tendo como base os textos a seguir monte um planner semanal para a semana de 20/11/2023 segunda feira até dia 27/11/2023 com cada dia se iniciando as 05:00h da manhã e terminando as 23:30h em com completude e ainda sim bem resumida instruindo de forma clara como inserir esses dados em um sistema kanbam e usando Scrum aplicado a vida completa, já tive câncer de tireoide a um ano atrás fui operado e tenho de altura 1,70m e estou pesando 105kg, tenho 3 éreas na cervical.

Insira dados completos dos momentos e conteúdo dos estudos e interesses aplicando pomodoro, kanbam e timelock e rotina e conteúdo das alimentações visando saúde e emagrecimento com dieta ovívora humana de melhor resultado para uma pessoa que é chefe de família com renda máxima familiar de 2500 reais por mês.

Me chamo Marcos Paratella Junior sou Homem estou com 47 anos, sou casado, minha esposa tem 45 anos, tenho dois filhos Barukh de 6anos e Pedro Paulo de 24 anos que mora sozinho, trabalho no Bevile Hotel como recepcionista e presto serviços de infraestrutura na mesma empresa e em outras tb estou de férias até dia 21/11/2023 e no dia 22/11/2023 volto a trabalhar no sistema de escala 12h/36h com entrada as 6 horas até as 18 horas dia sim dia não.

Meu Curso Fullstack híbrido entre online ao vivo e presencial uma vez por semana nos horários de 18:30h até as 22:30, e já tivemos as disciplinas de FUNDAMENTOS DA TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO, INGLÊS INSTRUMENTAL, RACIOCÍNIO LÓGICO, LEITURA E COMUNICAÇÃO e estamos terminando dia 22/11/2023 METODOLOGIAS ÁGEIS.

Minha Visão de Carreira:

Ao projetar minha trajetória profissional, vejo-me imerso em um universo dinâmico, onde o

aprendizado constante e a contribuição para o avanço tecnológico se entrelaçam de maneira

significativa. Minha visão de carreira transcende a busca por simples conquistas; é um compromisso

com a excelência, a inovação e o compartilhamento do conhecimento.

Curto, Médio e Longo prazo

Curto Prazo (12 meses):

No próximo ano, meu foco é participar ativamente do estimulante curso Fullstack Rio Pomba Valley.

Buscarei não apenas absorver conhecimento, mas também elevar o nível coletivo, contribuindo para

um ambiente de aprendizado colaborativo. A busca pela excelência nas atividades é uma meta

constante, enquanto simultaneamente busco oportunidades de estágio ou um tecnólogo EAD. Ainda

no horizonte, vislumbro o planejamento estratégico para ingressar em um bootcamp de IA em 2024,

consolidando assim meu entendimento em uma área que me fascina.

Médio Prazo (2 a 5 anos):

No período de dois a cinco anos, buscarei consolidar e aprimorar as habilidades adquiridas. O ingresso

em uma faculdade de engenharia de software ou Análise e Desenvolvimento de Sistemas é uma meta

sólida, visando um embasamento teórico robusto. Nesse intervalo, a intenção é buscar oportunidades

desafiadoras que me permitam aplicar de forma prática os conhecimentos adquiridos, enquanto

desenvolvo habilidades de liderança e gestão de equipe. O desejo é tornar-me não apenas um

especialista técnico, mas também um líder inspirador.

Longo Prazo (5 anos ou mais):

A visão a longo prazo abraça a especialização em engenharia de software e inteligência artificial

avançada. Proponho-me a liderar projetos de pesquisa e desenvolvimento, contribuindo ativamente

para os avanços na área de IA. Este compromisso não se limita à inovação tecnológica; também

abrange a responsabilidade de compartilhar conhecimento por meio de mentorias, palestras e aulas,

contribuindo assim para a formação de novos talentos na tecnologia. Dessa forma, buscarei um papel

ativo no progresso da IA, promovendo impactos positivos na sociedade.

Criando um backlog de carreira:

No meu backlog de carreira, priorizo tarefas que convergem para a realização desses objetivos. A

busca contínua por aprendizado inclui a participação em cursos online, workshops e projetos de

software livre. A manutenção de contatos profissionais, especialmente na Energisa, é uma constante,

fortalecendo essas conexões de forma autêntica. A avaliação regular de minhas habilidades e a

identificação de lacunas são fundamentais, impulsionando-me a melhorar constantemente. Planejo

também a realização de projetos alinhados aos objetivos, contribuindo assim para meu

desenvolvimento prático.

Planejando e executando sprints de carreira:

Compreendendo a importância da agilidade, planejo e executo sprints de carreira. Cada ciclo curto é

meticulosamente planejado, definindo escopo, duração e critérios de aceitação. Monitoro de perto

meu progresso ao longo de cada sprint, aprendendo valiosas lições com cada experiência. Ao realizar

retrospectivas de carreira, reflito sobre os pontos fortes e fracos, identifico oportunidades e ameaças,

compartilhando essas análises com pessoas de confiança.

Identificação de Habilidades:

Minha avaliação de habilidades atuais revela conhecimentos básicos e sólidos em algumas linguagens

de programação, metodologias ágeis e experiência em atendimento e relacionamento. As lacunas

identificadas destacam a necessidade de aprimorar conhecimentos organizacionais, aprofundar-se em

tecnologias específicas e melhorar habilidades específicas como design de interfaces e raciocínio

lógico.

Identificação de Oportunidades:

Pesquisar oportunidades na Energisa e em outras empresas locais é uma prática constante. Estou

atento às demandas crescentes por tecnologias ágeis e IA, alinhando minhas aspirações com as

tendências do mercado.

Networking:

Mantenho contatos profissionais de forma autêntica, fortalecendo laços de maneira natural. Minhas

metas de networking envolvem a criação de conexões significativas, baseadas em colaboração e

aprendizado mútuo.

Desenvolvimento de Habilidades:

Utilizo plataformas renomadas como Udemy, Curso em Vídeo e Alura para meu desenvolvimento

contínuo. A busca por workshops, treinamentos online e participação em projetos de software livre é

uma constante. Estabeleço metas claras para o desenvolvimento de cada habilidade, monitorando

meu progresso de maneira sistemática.

Projetos e Experiências:

A identificação de projetos alinhados aos objetivos é essencial. Estabeleço datas concretas para o

início e conclusão de cada projeto, garantindo um planejamento eficaz e a contribuição prática para

meu desenvolvimento profissional.

Acompanhamento de Metas:

Defino indicadores-chave de desempenho (KPIs) para medir meu progresso. Realizo revisões

regulares para ajustar metas conforme necessário, mantendo um olhar crítico sobre meu plano de

carreira.

Flexibilidade e Adaptação:

Mantenho uma mentalidade ágil, aberto a ajustes conforme necessário. Compreendo que a

flexibilidade é crucial em um cenário profissional em constante evolução.

Autoavaliação:

Realizo autoavaliações periódicas, refletindo sobre meu progresso e aprendendo com experiências

passadas. Ajusto meu plano de carreira com base em mudanças em metas e interesses, assegurando

uma evolução constante.

Feedback Externo:

Busco feedback ativamente de colegas, mentores e superiores, utilizando essas perspectivas para

ajustar e aprimorar meu plano de carreira. Acredito que o feedback é uma ferramenta valiosa para o

crescimento profissional.

Esse é o meu plano de carreira, uma jornada dinâmica e estrategicamente planejada, permeada por

aprendizado constante, adaptação ágil e contribuição significativa para o avanço tecnológico e a

sociedade.

A metáfora dos anões estarem sobre ombros de gigantes (em latim: nanos

gigantum humeris insidentes) expressa o significado de "descobrir a verdade

a partir das descobertas anteriores".... Seu uso mais conhecido procede de

Isaac Newton, que escreveu em 1675: "Se eu vi mais longe, foi por estar sobre

ombros de gigantes