

# **Desenvolvimento Pessoal e Empregabilidade**

## **UNIDADE 3**





## PARA INÍCIO DE CONVERSA

Olá, meu caro (a) aluno (a), chegamos juntos a terceira unidade. Fico muito feliz por fazer parte deste momento acadêmico de sua vida.

Ao longo desta terceira unidade do Guia de Estudos, vamos discutir e refletir sobre como é possível se desenvolver pessoalmente por meio do autoconhecimento e de objetivos de vida bem estabelecidos. O objetivo é compreendermos que uma vida realizada e produtiva, assim como as organizações, também precisa de visão e planejamento consistentes.

Discutiremos a relevância da inteligência emocional no ambiente corporativo; os objetivos de vida e carreira, e como eles devem ser enxergados; ideias básicas sobre finanças e um passo a passo rumo à independência financeira; e a importância das decisões de investimento e financiamento para o planejamento financeiro pessoal.



## ORIENTAÇÕES DA DISCIPLINA

Espero que, após o estudo do conteúdo desta unidade, você seja capaz de:

- Compreender a importância da inteligência emocional e das múltiplas inteligências em uma organização.
- Saber quais ferramentas podem auxiliar no autoconhecimento.
- Saber como estabelecer objetivos de vida.
- Reconhecer os principais passos para se tornar um talento.
- Compreender os fundamentos financeiros para administrar suas finanças pessoais.
- Entender os conceitos de decisão de investimento e decisão de financiamento, e de que forma equilibrá-los.
- Conhecer os diferentes tipos de reservas financeiras que possibilitam manter um equilíbrio em seu planejamento financeiro pessoal.



## PALAVRAS DO PROFESSOR

Caro (a) estudante, quando foi a última vez que você parou para estudar? Pergunte a si mesmo. Hoje, na corrida por uma boa colocação no mercado de trabalho e na busca por novas competências, é comum que esqueçamos de olhar para dentro e refletir sobre quem somos e quem queremos ser. Será que você se conhece profundamente a ponto de saber o que o motiva, o que realmente busca e quais são seus anseios? Buscar estas respostas é fundamental para quem deseja definir com clareza os seus objetivos e buscar realizá-los.



## LEITURA COMPLEMENTAR

[Clique aqui e vamos dar uma lida nesse material, da autora Maria Lúcia Costa? Espero que goste.](#)



## PALAVRAS DO PROFESSOR

Com nossas atenções cada vez mais voltadas para fatores externos, acabamos por sobrevalorizar a inteligência cognitiva e subestimar os demais tipos de inteligência, também fundamentalmente importantes para o nosso desenvolvimento pessoal. Uma delas é a inteligência emocional. Você já deve ter ouvido falar nela.

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



### VOCÊ SABIA?

Você sabia que a inteligência emocional está diretamente relacionada com nossa capacidade de convivência? Isso passa por aceitar o outro e suas diferenças, aprender com as trocas e trabalhar o aspecto emocional de maneira adequada no ambiente de trabalho. As competências interpessoais (sobre as quais falamos na Unidade anterior) são a expressão prática da inteligência emocional.

Não é incomum que as empresas priorizem aspectos técnicos e tecnológicos sobre os aspectos emocionais das pessoas. Ao mesmo tempo, para as organizações, só é possível estabelecer um bom clima quando há sinergia entre as pessoas, e isso depende da inteligência emocional. Este tipo de inteligência pode ser adquirida e requer o desenvolvimento de algumas habilidades:

- Autopercepção ou autoconsciência;
- Autorregulação ou gerenciamento de emoções
- Motivação
- Empatia
- Habilidade social



### DICA

Fique atento, pois a inteligência cognitiva é tão importante quanto a inteligência emocional e deve haver um equilíbrio entre as duas. Caso contrário, abre-se espaço para problemas como a ansiedade, a falta de foco no trabalho e a redução do raciocínio lógico.

## TRABALHO E REALIZAÇÃO

Para muita gente, trabalho é sinônimo de sofrimento. Você deve conhecer alguém assim, não é mesmo? Mas não é necessário dizer que o trabalho não precisa - e nem deve - ser encarado desta maneira. Pelo contrário: é o trabalho que dá sentido à nossa vida e nos leva à realização. Só que para isso, devemos levar em conta o que sentimos quando trabalhamos e em que condições desempenhamos nossas competências. Existem pelo menos três motivos para trabalhar:

1. **O próprio trabalho é motivo para trabalhar**, tornando-se uma fonte de prazer e um ambiente onde podemos exercitar nossas habilidades.
2. **O sucesso é um combustível para o nosso trabalho**. Afinal, nada é melhor do que ver os resultados do que produzimos.
3. **A qualidade de vida também depende do trabalho**, que contribui com a nossa vida social e nos dá um senso de propósito, além de manter a mente saudável.

### Sucesso

O significado da palavra “sucesso” pode variar bastante de uma pessoa para outra. Uma coisa é certa: o sucesso não está necessariamente relacionado a fama e dinheiro. Existem muitos outros critérios a serem levados em consideração. Conheça alguns:

- **Trabalho de valor** - sentimos que temos valor quando produzimos algo de útil para a sociedade
- **Gratificação no trabalho** - ter prazer com o trabalho.
- **Eficiência** - a satisfação de ser capaz de realizar plenamente o trabalho e atender às expectativas de líderes e clientes.
- **Realização econômica** - não significa ser rico, mas ser remunerado de maneira apropriada à maneira como se deseja viver.
- **Crescimento** - sentir que estamos nos desenvolvendo (em vários aspectos) é uma das mais importantes motivações para todos nós.
- **Equilíbrio e harmonia** - ser capaz de conciliar o trabalho com a vida pessoal de maneira harmônica.



### EXEMPLO

E o que não leva ao sucesso?

Meu caro (a), alguns exemplos: deixar de se preocupar com seu crescimento e o desenvolvimento de novas habilidades; lançar mão de truques e atalhos; acreditar que o “destino” vai trazer tudo que você espera; imaginar que a sua felicidade depende da decisão de outras pessoas e não das suas, entre outros.

## Qualidade de vida

Qualidade de vida e trabalho andam lado a lado. Para manter o equilíbrio entre os dois, pergunte-se sobre como estes fatores afetam o seu trabalho:

- **Emprego de tempo** - você tem tempo para se dedicar a outras atividades do seu interesse?
- **Uso de energia** - você sente que seu trabalho gasta toda a sua energia?
- **Nível de estresse** - alguma pressão no trabalho é normal, o estresse só se tona doentio quando ultrapassa os limites da tolerância e é permanente. Mas será que você sofre pressão demais?
- **Saúde** - seu trabalho prejudica a sua saúde?
- **Liberdade** - todo trabalho restringe um pouco da nossa liberdade. Mas será que esta restrição está maior do que você pode suportar?
- **Aceitação social** - seu trabalho exige posturas que podem comprometer sua aceitação em seu meio social?



### LEITURA COMPLEMENTAR

Vamos lá para mais uma boa leitura, espero que goste, pois, este material lhe deixará ciente de como liderar com inteligência voltado também para o emocional. [Clique aqui para ler.](#)

## Autoconhecimento

O que move você? Às vezes, levamos nossas vidas no “automático”, e acabamos por desconhecer nossas motivações, pontos fortes e fracos, e nossos desejos. E se não conhecemos bem a nós mesmos, dificilmente conseguiremos saber do que somos capazes e desenvolver todo o nosso potencial. Existem algumas formas bem estabelecidas de se conhecer melhor, como testes de personalidade, orientações vocacionais, terapia e consultoria de carreiras.

## Objetivos de vida e carreira

Ter um objetivo bem definido é fundamental para a nossa motivação, tanto na vida quanto no trabalho. Mas escolher este objetivo não é tão simples assim. Pode não ser tão fácil saber exatamente o que nos realiza, quais são nossos maiores desejos. É por isso que definir um objetivo de vida e carreira não pode ser feito às pressas: depende de uma análise profunda de nós mesmos. Depois de definido, ele será o norte de todas as nossas atitudes, escolhas e ações, e tornará o nosso caminho para o futuro muito mais claro.

1. Tenha foco. Ter objetivos demais é contraproducente quando o que queremos é concentrar esforços num caminho bem definido.
2. Escolha objetivos que não sejam nem fáceis nem difíceis demais. Isso o manterá motivado durante o percurso.
3. Quanto mais nítidos e mensuráveis seus objetivos, melhor.
4. Busque algo que o motive, que valha o esforço.

## OS SETE SEGREDOS DO TALENTO

Não existe fórmula pronta para o sucesso. Mas algumas dicas podem contribuir (e muito) para que você possa se tornar um “talento”:

1. **Sonho: busque-o.** Ter um objetivo é imprescindível para que nossas ações tenham propósito.
2. **Avalie os seus pontos fortes e fracos.** É fundamental ter humildade para saber onde estão as fraquezas que precisam ser trabalhadas, e para que o que você já faz bem possa se tornar ainda melhor.
3. **Cultive a disciplina e a determinação.** O sucesso não depende só da nossa vontade. É preciso ter disciplina para fazer o que precisa ser feito, de maneira organizada e produtiva.
4. **Represente as ideias e as ações de forma inseparável.** Tenha certeza de que suas ideias estão sempre acompanhadas de ações práticas que levam seu trabalho para frente.
5. **Envolva a positividade.** Coisas negativas acontecem, mas sua postura em relação a elas depende de você. Transforme desafios em oportunidades.
6. **Tome uma atitude de persistência.** Nem tudo vai dar certo o tempo todo. Tenha seu objetivo final sempre em mente e mantenha-se determinado.
7. **Pratique a mentalidade do “próximo passo”.** Nunca deixe de ter uma meta. Se bater uma, já procure se orientar para a próxima, de preferência ainda mais desafiadora.

## FINANÇAS

As finanças fazem parte da vida de todo mundo. Se numa empresa elas são trabalhadas com método e disciplina, por que não fazer o mesmo na vida pessoal?

### Fluxos de caixa



#### VOCÊ SABIA?

Você sabia que numa empresa, os fluxos de caixa estão divididos em fluxos operacionais, fluxos de investimento e fluxos de financiamento? Os fluxos operacionais se referem à atividade em si da empresa, como a venda de produtos ou serviços. Os fluxos de investimento estão ligados às movimentações de ativos fixos e às participações na empresa. Os fluxos financeiros, por sua vez, são transações de financiamento de endividamento e capital próprio.

Todos os valores positivos, como o lucro líquido após o imposto de renda e a depreciação, fazem parte das entradas de caixa. Já os gastos, prejuízos e pagamentos são tratados como valores negativos, as saídas de caixa. As entradas e saídas de caixa são necessárias para se fazer as demonstrações do fluxo de caixa e entender como foi o desempenho da empresa durante um período.

## Independência financeira

Nós também precisamos administrar nossas finanças, assim como uma empresa. Veja algumas sugestões para cuidar melhor do seu dinheiro:

- **Ganhe mais dinheiro** - estude formas de aumentar seu rendimento, seja apresentando resultados que justifiquem um aumento de salário ou até realizando uma atividade paralela que não seja conflitante com seu trabalho atual.
- **Poupe** - estude bem seus rendimentos para que você use menos do que ganha.
- **Evite contrair dívidas** - os juros no Brasil são muito altos e acabam gerando gastos muito maiores do que os planejados. Elimine suas dívidas!
- **Invista corretamente** - calcule bem seus investimentos, pense em longo prazo e evite riscos.
- **Faça seguro de vida e seguro-saúde** - quanto mais jovem você for, mais barato será seu seguro. O investimento vale a pena.
- **Permita-se “comer algumas cenouras” ao longo da caminhada** - premie a si mesmo pelas pequenas conquistas. Um jantar com a família ou uma viagem podem servir de grande motivação para os seus próximos objetivos.
- **Busque intensamente adquirir educação financeira** - estude sobre matemática financeira, contabilidade ou economia para aprender noções básicas que vão ajudar na administração das suas finanças
- **Se precisar, contrate a ajuda de um coach** - um profissional que ainda não é muito popular no Brasil, mas que pode ajudá-lo a alcançar suas metas.
- **Entenda que o dinheiro é apenas um meio, e não o fim em si mesmo** - seja solidário, não deixe que o sucesso lhe suba à cabeça e continue mantendo boas relações, sempre.

## Planejamento financeiro pessoal

Você já sabe que dinheiro não traz felicidade, traz conforto. Mas é bom lembrar que a falta dele pode afetar nossa vida negativamente e ser motivo de grande ansiedade. Para evitar que isso aconteça, podemos usar duas ferramentas: planejamento e controle. Elas podem parecer difíceis, mas trazem benefícios imensos para quem faz uso delas.

De forma semelhante ao que acontece nas empresas, uma gestão financeira eficiente consiste em equilibrar os investimentos e os financiamentos.

### a) Decisões de investimentos

Investimentos podem ser temporários ou permanentes. Como o nome já diz, os temporários são os que satisfazem momentaneamente, a exemplo das compras por impulso. Os investimentos permanentes, no entanto, trazem benefícios também para o futuro e nos coloca mais próximos do nosso objetivo. Um exemplo é um curso de pós-graduação.

### b) Decisões de Financiamento

As decisões de financiamento também se dividem em duas: fontes de financiamento de terceiros e fontes de financiamento próprias. As duas têm seus limites: na fonte de terceiros, o limite é sua capacidade de crédito em instituições como bancos e operadoras de cartão de crédito. No financiamento próprio, o limite é a sua própria capacidade de poupança.

Sua capacidade de poupança corresponde à sua receita menos as despesas e os financiamentos. O importante é colocar tudo na ponta do lápis e ter sempre uma sobra de dinheiro para poupar. Dessa forma, é possível realizar seus objetivos de forma prática e mais previsível, com metas sólidas e mensuráveis.

### Inadimplência

Às vezes, para começar um planejamento financeiro, é preciso quitar dívidas que já existem. Veja algumas dicas que podem ajudar nessa tarefa:

- Procure o credor o mais cedo possível e faça uma renegociação;
- Procure acordos que se encaixem ao seu orçamento atual;
- Tenha cuidado redobrado com seus gastos.



### VOCÊ ESTÁ EM EQUILÍBRIO?

Você já parou para pensar em ganhar mais do que o necessário para pagar suas contas? Este é o primeiro passo para fazer um bom planejamento financeiro. Afinal, todos precisamos poupar para podermos aproveitar a vida quando não estivermos mais trabalhando. Você pode usar este roteiro:

Qual é a sua idade hoje? \_\_\_\_\_ anos (A)

Qual é a idade prevista para sua aposentadoria? \_\_\_\_\_ anos (B)

Qual é o prazo para sua aposentadoria, em anos? \_\_\_\_\_ anos = (B) - (A)

Qual é a sua renda média mensal? R\$ \_\_\_\_\_ (C)

Qual é o gasto médio mensal de sua família? R\$ \_\_\_\_\_ (D)

Qual é o valor aproximado total de seus investimentos? R\$ \_\_\_\_\_ (E)





## PALAVRAS DO PROFESSOR

Agora, você tem as contas em dia, não tem dívidas nem investimentos. Está tudo certo, não é? Calma, não podemos nos esquecer do PMS - Patrimônio Mínimo de Sobrevivência. Ele deve estar disponível para casos de emergência, como a perda de um emprego ou doenças na família. O ideal é que ele tenha valor seis vezes maior do que o seu gasto mensal, portanto é muito importante aprender a poupar.

Outro fator essencial a uma vida mais tranquila é o PMR – Patrimônio Mínimo Recomendado, que serve para se guardar dinheiro para a aposentadoria, e deve ser 12 vezes o gasto mensal familiar.

Somente 5% das famílias brasileiras conseguem ter as suas finanças equilibradas, a ponto de administrar bem o seu PMS e o seu PMR. Esperamos que você também consiga.



## VEJA O VÍDEO!

Com duração de 38 minutos, este vídeo é um curso rápido sobre controle financeiro pessoal, com base em planilha excel. Vai ajudá-lo bastante a aprender a controlar os seus gastos. [Clique aqui para assistir.](#)



## PRATICANDO

Diante de tudo que você leu nos textos, assistiu nos vídeos e estudou no seu livro, elabore um plano pessoal de gestão financeira. Imagine que você quer implementar os conceitos de PMS e PMR na sua vida, em busca do equilíbrio financeiro.

Com esse exercício você dominará com segurança os conceitos comentados nessa Unidade.



## PALAVRAS DO PROFESSOR

Caro (a) estudante, nesta terceira unidade tivemos a oportunidade de analisar e contextualizar o crescimento pessoal através do autoconhecimento e de metas para o futuro breve e de longo prazo. Como disse o filósofo “Não existe vento favorável para o navegante que não sabe para onde vai”. O sucesso profissional, e o aumento do nível de empregabilidade, só ocorre quando se tem planejamento, meta, entusiasmo e disciplina.

Como já vimos nas Unidades anteriores, as competências interpessoais são o grande diferencial dos profissionais de sucesso, aqueles que se colocam nas organizações e permanecem nelas por longos períodos. Mais que o conhecimento técnico, é essa inteligência emocional no ambiente corporativo que mais se reconhece nos dias de hoje.

Vimos também os objetivos de vida e carreira, e como eles devem ser enxergados. Apresentamos conceitos básicos sobre finanças e um passo a passo rumo à independência financeira, assim como sobre a importância do planejamento financeiro pessoal.

Espero que tenha gostado de mais este momento, lhe desejo boa sorte!

Até a Unidade 4!