



# **Método SMART**

## **Planejamento de Carreira**





Olá! Boas-vindas ao guia Planejamento de Carreira com a Metodologia SMART.

Se você chegou até aqui, com certeza esteve presente em alguma de nossas palestras ou workshops sobre negócios, tecnologia, desenvolvimento profissional e conexões.

A Café & Tech preparou este material para te ajudar a dar os primeiros passos no planejamento estratégico da sua carreira utilizando a metodologia SMART. A versão que você tem em mãos apresenta um panorama sobre como definir metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado para impulsionar seu crescimento profissional.

O planejamento de carreira estruturado é essencial para aproveitar oportunidades e direcionar suas ações de forma eficaz. Existem diversos conteúdos em formatos como vídeos, artigos, podcasts e livros sobre o tema. Naturalmente, cada pessoa tem seu próprio estilo de aprendizado, por isso, é importante identificar o formato que mais te agrada.

Bons estudos e aproveite ao máximo as possibilidades da metodologia SMART!

Equipe Café & Tech

## Método SMART para Planejamento de Carreira

O método SMART é essencial para um planejamento de carreira eficiente, principalmente para quem está iniciando ou em transição. Este é um modelo prático para aplicar no seu planejamento pessoal.

O método SMART ajuda a definir metas claras e atingíveis, estruturando um caminho estratégico para alcançar objetivos profissionais.

Cada meta deve ser:

- S (Specific) - Específica
- M (Measurable) - Mensurável
- A (Achievable) - Atingível
- R (Relevant) - Relevante
- T (Time-based) - Com prazo definido



Exemplo prático de aplicação:

💡 Objetivo genérico: "Quero conseguir um emprego em tecnologia."

✅ Objetivo SMART: "Quero conseguir meu primeiro estágio como desenvolvedor(a) front-end em até 6 meses, aprendendo HTML, CSS e JavaScript, desenvolvendo 3 projetos no GitHub e criando um perfil otimizado no LinkedIn."

Agora, veja como essa meta se encaixa no método SMART:

Critério	Aplicação na Meta
Específica	Conseguir um estágio como desenvolvedor(a) front-end.
Mensurável	Aprender HTML, CSS e JavaScript; desenvolver 3 projetos no GitHub; otimizar o LinkedIn.
Atingível	Com dedicação diária de 2h de estudo e prática, é possível atingir essa meta.
Relevante	A meta está alinhada com o objetivo da transição de carreira ou crescimento profissional na área de tecnologia.
Com prazo	O prazo definido é de 6 meses.

## É hora de colocar a mão na massa!

A proposta é que você defina uma meta SMART para sua carreira em tecnologia.

### Passo 1: Reflexão Individual

Cada aluno responde às seguintes perguntas para começar a estruturar sua meta:

1. Qual é seu objetivo profissional nos próximos 6 meses a 1 ano?
2. Quais habilidades você precisa desenvolver para alcançar esse objetivo?
3. O que você pode fazer para mensurar seu progresso?
4. Quais recursos e tempo você tem disponível para tornar essa meta alcançável?
5. Em quanto tempo você quer atingir essa meta?

Pass 2: Estruturando a Meta SMART (Utilize a seguinte tabela para transformar sua resposta em uma meta SMART)

Critério

Minha Meta

Específica

Mensurável

Atingível

Relevante

Com prazo



Espero que este guia te ajude na estruturação de seus planejamentos de carreira.

Lembre-se que:

- ✓ Metas SMART ajudam a manter o foco e a motivação.
- ✓ Pequenos avanços consistentes levam ao crescimento profissional.
- ✓ Revisar e ajustar as metas periodicamente é essencial para o sucesso.

Te desejamos sucesso, e sempre que precisar, pode contar com a Café & Tech na sua jornada.

Até breve!

Nos sigam nas redes:

[Linkedin](#) | [Instagram](#)