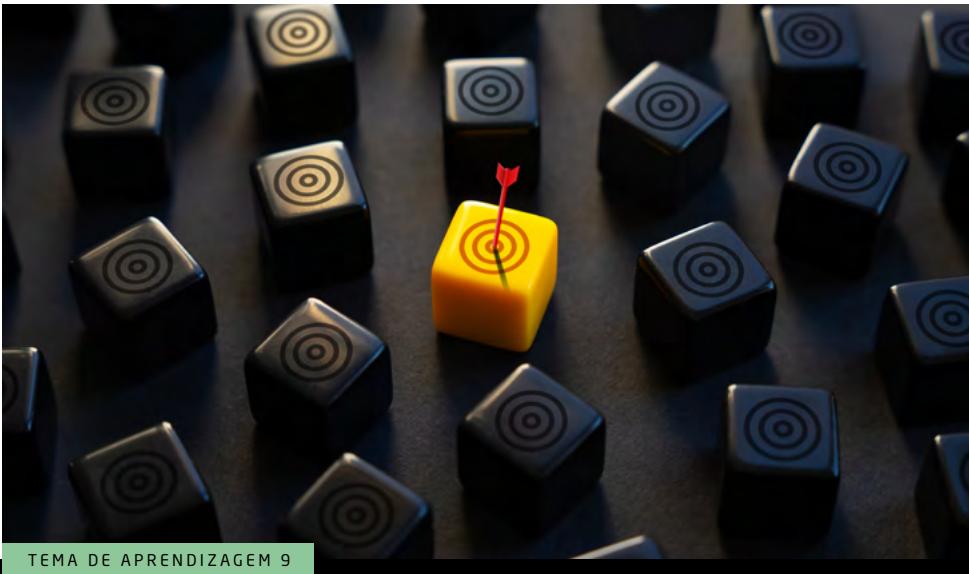
3. Opção C. O texto base destaca a importância de lidar com perdas, frustrações e aprender com erros, indicando que esses elementos são fundamentais para a evolução pessoal e profissional.

A alternativa A está incorreta, porque o texto não sugere que evitar completamente os desafios seja a chave para o sucesso, pelo contrário, enfatiza a importância de enfrentá-los.

A alternativa B está incorreta, porque o texto enfatiza a importância de desenvolver resiliência e a capacidade de adaptação para a evolução pessoal e profissional.

A alternativa D está incorreta, porque o texto não sugere que perder o foco no propósito seja a melhor abordagem para superar obstáculos; na verdade, enfatiza a importância de manter o foco no propósito.

A alternativa E está incorreta, porque o texto enfatiza a necessidade de estar preparado para lidar com desafios e superar adversidades, o que sugere que enfrentar desafios é fundamental para o sucesso pessoal e profissional.



TEMA DE APRENDIZAGEM 9

TIMEOUT: UMA PAUSA ESTRATÉGICA PARA A VIDA

MINHAS METAS

- Refletir sobre princípios e propósitos estabelecidos para fortalecer o sentimento de realização e senso de propósito.
- Aprender a comparar os resultados planejados com os resultados efetivamente alcançados.
- Desenvolver a capacidade de celebração das conquistas e avaliação para tomada de decisões.
- Identificar oportunidades para direcionar ações de maneira equilibrada, favorecendo o crescimento pessoal e profissional.
- Adquirir habilidades de análise para tomar decisões que promovam o equilíbrio entre resultados alcançados e qualidade de vida emocional.
- Aprimorar a compreensão da importância da manutenção dos resultados obtidos ao longo do tempo.
- Desenvolver competências para avaliar a trajetória percorrida e tomar decisões que conduzam a uma direção favorável ao crescimento contínuo.

INICIE SUA JORNADA

Estudante, quantas vezes você já se viu imerso em um cenário que remonta a um turbilhão de desafios e incertezas em que tudo, ou quase tudo, parece dar errado, e você não sabe qual direção seguir? Vivemos um momento de avanços tecnológicos e grande competitividade no mercado profissional. Como você tem lidado com esses aspectos, considerando os altos e baixos da sua jornada de desenvolvimento pessoal e profissional? A busca por autoconhecimento e pela melhoria de habilidades e competências tornou-se crucial para se destacar em um ambiente em constante evolução tecnológica.

Entretanto, o fato é que a nossa vida não é uma jornada feita apenas de bons momentos, não é uma linha reta traçada do ponto de partida ao ponto de chegada com objetivos bem definidos, grandes conquistas, realizações e plenitude. Muito pelo contrário, enfrentamos altos e baixos ao longo do caminho, nos deparamos, muitas vezes, questionando os próprios princípios e valores ou, até mesmo, perdidos com relação ao propósito de vida e qual direção seguir. Isso é o que temos de mais próximo do mundo real, possível.

Propomos uma atividade rápida nesse momento. Pegue papel e caneta. Pense em três conquistas pessoais e três conquistas profissionais que você alcançou nos últimos meses. Em seguida, anote quais desafios você teve que enfrentar para alcançá-las, depois, responda: como você lidou emocionalmente com os desafios? Qual habilidade precisou desenvolver para superar os obstáculos? Em algum momento, você sentiu que precisou parar e refletir sobre tudo o que estava fazendo e como poderia fazer para resolvê-los?

Ao realizar essa atividade, oportunizamos um olhar para a nossa trajetória com o intuito de perceber como lidamos com desafios e vitórias. Esse momento é um exemplo de pausa estratégica. Por isso, é importante, sempre que possível, parar para ajustar as coisas, para celebrar os resultados e, até mesmo, recalcular as coordenadas para manter o foco no objetivo principal. Manter o foco e fazer correções estratégicas na jornada do seu projeto de vida são fatores essenciais para poder se aproximar do seu propósito maior.

O principal objetivo, a partir de agora, é lhe proporcionar uma reflexão sobre tudo aquilo que aprendeu até aqui, para conseguir ter clareza da importância de relembrar princípios, valores, objetivos e metas, que desfrute do momento de comemorar as conquistas, que possa calibrar o caminho na direção dos seus sonhos e ressignificar, mantendo a esperança no projeto de vida.



PLAY NO CONHECIMENTO

Neste podcast, queremos apresentar a **metáfora do sapo na água quente**, e como ela pode ser aplicada em nossas vidas para não deixar que os problemas e obstáculos que surgirem pela frente nos tornem conformados e nos paralisem, roubando todos os nossos sonhos. Acompanhe e reflita conosco! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

VAMOS RECORDAR?

Em um cenário de desafios profissionais e tecnológicos, atualmente, é fundamental refletir sobre suas conquistas e como enfrentou desafios emocionais, desenvolvendo habilidades e competências necessárias para sua evolução. A vida, como bem sabemos e podemos recordar, é cheia de altos e baixos, mas pausas estratégicas para reflexão, celebração e ajustes são essenciais para nos aproximarmos do propósito maior.

DESENVOLVA SEU POTENCIAL

REMENORANDO PRINCÍPIOS E PROPÓSITOS

Sabemos que a vida é cheia de desafios e obstáculos que, muitas vezes, podem nos levar a perder o foco e, consequentemente, nos fazer desviar de nossos objetivos. Portanto, é essencial lembrar constantemente dos nossos objetivos e valores, para agirmos de forma coerente e nos mantermos motivados para alcançá-los. Lem-

brar das metas que definimos para nossa vida é essencial para nos mantermos no rumo certo, sempre adiante. Quando sabemos o que queremos e porque lutamos por isso, torna-se mais fácil manter o foco e encontrar a energia necessária para superar as adversidades que surgem pelo caminho, pois, acredite, elas surgirão.



PENSANDO JUNTOS

A mente humana é capaz de se adaptar e transformar os obstáculos em oportunidades.

Ao reavaliar os valores que norteiam nossas ações, podemos reafirmar o que há de mais importante em nossas vidas e manter a coerência entre nossas crenças e comportamentos.



A importância de lembrar-se dos propósitos estabelecidos

O **estabelecimento do propósito** é uma prática importante para o desenvolvimento pessoal e profissional. Ele se torna uma espécie de alvo, base ou pilar para a definição de objetivos e metas que levarão ao sucesso e à realização de sonhos. No entanto, é comum que as pessoas percam o foco em seus objetivos declarados ao longo do tempo e acabem se desviando do caminho desejado,

portanto, é essencial lembrar-se desses propósitos regularmente para nos manter alinhados com nosso projeto de vida. “O potencial de uma pessoa comum é como um enorme oceano que ninguém singrou, um continente que ainda não foi explorado, um mundo de possibilidades à espera de serem liberadas e canalizadas para algo ótimo” (TRACY, 2005, p. 10).

Quando enfrentamos desafios e obstáculos, é fácil nos sentirmos desanimados e deixar nossos objetivos de lado, ou até mesmo desistirmos deles, no entanto, quando nos lembramos de nossas intenções, somos capazes de encontrar a potência de ação necessária para superar esses desafios e enfrentá-lo frente a frente e seguir o caminho, construindo o próprio legado. Nossa vida é uma obra em constante construção. Reflita: o que estou construindo?



INDICAÇÃO DE LIVRO

Qual é a Tua Obra?

Autor: Mario Sergio Cortella

Sinopse: a ideia de trabalho como castigo precisa ser substituída pelo conceito de realizar uma obra... Enxergar um significado maior na vida aproxima o tema da espiritualidade do mundo do trabalho". Depois do sucesso de *Não Nascemos Prontos e Não espere pelo epitáfio*, Mário Sergio Cortella publica um texto envolvente sobre as inquietações do mundo corporativo. Nesse livro, o autor desmisticifica conceitos e preconceitos, e define o líder espiritualizado como aquele que reconhece a própria obra e é capaz de edificá-la, buscando incessantemente o significado das coisas. Vemos aqui uma ideia que visa refletir sobre como a noção de trabalho, vista como punição, merece ser substituída pela concepção de realização de uma obra. Ao atribuir um propósito maior à vida, o vínculo entre espiritualidade e trabalho ganha maior relevância.



Que tal, agora, revisitar seu projeto de vida? Reserve um tempo de qualidade para que você possa relembrar o seu propósito e se está cumprindo o plano para se aproximar dele.

Revisitando os valores que guiam nossas ações

Valores são princípios fundamentais que orientam nossas escolhas e comportamentos e vice-versa. Eles Revisitá-los é uma forma de criar coerência entre nossas crenças e nossas ações na jornada diária.

No entanto, quando começamos a questionar esses valores ou, ainda, quando fazemos o movimento inverso trocando valores por pensamentos restritivos, as chamadas crenças limitantes? Nossas ações são também a soma de um conjunto de ações executadas a partir dos resultados alcançados. Quando eles não acontecem, tendemos a seguir numa direção contrária de quando estes ocorrem. Especialmente quando os resultados não acontecem como esperado, é que questionamentos mais profundos e, talvez, até mesmo, desonestos consigo mesmo começam a aflorar.

Eles se relacionam com nossa ética, moral e crenças pessoais



Creio que podemos aniquilar num momento cinquenta por cento de todas as nossas preocupações, se criarmos em nosso íntimo uma espécie de padrão de valores — um padrão pelo qual pudéssemos avaliar quais as coisas que realmente têm valor para nós, tomando como base as nossas vidas (CARNEGIE, 2003, p. 135).

Os valores importam porque moldam as prioridades e como nos relacionamos com o mundo. Eles também afetam a maneira como nos relacionamos com outras pessoas e situações cotidianas. Quando nos alinhamos com nossos valores pessoais e profissionais, conseguimos tomar decisões mais conscientes e alinhadas com nossas crenças.



VALORES PESSOAIS	VALORES PROFISSIONAIS
Honestidade	Profissionalismo
Responsabilidade	Ética
Respeito	Qualidade
Lealdade	Inovação
Generosidade	Trabalho em equipe
Empatia	Liderança
Comprometimento	Adaptabilidade
Autenticidade	Flexibilidade
Gratidão	Foco no cliente
Humildade	Excelência

Queremos o convidar, agora, para refletir sobre os seus valores pessoais e profissionais. Quais são eles? O que mudou ao longo da sua jornada até aqui? Com base na sua evolução, liste seus valores principais e faça uma análise crítica de como eles estão lhe aproximando ou distanciando cada vez mais do seu propósito. Após escrever e analisar cada um deles, decida quais ficarão e quais deixarão a sua lista.



HORA DE CELEBRAR AS CONQUISTAS

Reconhecer e comemorar as conquistas, inclusive as pequenas, que, na maioria das vezes, passam despercebidas ao longo da jornada, como por exemplo, não se atrasar para um compromisso, receber um elogio de alguém, entregar um trabalho no prazo estipulado, aprender algo novo, é essencial para manter a motivação e a autoconfiança, além de ajudar a manter o foco nos objetivos e a reconhecer as próprias forças e habilidades.

**É essencial para
manter a motivação
e a autoconfiança**



PENSANDO JUNTOS

Amar o trajeto é tão importante quanto cruzar a linha de chegada.

Celebrando as conquistas profissionais e pessoais

Comemorar as conquistas profissionais e pessoais é um tema importante e relevante em nossas vidas. Tanto pessoal como profissionalmente, as conquistas são momentos especiais e devem ser celebradas. No entanto, muitas vezes, as pessoas tendem a ignorar ou minimizar suas conquistas sem perceber a importância de celebrar esses momentos.



PENSANDO JUNTOS

Segundo Jim Rohn, "Para cada esforço disciplinado há uma retribuição múltipla" (*apud* HUNTER, 2013, p. 130).

Nesse contexto, é importante entender que **comemorar** as conquistas não é apenas um momento de alegria, mas, também, uma oportunidade de refletir sobre o caminho percorrido até a conquista do objetivo. É uma chance de se dar o direito de reconhecer o esforço e o trabalho árduo, bem como todas as lições aprendidas no decorrer do processo.

Que tal tomar uma xícara de café em uma boa cafeteria da sua cidade? Apenas uma xícara de um bom café. Uma pequena xícara de café com a mesma intensidade de quem alcançou seus maiores objetivos.

Não subestime o poder de conexão criada. Um dia você comemorará seus feitos ainda maiores, mas, para isso, é preciso treinar, é preciso internalizar. Quem não acredita ser merecedor de uma pequena xícara de café num belo lugar, será capaz de desfrutar de prazeres maiores? A xícara de café é apenas uma metáfora do que você deve buscar atrair para a sua vida, adapte-a para a sua realidade conforme o que gera sentimento de recompensa e não o desvia do foco.

Em um mundo que, muitas vezes, nos faz sentir pequenos e insignificantes, a prática da celebração é como uma chave para manter a motivação e a confiança em nós mesmos. Quando reconhecemos nossas conquistas e aprendemos a celebrá-las, estamos enviando uma mensagem poderosa para o universo de que somos merecedores, capazes e temos o poder de agir.

Profissionalmente, o emprego novo, a promoção, a conquista de uma meta, o desenvolvimento de um novo produto, um serviço inovador, o reconhecimento pelo tempo de empresa são, por exemplo, formas de conquistas profissionais. Em um ambiente profissional, resultados de sucessos não devem ser comemorados apenas pelo indivíduo, solitário, mas, também, por toda a equipe. Quando um objetivo é alcançado, é importante **envolver todos e comemorar juntos**. Essa celebração não apenas reconhece as conquistas, mas, também, promove o sentimento de pertencimento, criação de laços mais profundos e cooperação entre os membros da equipe.

O grande conflito é a importância de celebrar as conquistas profissionais e pessoais e a falta de reconhecimento e valorização dessas conquistas na sociedade atual.

Já no âmbito pessoal, não podemos deixar de enfatizar que é igualmente importante. Afinal, já lhe mostramos que pode ser uma forma de aumentar a autoestima e a autoconfiança, no entanto, precisamos relembrar que, muitas vezes, as pessoas tendem a minimizar suas conquistas pessoais porque acreditam que são “pequenas demais” ou “não valem a pena comemorar”. Bom, essa atitude pode ser prejudicial à saúde mental e emocional. **Não seja um sabotador de sua própria jornada.**

A prática da celebração é como uma chave para manter a motivação

Há uma pressão constante para ser cada vez melhor, mais resiliente e altamente eficiente em busca de alcançar cada vez mais metas sem parar para refletir e comemorar os sucessos já alcançados.

O que fazemos na vida é determinado pelo que comunicamos a nós mesmos. No mundo moderno, a qualidade de vida é a qualidade de comunicação. “O que imaginamos e dizemos para nós mesmos, como movemos e usamos os músculos de nosso corpo e expressões faciais determinarão quanto usaremos do que conhecemos” (ROBBINS, 2022, p. 23).

É necessário encontrar um equilíbrio saudável entre realizar, comemorar os sucessos e manter-se motivado para seguir em frente, em direção a novos objetivos.



CALIBRANDO A ROTA NA DIREÇÃO DOS MEUS SONHOS

Refletir sobre os resultados que já alcançamos é uma oportunidade de avaliar o caminho trilhado na jornada até aqui. É uma excelente forma para questionar se estamos ou não no bom caminho, se as metas e objetivos estão próximos e, ainda, como estão os sentimentos em relação a tudo que já foi realizado e conquistado. É o momento para medir a satisfação com o progresso.

**É o momento para
medir a satisfação
com o progresso**

Avaliando os resultados obtidos até agora

Avaliar resultados não se trata de uma etapa de autopunição pelos resultados não obtidos, muito menos uma espécie de “caça às bruxas”, buscando responsáveis, mui-

**É preciso ter coragem
de reconhecer
fragilidades e
limitações**

tas vezes, sendo nós mesmos, para culpar. Desse ponto de vista, avaliar resultados se torna uma forma inteligente, estratégica e eficaz para a motivação e foco nos objetivos propostos. Isso porque essa avaliação nos ajuda a medir nosso progresso e identificar áreas que precisamos melhorar para atingir o propósito desejado. Sem essa avaliação, podemos acabar nos perdendo e saindo do caminho que realmente queremos e precisamos seguir.

É por isso que avaliar resultados passados pode ser uma **tarefa desafiadora**. Muitas vezes, nos sentimos pressionados a ter resultados rápidos e imediatos, mas esquecemos que o sucesso exige tempo e comprometimento. É preciso apreciar o caminho para que o destino seja ainda melhor.

Seja honesto consigo mesmo ao avaliar os resultados. É preciso ter coragem de reconhecer fragilidades e limitações e buscar ajuda quando necessário. Também é importante lembrar que as falhas fazem parte do processo e que podemos aprender com elas.

Outro ponto importante é avaliar se as **metas** que foram traçadas estão conforme os valores e projeto de vida, já que, muitas vezes, nos deixamos levar pelo que a sociedade impõe como sucesso e felicidade e esquecemos de pensar no que realmente é importante para nós.

É importante, também, realizar a avaliação do **plano de ação** proposto. Objetivos e metas sem um plano de ação são como sonhos e ideias jogadas ao vento, sem compromisso: não se sabe se serão ou não executados. Plano de ação gera comprometimento com atividades e tarefas diárias que devem ser respeitadas e executadas.

Revise seu plano de ação com as atividades e tarefas diárias que precisa executar para realizar suas metas e alcançar seus objetivos. Nesse ponto, a **Roda da Vida** se torna uma ferramenta muito útil para avaliar resultados. É uma oportunidade de refletir sobre as áreas da vida e avaliar a jornada que está sendo vivida. Revise a sua Roda da Vida e compare o momento atual com o anterior para avaliar os seus resultados.

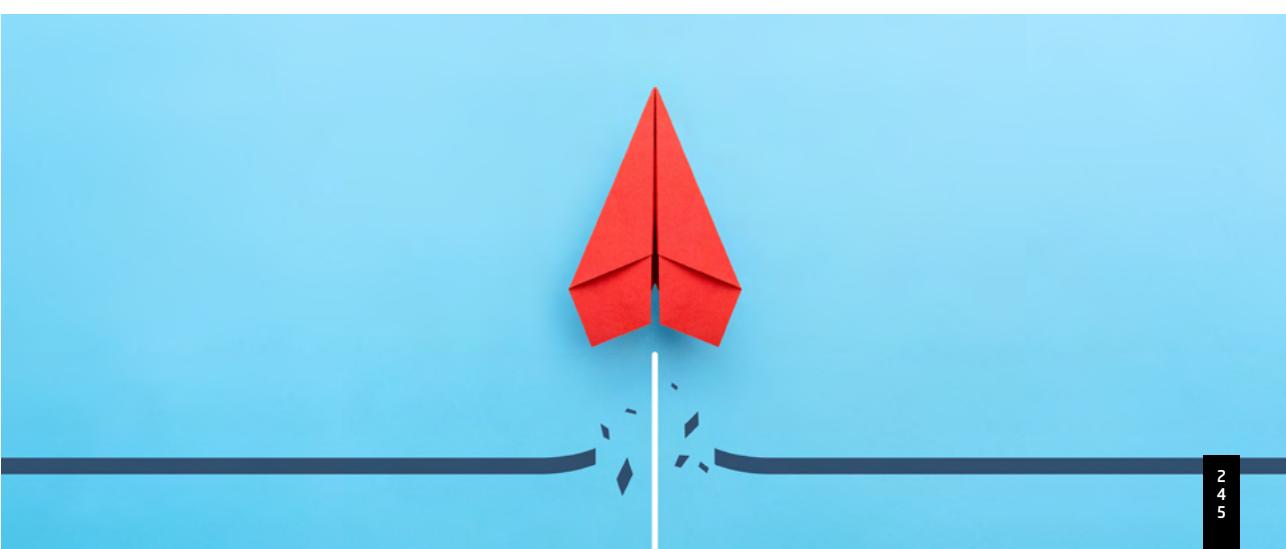
Identificando os desafios e obstáculos no caminho

Identificar desafios é crucial, pois marca o passo inicial para superá-los. O disfarce dos obstáculos, muitas vezes, obscurece nossa visão, e só podemos desmascará-los trazendo-os à tona.

A identificação de obstáculos não deve resultar em desânimo ou inação. É essencial abordá-los com uma mentalidade aberta, sabendo que eles podem oferecer uma chance de **progresso e conhecimento**. Ao descobrir novas soluções para cada obstáculo, nos tornamos mais robustos e adaptáveis.



Ninguém tem o poder de saber a distância exata que separa o fracasso do sucesso, a menos que persista obstinadamente até chegar aonde deseja. Se você deseja alcançar prestígio, sucesso e riqueza, uma das qualidades mais importantes é estar atento à tentação tão comum de desistir diante da primeira adversidade. Você precisa aprender a evitar o impulso que temos de, assim que a dificuldade aparece, largar tudo e tentar outra coisa (HILL, 2017, p. 208).



Não perca a esperança e não se desespere se não conseguir encontrar uma solução imediatamente. Perseverança, coragem e fé são necessárias para enfrentar barreiras, muitas vezes, desconhecidas, ajudando a explorar resultados alternativos. A fé em um criador, principalmente, nos guiará de olhos vendados num caminho escuro, tortuoso, cheio de distrações e facilitadores para a desistência e o insucesso. Sempre existirá um caminho para quem tem fé, então, lhe dizemos que uma nova perspectiva ou metodologia pode surgir em meio ao caos e levá-lo ao sucesso se você realmente acreditar que seja possível.

Superar obstáculos requer reconhecer nossas fraquezas e limitações, que podemos identificar reconhecendo os desafios que enfrentamos. É importante lembrar que não temos que nos conformar com essas limitações. Quando precisamos de ajuda, não há problema em pedir, pois a perfeição não é alcançável.



Toda adversidade que surgir em sua vida deve ser encarada como parte do seu crescimento pessoal e mesmo profissional. As dificuldades, os obstáculos, as pedras, as adversidades, os desafios, os problemas, os erros, as quedas, os fracassos podem ser os seus maiores – e melhores – professores se você fizer de tudo e se dispuser a aprender com eles (DINIZ, 2021, p. 75).

Muitas vezes, as respostas que buscamos estão em nós mesmos. Em momentos nos quais podemos estar mais suscetíveis ao desânimo e, até mesmo, à desistência dos objetivos, seja por considerar o desafio grande demais ou os obstáculos que se apresentam, difíceis de vencer, não hesite em buscar em si mesmo a força para superar.

Fazendo ajustes na rota para continuar avançando

A chave para fazer ajustes de curso e seguir em frente é manter uma visão clara, otimista e positiva do futuro que você deseja alcançar, ou seja, é importante ter um objetivo claro e definido e focar nele, mesmo diante dos obstáculos e desafios que possam surgir no caminho.

**Perseverança,
coragem e fé são
necessárias para
enfrentar barreiras**



Agir com otimismo e positividade é concentrar foco e energia em um dos ingredientes mais poderosos que levam à realização pessoal e à felicidade. O otimismo envolve uma mistura de emoções construtivas e atitudes edificantes em relação à vida. O otimista tem uma postura mental que o leva a ter uma visão favorável acerca de tudo. Normalmente, uma pessoa com otimismo tem uma espécie de certeza de que obterá resultados positivos naquilo que empreende ou faz, tem por hábito vislumbrar o melhor em qualquer situação (DINIZ, 2021, p. 138).

Depois de ter uma visão clara, otimista e positiva, o próximo passo é avaliar constantemente seus resultados e ajustar sua abordagem com base no que funciona e no que não funciona. É importante ser honesto consigo mesmo com relação a suas fraquezas e limitações e estar aberto para buscar ajuda e orientação quando necessário.

O **primeiro passo** para perceber que você precisa fazer ajustes na sua rota é prestar atenção nos resultados que está obtendo. Se você está se movendo em direção aos seus objetivos, provavelmente está no caminho certo, mas se você está se afastando cada vez mais de seus objetivos, é hora de considerar fazer ajustes.

Outra maneira pela qual você perceberá que precisa fazer ajustes no curso é quando se sentir preso em um **ciclo de esforço e frustração**. Se você está fazendo tudo o que acredita ser necessário, mas ainda está aquém de seus objetivos, é hora de reavaliar sua abordagem e considerar fazer ajustes.

Também pode ser útil pedir **feedback** de outras pessoas em quem você confia. Às vezes, estamos tão presos em nossos próprios pensamentos e ações que não conseguimos ver claramente o que precisa mudar. Ao pedir feedback, podemos obter uma perspectiva diferente e encontrar novas soluções para os problemas que enfrentamos, porém, esteja ciente de que as respostas que terá poderão não ser o que gostaria de ouvir. Ouça com sabedoria.

Como manter a clareza e o foco na direção desejada

Sentir que está perdendo o foco e não ter mais clareza daquilo que deseja alcançar está sujeito a acontecer a qualquer momento, por isso é importante lembrar o que é realmente importante para você e qual é o seu propósito de vida.



Mais oportunidades implicam mais escolhas – e trazem um problema inesperado: quanto mais opções existem, mais difícil é tomar uma decisão. A paralisia decisória entra em ação. Examinar cada opção disponível consome tanta energia que você pode se ver incapaz de tomar qualquer decisão. Quando isso acontece, você adia a tomada de decisões e acaba adiando também as ações. Você procrastina (LUDWIG, 2020, p. 24).

Quando estamos alinhados com nossos valores e objetivos, se torna mais simples manter a clareza e o foco. Você sabe ou se lembra quais são os objetivos do seu projeto de vida?

Uma ferramenta muito útil para ser utilizada aqui é a **visualização**. Dedique um tempo todos os dias para revisitar seus objetivos e visualizar a sua vida ideal, com todos os detalhes possíveis. Isso ajudará a manter a clareza e o foco na direção desejada. Além disso, crie um plano de ação e estabeleça metas claras e específicas para alcançar essa visão. A cada passo que você der em direção a essas metas, você estará mais próximo da sua vida ideal.



PENSANDO JUNTOS

"Eu simplesmente buscava fazer o correto e, uma vez tomada a decisão, defendia meus projetos e ideias com veemência" (SAUER, 2012, p. 188).



REVOLUÇÃO DA ESPERANÇA NO PROJETO DE VIDA

Não podemos deixar de destacar a importância de ter esperança no projeto de vida, como sendo uma força motivadora para superar desafios, perseguir metas e dar significado à jornada pessoal e profissional. Essa revolução encoraja a reflexão, a celebração de conquistas e a ressignificação de obstáculos, em busca de uma vida mais significativa e com propósito.

Ressignificando o caminho

André, um jovem com uma carreira promissora, começou a passar por uma crise existencial após iniciar uma série de fracassos em sua vida profissional que o afetou profundamente. Desiludido e com sintomas de esgotamento, após uma sequência de feedbacks negativos e pressão por parte dos seus superiores, André, que também enfrentava problemas na sua vida pessoal, decidiu pedir demissão do emprego.

Sem saber o que fazer e sem um rumo claro em sua vida, André se vê perdido e sem esperança. Passa a se isolar, evitando contato com amigos e familiares, se afundando cada vez mais em um estado de solidão, tristeza, desesperança e fraqueza mental. Ele não acredita em si mesmo.

Sua amiga de muitos anos, Lívia, que sempre foi uma pessoa muito positiva e inspiradora, percebe o momento que André tem vivido e entra em contato para ajudá-lo. Lívia, sabendo o poder que o ambiente possui nas pessoas, o convida para passar um fim de semana num lugar distante da rotina do amigo e, também, inspirador: a casa de praia de seus pais, onde eles poderiam tirar um tempo juntos, refletir sobre a vida e se divertir.

No início, André reluta em aceitar a oferta de Lívia, pois suas crenças o limitam a pensar que aquela viagem seria uma grande perda de tempo, afinal, ele não tirava férias há anos, vivia para o trabalho. Era um perfeito *workaholic*, mas, finalmente, ele concorda e embarca em uma jornada que mudaria sua vida para sempre.

Durante a viagem, em todo o tempo que estão juntos, Lívia o incentiva a refletir sobre seus verdadeiros valores, propósitos e objetivos de vida, e a questionar a sua própria perspectiva. Aquele acabou se tornando um tempo só dele, num lugar distante das atribulações diárias. Foi um período de questionamentos e reflexão.

Sem nem mesmo imaginar, aquela seria uma pausa que mudaria tudo. André, ao se conectar com a natureza e com todas as belezas que estavam à sua volta e, muitas vezes, ignorava, começa a perceber que estava seguindo um caminho prejudicial para a sua vida, e que precisava fazer uma pausa para repensar suas escolhas e ressignificar sua trajetória. Lívia o incentiva a projetar sua vida nova, se conectando com sua essência, valores, desejos e sonhos. Se abrir para novas experiências, experimentar coisas novas e explorar seus interesses e paixões.

Gradualmente, André começa a se sentir mais confiante e motivado, e passa a acreditar que pode reencontrar um novo caminho para o seu verdadeiro propósito. Ele volta para casa com uma nova perspectiva de si mesmo e de sua vida, com esperanças renovadas e determinação para seguir em frente.

Talvez você esteja curioso para saber o que Lívia fez para que André pudesse reorganizar e retomar o caminho. **Primeiro**, Lívia sabia que André era um indivíduo obcecado pelo trabalho e pelos resultados, o que influenciava negativamente em outras áreas da vida, como relacionamentos, por exemplo. Ela percebeu a frustração quando da demissão, acarretando descrédito em si e consequentemente crenças que estava causando desmotivação e perdas ainda maiores. Ela sabia muito bem que, para enxergar um problema por completo, é necessário, muitas vezes, olhar esse problema de fora, sair dele. Por isso, ela propôs um *timeout*, ou seja, uma pausa estratégica, um tempo único e exclusivo para si, o qual ele não tinha há muito tempo.

Segundo, Lívia utilizou a **técnica da escuta ativa**, ouvindo André com atenção, demonstrando interesse em seus problemas e desafios. Ela fez perguntas abertas e empáticas para que André pudesse se expressar livremente e se sentir acolhido.

Terceiro, propôs um **desafio de valores**. Lívia pediu para André identificar seus valores mais importantes e depois questionou se suas ações e escolhas estariam alinhadas com esses valores. Ela o incentivou a repensar suas prioridades e fazer mudanças necessárias.

Quarto, Lívia sugeriu, então, que André deveria se expor a **novas experiências**. Coisas simples, mas que ele já não fazia há tempos, atividades, passeios e experiências de aprendizados diferentes da rotina habitual, visando ampliar sua perspectiva. Priorizar o que realmente importava. Isso ajudaria André a sair da zona de conforto e ver a vida sob novas perspectivas.

Quinto, ela o **encorajou e o apoiou**. Lívia incentivou André quando ele fez progresso em sua jornada de autodescoberta. Ela sabia o quanto pequenos

avanços e conquistas são importantes no processo. Ela o encorajou a ter mais esperança na vida, viver e amar o processo.

Nem todos nós temos uma Lívia como a personagem da nossa estória, para nos ajudar, porém, podemos e devemos tirar a principal lição daqui: dar uma pausa estratégicamente, ou dedicar tempo para refletir e pensar, é positivo para continuarmos em busca de alto desempenho.

O caso apresentado traz uma situação extrema, mas o *timeout* pode e deve ser incorporado no seu dia a dia. Tire um tempo para você, faça pequenas pausas controladas, durante o seu dia. Saia do contexto normal, do ambiente normal, pode ser 15 minutos, meia hora, uma hora, um dia, um final de semana. Não importa! Saia do ambiente atual e vá para um lugar neutro, onde possa se concentrar sem ter as interrupções e os problemas de todos os dias, mas, atenção, precisa ser consciente de que se trata de uma pausa e, rapidamente, precisa ressignificar e retornar ao foco.

O *timeout* pode e deve ser incorporado no seu dia a dia

Marçal (2021, p. 26) destaca que “de nada adianta apenas ressignificar e não continuar praticando”. Navarro (2022, p. 74) acrescenta que “não há problema em fazer uma pausa, mas não se deixe distrair. Volte para o seu propósito”.

Essa pausa estratégica não é uma perda de tempo, mas, sim, um investimento em si mesmo e em seu projeto de vida. A partir disso, mudanças significativas em suas perspectivas de vida ocorrerão, promovendo a capacidade de se reconectar com metas e objetivos com mais determinação e convicção para a manutenção do seu projeto de vida.



**EM FOCO**

O vídeo *Despertando o potencial para o sucesso*, um tema relevante para seu desenvolvimento pessoal e profissional e que, certamente, traz contribuições para ajudar a despertar seu máximo potencial. Assista ao vídeo e inspire-se! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

NOVOS DESAFIOS

O mundo em que vivemos é marcado por uma velocidade acelerada, com pressão constante para sermos produtivos e eficientes em todas as áreas da vida. Em meio a esse turbilhão, é fácil nos pertermos e esquecermos de cuidar de nós mesmos. É por isso que o conceito de “*timeout*” — pausa estratégica para a vida — é tão importante para o nosso bem-estar.

Timeout é, como vimos, um momento para desacelerar, refletir e recarregar as energias. É uma pausa na rotina diária para cuidar de nós mesmos e manter o equilíbrio físico e mental. Isso não se aplica apenas à vida pessoal, mas, também, ao ambiente profissional.

As pressões do mercado de trabalho são cada vez maiores e mais intensas, facilmente esquecemos o quanto é importante tirar um tempo para nós mesmos. Muitas vezes, sentimos a pressão de sermos produtivos o tempo todo, mas a verdade é que, sem tempo para descanso e recuperação, nossa produtividade e eficiência acabam sofrendo.

O mercado de trabalho está mudando, as empresas estão começando a reconhecer a importância do bem-estar dos seus funcionários. Portanto, é importante começar a desenvolver essa prática de *timeout* o quanto antes. Aprenda a reconhecer seus limites e a importância de se cuidar, mesmo durante períodos de pressão e trabalho intenso. Além disso, ao tirar um tempo exclusivamente seu, refletir sobre sua jornada, avaliar os prós e os contras, será possível ressignificar o caminho sempre que necessário. Consegue imaginar o tipo de profissional que você será a aborda alcançar esse nível de desenvolvimento? Essas práticas, agora, podem lhe ajudar a se tornar um profissional mais produtivo, eficiente e um ser humano mais feliz.



EU INDICO

Todavia, não acabamos aqui, pelo menos, não ainda. Para ajudar nesse processo desafiador, propomos uma atividade bastante simples, porém muito importante. Você pode fazer o download e, posteriormente, realizar um exercício utilizando uma ferramenta chamada **Diário de Bordo**, que está totalmente alinhada com o tema central do conteúdo proposto nesta etapa. Nessa ferramenta, você deverá anotar suas principais atividades diárias, indicar a ordem de prioridade e o tempo necessário de execução de cada atividade, além do mais importante: poder refletir sobre o seu dia e tudo que você fez ou deixou de fazer. É uma oportunidade ímpar. Aproveite! **Recursos de mídia disponíveis no conteúdo digital do ambiente virtual de aprendizagem.**

O conceito de *timeout* é um lembrete importante de que, embora a produtividade e o sucesso sejam importantes, nossa saúde e bem-estar são igualmente valiosos. Comece a praticar agora e colha os benefícios no futuro!

AUTOATIVIDADE

1. Os valores representam a qualidade, seja de natureza física, intelectual ou até mesmo moral, que nos despertam admiração ou respeito. Eles são estruturados pelas crenças, pois estas são pressupostos, a partir dos quais acredita-se que possam ser os mais importantes princípios, até mesmo da vida. Esses princípios da vida, então, são absorvidos e amalgamados em nossas crenças, se tornando nossos valores pessoais. Muitas pessoas não sabem quais são seus principais valores, por isso, precisam desenvolver o autoconhecimento. Se alguma opção desrespeita o mundo externo ou a si próprio, indubitavelmente, esta é uma escolha que você não fará. Por exemplo, se o seu alto valor constitui em manter a segurança, suas decisões, provavelmente, nunca terão como característica a aventura, o risco, ou, até mesmo, a perspectiva de possibilidade. Portanto, suas decisões estarão pautadas na previsibilidade concreta, no planejamento, na solidez e garantia. Todas as suas decisões demonstram, seguramente, traços de seus principais valores, embora, algumas vezes, eles estejam inconscientes (não percebidos e claros) (MARQUES, 2023, on-line).

O texto aborda a importância dos valores na orientação das escolhas e comportamentos das pessoas. Também menciona o questionamento dos valores e a substituição por crenças limitantes. Com base no texto fornecido, qual é a função dos valores na orientação das escolhas e comportamentos das pessoas? Como o texto descreve a relação entre resultados alcançados e a direção das ações das pessoas?

- a) Os valores não têm influência das escolhas e comportamentos das pessoas, e os resultados alcançados não têm relação com a direção das ações.
- b) Os valores orientam as escolhas e comportamentos das pessoas, mas os resultados alcançados não afetam a direção das ações.
- c) Os valores influenciam as escolhas e comportamentos das pessoas, e os resultados alcançados direcionam suas ações.
- d) Os valores são irrelevantes na orientação das escolhas e comportamentos das pessoas, e os resultados alcançados não têm impacto nas ações.
- e) Os valores determinam as escolhas das pessoas, mas não afetam seus comportamentos, e os resultados não têm relação com a direção das ações.

AUTOATIVIDADE

2. Valores são princípios fundamentais que orientam nossas escolhas e comportamentos, e vice-versa. Eles se relacionam com nossa ética, moral e crenças pessoais. Revisitá-los é uma forma de criar coerência entre nossas crenças e nossas ações na batalha diária, mas quando começamos a questionar esses valores? Ou, ainda, quando fazemos o movimento inverso, trocando valores por pensamentos restritivos, as chamadas crenças limitantes? Nossas ações são, também, a soma de um conjunto de ações executadas a partir dos resultados alcançados. Quando eles não acontecem, tendemos a seguir numa direção contrária de quando ocorrem. Especialmente quando os resultados não acontecem como esperado, é que questionamentos mais profundos, e, talvez, até mesmo, desonestos consigo mesmo começam a aflorar.

O texto discute a importância dos valores na orientação das escolhas e comportamentos das pessoas e menciona o questionamento dos valores e a substituição por crenças limitantes. Com relação aos valores e crenças, avalie as afirmativas a seguir:

- I - Valores são princípios fundamentais que orientam escolhas e comportamentos relacionando-se com ética, moral e crenças pessoais.
- II - Questionar valores pode levar a uma direção contrária na tomada de ações, especialmente quando os resultados não correspondem às expectativas.
- III - Crenças limitantes são valores que guiam escolhas e comportamentos de forma positiva e eficaz.

É correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
- b) III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) II e III, apenas.
- e) I, II e III.

AUTOATIVIDADE

3. Comemorar as conquistas não é apenas um momento de alegria, mas, também, uma oportunidade de refletir sobre o caminho percorrido até a conquista do objetivo. É uma chance de se dar o direito de reconhecer o esforço e o trabalho árduo, bem como todas as lições aprendidas no decorrer do processo.

Com base no texto fornecido, selecione a alternativa que apresenta a principal razão para a celebração das conquistas, seja na esfera pessoal ou profissional.

- a) A celebração é importante para compartilhar conquistas com outras pessoas e obter reconhecimento social.
- b) A celebração permite avaliar o impacto das conquistas na sociedade.
- c) A celebração é uma forma de reflexão sobre o esforço e aprendizado ao longo do processo de alcançar um objetivo.
- d) A celebração é essencial para reforçar a sensação de pertencimento à equipe de trabalho.
- e) A celebração ajuda a traçar novas metas e objetivos profissionais.

REFERÊNCIAS

- CARNEGIE, D. **Como evitar preocupações e começar a viver.** 37. ed. São Paulo: Companhia Nacional, 2003.
- DINIZ, J. **O código secreto da riqueza:** as 12 chaves que lhe trarão sucesso, prosperidade e riqueza financeira. São Paulo: Gente, 2021.
- HILL, N. **As 16 leis do sucesso:** o livro que mais influenciou líderes e empreendedores em todo o mundo. Comentado e adaptado por Jacob Petry. Barueri: Faro, 2017.
- HUNTER, J. C. **O monge e o executivo.** Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- LUDWIG, P. **O fim da procrastinação:** como parar de adiar o que precisa ser feito. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- MARÇAL, P. **Antimedo:** ative a invencibilidade. Barueri: Camelot, 2021.
- MARQUES, J. R. Crenças e valores pessoais. **IBC Coaching.** Goiânia, c2023. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/crencas-e-valores-pessoais/>. Acesso em: 20 out. 2023.
- NAVARRO, J. **As 5 habilidades das pessoas excepcionais.** Rio de Janeiro: Sextante, 2022.
- ROBBINS, T. **Poder sem limites:** a nova ciência do sucesso pessoal. 46. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2022.
- SAUER, W. **O homem Volkswagen:** 50 anos de Brasil. São Paulo: Geração Editorial, 2012.
- TRACY, B. **Metas:** como conquistar tudo que você deseja mais rápido do que jamais imaginou. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.

GABARITO

- Opção C. O texto destaca que os valores orientam as escolhas e comportamentos das pessoas e que os resultados alcançados podem direcionar suas ações.

A alternativa A está incorreta, porque o texto claramente afirma que os valores orientam as escolhas e comportamentos das pessoas e menciona a relação entre resultados alcançados e a direção das ações.

A alternativa B está incorreta, porque o texto sugere que os resultados alcançados podem afetar a direção das ações das pessoas.

A alternativa D está incorreta, porque o texto enfatiza a importância dos valores na orientação das escolhas e comportamentos das pessoas.

A alternativa E está incorreta, porque o texto não sugere que os valores determinam as escolhas das pessoas, mas, sim, que os valores orientam as escolhas e comportamentos. Além disso, o texto menciona a relação entre resultados e direção das ações.

- Opção A.

A afirmativa I está correta, pois o texto enfatiza que os valores orientam as escolhas e comportamentos, relacionando-se com ética, moral e crenças pessoais.

A afirmativa II está incorreta, pois o texto não sugere que crenças limitantes levem a uma direção contrária na tomada de ações. Em vez disso, menciona que questionamentos e comportamentos desonestos podem surgir quando os resultados não correspondem às expectativas.

A afirmativa III está incorreta, pois o texto não sugere que crenças limitantes sejam valores que guiam escolhas e comportamentos de forma positiva. Pelo contrário, o texto menciona "pensamentos restritivos" ao falar de crenças limitantes.

- Opção C. O texto destaca que a principal razão para celebrar conquistas é a oportunidade de reflexão sobre o esforço e o aprendizado no processo.

A alternativa A está incorreta, porque o texto não menciona que a celebração seja, principalmente, para compartilhar conquistas com outras pessoas e obter reconhecimento social.

Embora compartilhar conquistas possa ser uma parte da celebração, não é a razão principal.

A alternativa B está incorreta, porque o texto não sugere que a celebração seja, principalmente, para avaliar o impacto das conquistas na sociedade. O foco está na reflexão sobre o esforço e aprendizado pessoal.

A alternativa D está incorreta, porque, embora o texto mencione que a celebração promove o sentimento de pertencimento na equipe de trabalho, isso não é a razão principal para a celebração.

A alternativa E está incorreta, porque o texto não afirma que a celebração seja, principalmente, para traçar novas metas e objetivos profissionais. A ênfase está na reflexão sobre o esforço e a jornada para atingir o objetivo atual.

MINHAS ANOTAÇÕES

MINHAS ANOTAÇÕES

MINHAS ANOTAÇÕES

MINHAS ANOTAÇÕES

MINHAS ANOTAÇÕES

MINHAS ANOTAÇÕES