

Introdução a Carreiras.



Conteudista: Prof.^a M.^a Angelita Mattos

Revisão Textual: Prof.^a Dra. Selma Aparecida Cesarin



Apresentação



Leituras Recomendadas



#FICADICA



Considerações Finais



Referência

Apresentação

Pergunta-estímulo

Com relação ao seu trabalho, o que realmente te faz feliz?

Apresentação do Módulo

Cada um de nós vive uma vida profissional que pode ser mudada, projetada e planejada. Mas para entendermos isso melhor, queremos iniciar fazendo algumas perguntas importantes:

- Por que você faz o que você faz?
- Por que você trabalha?
- O que o seu emprego significa para você?

Você conseguiu responder facilmente a essas perguntas? Ainda não chegou a uma resposta para alguma delas?

Esse módulo tem o objetivo de mostrar a você a importância do Planejamento de Carreira e trazer clareza a essas perguntas, contribuindo para o desenvolvimento da sua vida profissional.

Trabalhar vai muito além de pagar boletos e contas. Trabalhar tem a ver com propósito e felicidade e quanto isso influencia o seu bem-estar. Já pensou nisso?

Muitas pessoas parecem trabalhar no automático, ou seja, tem um emprego para satisfazer as necessidades momentâneas, no qual ganham o suficiente para custear suas despesas e, às vezes, sobra um pouco para comprar algo que desejam ou fazer uma viagem. E, assim, vão passando os anos, mas, em momento algum, param para refletir se isso está relacionado à sua felicidade, a seu propósito, e não buscam o que realmente faz sentido para a vida.

Propósito e felicidade no trabalho vão além de pagar contas ou ter um rendimento suficiente para se manter ao longo da vida, mas têm a ver com as crenças que projetamos e transformamos em nossa história de vida, porém, para sermos os autores da nossa história, precisamos nos autoconhecer.

Podemos relacionar felicidade àquele momento em que há uma satisfação longínqua, no qual estamos completamente felizes, sem nenhum motivo de sofrimento. A felicidade é cercada por emoções e por sentimentos em que não necessariamente é preciso ter um motivo específico para projetar um estado feliz. Como já diria Carlos Drummond de Andrade "Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade".

O propósito é a intenção de realizar algo e de atingir um objetivo ou aspiração desejada. Sem propósito, podemos seguir qualquer caminho, pois, já que não temos objetivos traçados, qualquer trabalho serve. Aí está a diferença de quando temos firmeza de propósito, pois, nesse caso, trilhamos um caminho bem planejado e consistente para chegarmos ao sucesso que planejamos.

Ao juntarmos felicidade e propósito, ativamos a nossa motivação. Aliado a isso, podemos

incluir, nesse processo, dois fatores importantes: a **autonomia** e a **excelência**. A autonomia é a liberdade que temos para achar as soluções para os problemas e a excelência é a oportunidade de nos tornarmos cada vez melhor em algo. Dessa forma, o propósito é sentir que o que você faz tem sentido e é maior do que você mesmo, elevando seu grau de felicidade.

Toda essa reflexão tem o objetivo de fazer você refletir o significado ou a razão daquilo que faz, o poder e a liberdade que você tem de tomar decisões, de identificar as oportunidades e de se desenvolver intelectualmente, além de se autoconhecer e saber até onde você pode chegar.

Quando falamos em felicidade no trabalho, tratamos de algo muito subjetivo, pois cada um de nós tem valores diferentes. O que pode me trazer felicidade, para você pode ser que não traga, ou seja, a felicidade no trabalho está relacionada ao perfil individual, em detrimento dos benefícios que uma empresa pode oferecer.

Nesse sentido, o planejamento da carreira é importante para alcançarmos o sucesso profissional. Com isso, é preciso ter objetivos claros, gostar do que faz, lidar com os conflitos e compreender porque você faz o que faz, equilibrando os diferentes campos da vida.

Leituras Recomendadas

ARTIGO

Plano de Carreira: Aprenda como Montar em Apenas 7 Passos

Apresentar o processo de planejamento de carreira que contribuirá com o caminho do estado atual (como você está profissionalmente hoje) ao estado desejado (como gostaria de estar dentro de um período determinado de tempo).

ACESSE

ARTIGO

Impactos na percepção de felicidade no trabalho após um processo de redução nas políticas e nas práticas de gestão de pessoas

Refletir acerca da possibilidade de as pessoas construírem a felicidade no trabalho.

ACESSE

#FICADICA

Nesta área, separamos diversos conteúdos que irão auxiliar você a aprofundar os conhecimentos adquiridos no decorrer deste módulo. O intuito é que você possa refletir e colocar em prática as percepções levantadas. Não deixe de conferi-los! Eles serão de grande ajuda no seu desenvolvimento.

MÚSICAS

Som Livre | Marcelo Jeneci | 2010

Felicidade

Canção composta por Marcelo Jeneci e Chico César, foi lançada como faixa de abertura do disco *Feito Pra Acabar*, de 2010.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

FILMES



Warner Bros | Nancy Meyers

Um Senhor Estagiário

Robert De Niro é Ben Whittaker, um viúvo de 70 anos que descobre que a aposentadoria não é bem como imaginava. Buscando uma oportunidade de voltar à ativa, ele se torna estagiário sênior de um site de moda criado e administrado por Jules Ostin (Hathaway).

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

20th Century Studios | Theodore Melfi

Estrelas Além do Tempo

Estrelas Além do Tempo é a história incrível de Katherine Johnson (Taraji P. Henson), Dorothy Vaughn (Octavia Spencer) e Mary Jackson (Janelle Monae) - brilhantes mulheres afro-americanas que trabalharam na NASA e foram os cérebros por trás de uma das maiores operações da História: o lançamento em órbita do astronauta John Glenn, uma conquista fantástica que restaurou a confiança do país, mudou a Corrida Espacial e galvanizou o mundo. O trio visionário atravessou todas as barreiras de gênero e raça para inspirar gerações para sonhar grande.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

Davida Frankel

Apenas uma Chance

A história comovente e inspiradora do cantor lírico galês Paul Potts, narrada com muito bom humor e sensibilidade pelo diretor David Frankel ("O Diabo Veste Prada", "Marley & Eu"). Depois de uma vida atribulada e acidentada, Potts ganhou a consagração mundial ao ser o vencedor da primeira edição do Britain's Got Talent, um dos shows de talento de maior audiência do mundo que traz a assinatura de Simon Cowell, também produtor executivo do filme. "Apenas uma Chance" revela como foi a vida de Potts antes da primeira audição no programa, cujo vídeo conta hoje com quase 125 milhões de acessos, e não para de crescer enquanto o cantor conquista plateias em todo o mundo.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE



Canal – Na Prática

5 Etapas para Trabalhar Autoconhecimento – Mapa da Felicidade

Substantivo abstrato, a felicidade é buscada por muitos, mas poucos descobrem o que fazer, na prática, para chegar até ela. De acordo com Daniela Lemes, cinco perguntas dão contornos mais realistas à busca, resultando num mapa da felicidade.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

TEDxCOTEMIG | Camila Soares

Um Diploma não garante uma Carreira de Sucesso

Camila é mestra em Direito pela FUMEC, especialista em advocacia cível pela ESA/OAB-MG e em Direito Tributário pela PUC Minas.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

TEDxBeaconStreet

Do que é feita uma vida boa? Lições do mais longo estudo sobre a Felicidade

O que nos mantém felizes e saudáveis à medida que a nossa vida decorre? Se pensam que é a fama e o dinheiro, não estão sozinhos — mas, segundo o psiquiatra Robert Waldinger, estão enganados. Enquanto diretor do estudo de 75 anos sobre o desenvolvimento adulto, Waldinger tem acesso sem precedentes a dados sobre a verdadeira felicidade e satisfação.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

ARTIGO | Blog Vida Simples

Propósito na Vida Profissional: 03 Ideias para Encontrar Sentido na Carreira

Descobrir e seguir seu propósito na vida profissional é a chave para satisfação, motivação e para deixar um legado significativo no mundo.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

ARTIGO | Site Woke People

Gestão de Carreira: 6 Principais Dimensões

Hoje vivemos em um contexto de constantes mudanças e incertezas. Por isso é preciso estar atento às novas tendências e habilidades - ou hard skills - que surgem no mercado e saber identificar quais delas poderão ser alavancas para a sua carreira, sobretudo quando relacionadas à sua área técnica de atuação.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

ARTIGO | Na Prática

Saiba como o Ikigai ajuda a encontrar o Trabalho Ideal unindo Vocação, Propósito e Impacto

A ferramenta, que é utilizada no curso de autoconhecimento do Na Prática, envolve um processo reflexivo sobre si próprio

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

Considerações Finais

Esta Unidade teve o objetivo de mostrar a importância do planejamento de carreira e trazer clareza, contribuindo para o desenvolvimento de sua vida profissional.

Você percebeu que trabalhar vai muito além de pagar boletos e contas. Trabalhar tem a ver com propósito e felicidade e quanto isso influencia o seu bem-estar.

Esperamos que depois das leituras e das atividades propostas, você saiba discernir sobre o seu propósito e o que te faz feliz no âmbito profissional.

Referência

DIÓRIO, L. G. F. **Coaching de carreira**: como esse método de aceleração de resultados, pode proporcionar resultados positivos em relação à carreira. São Paulo: Haikai, 2022.
