



CAROLINA FELTRIN

DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

## AUTOAVALIAÇÃO E ÂNCORAS DE CARREIRA

A seguir algumas questões sob a ótica individual. Responda de forma genuína e sem pré-julgamentos. Em seguida, inventário de Âncoras de Carreira para olharmos juntos em que momento da sua carreira se encontra.

### Dados:

Nome: Douglas Amaral

Idade: 41

Cidade: Curitiba

Área de atuação: Informática

Contato celular: 41-99668-6000

E-mail: douglax2@hotmail.com

Data: 16/02/23

**AUTOPERCEPÇÃO:** Autoanálise. Reflete valores, sonhos, desejos, dons, habilidades, gostos pessoais, ideias, tendências, crenças e traços de personalidade.

Quais são as suas 3 características mais marcantes? Exemplifique-as.

Pontualidade - Não gosto de deixar ninguém esperando

Criatividade - Gosto de inventar coisas novas

Lealdade - Quando estou em uma equipe, não abandono até terminar o jogo

Quais são os 3 seus valores, que não abre mão? E que regem sua vida? Como eles aparecem no seu dia a dia?

Honestidade - Não pegar nada de ninguém que não foi dado ou comprado

Respeito - Tratar pessoas sem distinção

Conhecimento - buscar um pouco mais todo o dia para evoluir

Quais os pontos que merecem maior atenção e carecem de desenvolvimento? Liste pelo menos 3 questões que devem ser desenvolvidas para você.

Concentração - aprender a sair da concentração sem ficar muito tempo

Ansiedade - saber que tudo tem seu tempo

Reconhecimento próprio - Saber quando eu fiz um bom trabalho





CAROLINA FELTRIN  
DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

Descreva alguns eventos significativos em sua vida em forma cronológica:

Linha da Vida:

1998 - Formatura 2º grau técnico  
2002 - Formatura faculdade  
2004 - Conheci meu esposo  
2011 - Casamento  
2012 - Adotamos a Luno - cochozrinho  
2014 - Viagem estados unidos  
2021 - Perdemos a Luno e Amora (gato)  
2022 - Adotamos o Melvin e a LILA (gatos)

**ANÁLISE DA SITUAÇÃO ATUAL** É a análise do contexto atual. Reflete onde estamos neste momento frente aos nossos desejos. Competências percebidas, qualidades, potenciais, pontos de atenção e limites.

**Formação Educacional e profissional:**

Faça um resumo da sua situação atual, uma breve descrição narrando ocupações profissionais atuais, tais como trabalho, estudos, cursos, etc.

Atualmente estou cursando pós em linguagens de programação Web e também outro pós em gerenciamento de projetos

**Suas principais competências profissionais:**

Creatividade, comprometimento, persistência, inovação

**DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS** Descreve metas específicas, a síntese das competências desejáveis. É o desdobramento de nossos valores, sonhos, etc. Neste momento, o convite é o que se faça o "Mapeamento de Competências" atual X Mapa da situação ideal.

Quais são os seus sonhos PROFISSIONAIS?

Trabalhar c/ desenvolvimento de sistemas



Defina seus objetivos em curto prazo: **(03 meses a 01 ano)**

- 1 Finalizar pós PUCRS
- 2 Finalizar pós FIDOnline
- 3 Ser realocado em uma vaga

Defina seus objetivos em médio prazo: **(01 a 05 anos)**

- 1 Certificação Scrum
- 2 Novo pós
- 3 Viajar

Defina seus objetivos em longo prazo: **(05 a 10 anos)**

- 1 Conhecer Europa
- 2 Comprar carro (táxi)
- 3 Virar desenvolvedor pleno

Observações:





CAROLINA FELTRIN  
DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

## Inventário de Inclinações Profissionais “Âncoras de Carreira” – Schein (1996)

Você levará de **10 a 20 MINUTOS** para completá-lo.

O “inventário” é baseado na teoria das *Âncoras de carreira* do Prof. Edgar H. Schein, Ph.D. em psicologia social por Harvard (1996) e professor do MIT, e tem sido extensivamente aplicado em diversas pesquisas, sendo reconhecido como bastante útil para a compreensão das necessidades, valores e capacidades que estão em jogo quando tomamos uma decisão de carreira.

### O inventário ajuda na identificação da sua *âncora de carreira*\*

#### Mas o que é *Âncora de carreira*?

Schein, define *âncora de carreira* como o conjunto de necessidades e valores que não abrimos mão quando tomamos uma decisão de carreira (por exemplo: mudar ou largar de emprego, aceitar uma promoção, ser transferido para outra área, prestar um concurso etc.)

#### Qual a utilidade da *Âncora de carreira* para o indivíduo?

A identificação da *âncora de carreira* pode elevar o seu autoconhecimento e permitir compreender a sua motivação e preferência por um tipo de trabalho, profissão, atividades e recompensas que mais valoriza, pois atendem às suas necessidades, valores e capacidades.

#### Qual a utilidade da *âncora de carreira* para a organização?

A *âncora de carreira* permite que a organização conheça as suas necessidades e valores, e possa apoiar o seu desenvolvimento na carreira por meio de aconselhamento, desenvolvimento e mobilidade entre áreas.

\*A metodologia completa envolve, também, a realização de entrevista individual.

**O resultado individual NÃO será compartilhado com terceiros, permanecendo em total CONFIDENCIALIDADE**

### INSTRUÇÕES

- ✓ Para cada uma das afirmações a seguir, avalie o quanto cada uma se aplica a você aplicando a pontuação de 1 a 6.
- ✓ Quanto maior a pontuação, mais aquela pergunta reflete o que você verdadeiramente pensa a seu respeito.
- ✓ Evite afirmações extremas (nunca x sempre) se não tiver certeza ao responder uma afirmação.
- ✓ Procure responder ao questionário com o máximo de honestidade.
- ✓ Não existem respostas certas ou erradas. Não se trata de uma avaliação.





## CAROLINA FELTRIN

Ao responder as afirmações abaixo leve em consideração suas decisões de carreira desde quando começou a trabalhar.

Quanto cada questão abaixo se aplica a você?

Marque a melhor opção com "X", levando em consideração a seguinte escala:

1	Jamais/ Nunca
2	Ocasionalmente ( - )
3	Ocasionalmente ( + )
4	Frequentemente ( - )
5	Frequentemente ( + )
6	Sempre

		1	2	3	4	5	6
1	Sonho em ser tão bom no que faço que minha opinião de especialista será solicitada.					X	
2	Sinto-me mais realizado em meu trabalho quando consigo integrar e dirigir o trabalho de outras pessoas.					X	
3	Sonho em ter uma carreira que me dê a liberdade de executar meu trabalho a meu modo e dentro do meu horário.						X
4	Considero segurança e estabilidade mais importantes do que a liberdade e autonomia.					X	
5	Estou sempre à procura de idéias que me permitam dar início a um empreendimento próprio.		X				
6	Somente considerarei minha carreira um sucesso se achar que contribuí verdadeiramente para o bem-estar da sociedade.				X		
7	Sonho com uma carreira que me possibilite solucionar problemas ou vencer em situações extremamente desafiadoras.					X	
8	Prefiro sair da organização onde estou a ocupar um cargo que prejudique a possibilidade de satisfazer meus interesses pessoais e familiares.					X	
9	Só vou achar que minha carreira é um sucesso se puder aperfeiçoar minha capacidade técnica e funcional até o mais alto nível de competência.					X	
10	Sonho estar à frente de uma organização complexa e tomar decisões que afetam muitas pessoas.		X				
11	Sinto-me mais realizado em meu trabalho quando tenha inteira liberdade de definir minhas tarefas, horários e métodos.				X		
12	Prefiro sair da organização onde estou a aceitar um cargo que coloque em risco a minha segurança no emprego.					X	
13	Acho mais importante tocar minha própria empresa do que ocupar um alto cargo em uma empresa alheia.		X				
14	Sinto-me mais realizado em relação à minha carreira quando coloco minha capacidade a serviço de meus semelhantes.					X	
15	Somente vou considerar minha carreira um sucesso se enfrentar e superar situações muito difíceis.				X		
16	Sonho com uma carreira que me permita conciliar minhas necessidades pessoais, familiares e profissionais.						X
17	Tornar-me um gestor técnico na área de minha especialidade me atrai mais do que tornar-me um gestor geral.					X	
18	Somente vou achar que minha carreira é um sucesso se me tornar um gestor geral de alguma organização.		X				
19	Somente vou achar que minha carreira é um sucesso se conseguir total autonomia e liberdade.			X			
20	Procuo empregos em organizações que me proporcionem uma sensação de segurança e estabilidade.					X	
21	Sinto-me mais realizado em minha carreira, quando consigo construir algo que seja inteiramente resultado de minhas idéias e esforços.			X			
22	Acho mais importante utilizar minhas aptidões para fazer deste mundo um lugar melhor para se viver e trabalhar do que para alcançar um alto cargo.					X	
23	Sinto-me mais realizado em relação à minha carreira quando resolvo problemas aparentemente insolúveis ou venço em situações muito adversas.					X	





24	Somente acho que minha vida está sendo bem sucedida quando consigo contrabalançar exigências pessoais, familiares e profissionais.						X	
25	Prefiro sair da organização onde estou a aceitar um cargo em esquema rotativo que me afaste da minha área de especialidade.							X
26	Tornar-me gerente geral é mais interessante para mim do que ocupar o cargo de gerente técnico na minha área de especialidade.		X					
27	Mais do que ter segurança, considero importante a oportunidade de realizar o trabalho a meu modo, livre de regras e limitações.			X				
28	Sinto-me mais realizado em meu trabalho quando acho que tenho inteira segurança financeira e estabilidade no emprego.						X	
29	Somente vou achar que minha carreira é um sucesso se conseguir criar ou construir algo que seja uma produção ou uma idéia inteiramente minha.			X				
30	Sonho em ter uma carreira que dê uma verdadeira contribuição para a humanidade e a sociedade.			X				
31	Procuro oportunidades profissionais que desafiem minha capacidade de solucionar problemas ou minha competitividade.						X	
32	Para mim é mais importante conciliar as demandas de minha vida pessoal e profissional do que alcançar um alto cargo.						X	
33	Sinto-me mais realizado em meu trabalho quando sou capaz de utilizar minhas aptidões e talentos.						X	
34	Prefiro sair da organização onde estou a aceitar um cargo que me afaste da carreira administrativa ou da gerência geral.		X					
35	Prefiro sair da organização onde estou a aceitar um cargo que reduza minha autonomia e liberdade.			X				
36	Sonho em seguir uma carreira que me permita sentir segurança e estabilidade.						X	
37	Sonho em começar e fazer crescer meu próprio negócio.	X						
38	Prefiro sair da organização onde estou a aceitar um cargo que prejudique minha habilidade de ser útil aos outros.			X				
39	Acho mais importante solucionar problemas quase insolúveis do que alcançar um alto cargo.							X
40	Sempre procurei oportunidades profissionais que interferissem o mínimo possível em meus interesses pessoais e familiares.						X	

Neste ponto, reveja suas respostas e localize todos os itens aos quais deu pontos mais altos. Selecione os TRÊS que lhe pareçam os mais verdadeiros e acrescente a cada um desses itens mais QUATRO pontos. Agora você pode classificar seu questionário, mas as notas não terão significado real até que você leia o texto dos próximos capítulos.

#### Instruções para classificação

Na próxima seção você encontrará espaços em branco para cada um dos quarenta itens, arranjados de forma que você possa transferir facilmente os números das suas folhas de classificação para a folha de pontos. Após transferir todos os números, some as colunas e divida-as por cinco (quantidade de itens) para obter sua média de pontos de cada uma das oito dimensões de âncoras de carreira. Não se esqueça de acrescentar os quatro pontos extras para cada um dos três itens principais, antes de totalizar e tirar a média dos pontos.



CAROLINA FELTRIN

DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

### Folha de Pontos

Os espaços em branco a seguir representam os itens que você acabou de classificar. Transfira suas respostas das páginas anteriores para os espaços em branco. Não se esqueça de acrescentar os quatro pontos para os três itens mais verdadeiros para você. Some os números de cada coluna e divida esse total pelo número de itens na coluna (cinco). A média resultante é sua autoavaliação de quão verdadeiros os itens nesta escala são para você.

TF	GG	AI	SE	CE	SD	DP	EV
1. <u>5</u>	2. <u>5</u>	3. <u>6</u>	4. <u>5</u>	5. <u>2</u>	6. <u>4</u>	7. <u>5</u>	8. <u>5</u>
9. <u>5</u>	10. <u>2</u>	11. <u>4</u>	12. <u>5</u>	13. <u>2</u>	14. <u>5</u>	15. <u>4</u>	16. <u>5</u>
17. <u>4</u>	18. <u>2</u>	19. <u>3</u>	20. <u>5</u>	21. <u>3</u>	22. <u>5</u>	23. <u>5</u>	24. <u>5</u>
25. <u>6</u>	26. <u>2</u>	27. <u>3</u>	28. <u>5</u>	29. <u>3</u>	30. <u>3</u>	31. <u>5</u>	32. <u>5</u>
33. <u>5</u>	34. <u>  </u>	35. <u>  </u>	36. <u>  </u>	37. <u>  </u>	38. <u>  </u>	39. <u>  </u>	40. <u>  </u>
TOTAL <u>5</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>	<u>÷ 5</u>
MÉDIA <u>  </u>	<u>  </u>	<u>  </u>	<u>  </u>	<u>  </u>	<u>  </u>	<u>  </u>	<u>  </u>