

# E-book oficial sobre Planejamento de Carreira.



# SUMARIO:

1. INTRODUÇÃO;
2. POR QUÊ INVESTIR NO PLANEJAMENTO DE CARREIRA ?;
3. PLANEJAR NO MOMENTO CERTO;
4. PASSO A PASSO: COMO ELABORAR O SEU PLANO DE CARREIRA?;
5. A IMPORTÂNCIA DE CONTAR COM APOIO NO PLANEJAMENTO DE CARREIRA;
6. CONCLUSÃO.



## Introdução

Já parou para pensar em como você quer que seja sua trajetória profissional? Nunca é cedo para planejar os próximos passos na sua carreira. Mesmo que algumas decisões mudem ao longo do caminho, é fundamental ter metas claras e definir como alcançá-las.

O planejamento de carreira te coloca no controle do seu futuro profissional. Assim, você evita frustrações com o mercado de trabalho e foca seus esforços em ações que realmente dão resultado. Não pensar no futuro pode te levar à estagnação.

Geralmente, quem não está satisfeito com a vida profissional e sente que não tem escolhas no trabalho é porque não definiu seus objetivos.

Nesse caso, "deixar a vida me levar" não é uma boa opção, pois quem não sabe o que quer acaba aceitando qualquer coisa. Se você busca mais foco em suas metas profissionais, mas não sabe por onde começar, fique tranquilo! Neste e-book, vamos te guiar na criação do seu planejamento de carreira e mostrar como transformar suas ambições em objetivos reais e alcançáveis. Boa leitura!



# POR QUÊ INVESTIR NO PLANEJAMENTO DE CARREIRA ?

Planejar a carreira não é simplesmente fazer uma lista de desejos para a vida profissional e esperar que eles se realizem por magia. Também não se trata de criar metas inflexíveis, que parecem perfeitas, mas não se encaixam na sua realidade. Essa ferramenta de gestão se adapta às mudanças que surgem ao longo da sua trajetória profissional, tornando o caminho mais leve, mesmo com os imprevistos.

Assim como é essencial organizar a rotina diária para dar conta das tarefas, o planejamento de carreira

te ajuda a coordenar seus objetivos a curto, médio e longo prazo.

Ainda está em dúvida se vale a pena investir no seu planejamento de carreira? Confira os principais benefícios de planejar seu futuro profissional:

Clareza sobre seus objetivos profissionais

Em entrevistas de emprego, é comum a pergunta: "Onde você se vê daqui a 5 anos?". Muitas pessoas são pegas de surpresa, pois não conseguem visualizar o que pode acontecer nesse período.

Não se trata de um exercício de imaginação, mas sim de uma projeção baseada nos seus objetivos. Ao criar um plano, você assume o controle da sua carreira, definindo os passos necessários para alcançar suas metas. Hoje em dia, o mercado de trabalho é dinâmico e exige que os profissionais se adaptem, preparando-os para passar por diversas etapas. Antigamente, era mais comum permanecer a vida toda na mesma empresa, mas o cenário mudou.

Antigamente, era comum ter um emprego durante toda a vida ou quase isso. Hoje em dia, é fundamental ter diversas experiências e estar sempre pronto para aprender e evoluir, sem se perder no caminho. Por isso, planejar é essencial.

Otimiza o foco na carreira

E por falar em não se perder no caminho, o planejamento de carreira é sinônimo de foco. Quando surge um imprevisto ou dúvidas no trajeto, o que é normal, fica mais fácil analisar o que já foi planejado. O plano funciona como um mapa, uma bússola, mesmo que seja necessário ajustar alguns pontos.

A falta de planejamento pode ser confundida com espontaneidade, mas "deixar a vida me levar" pode levar à frustração. Sem metas claras, é fácil perder o rumo e se concentrar em atividades que não contribuem para o seu crescimento profissional.

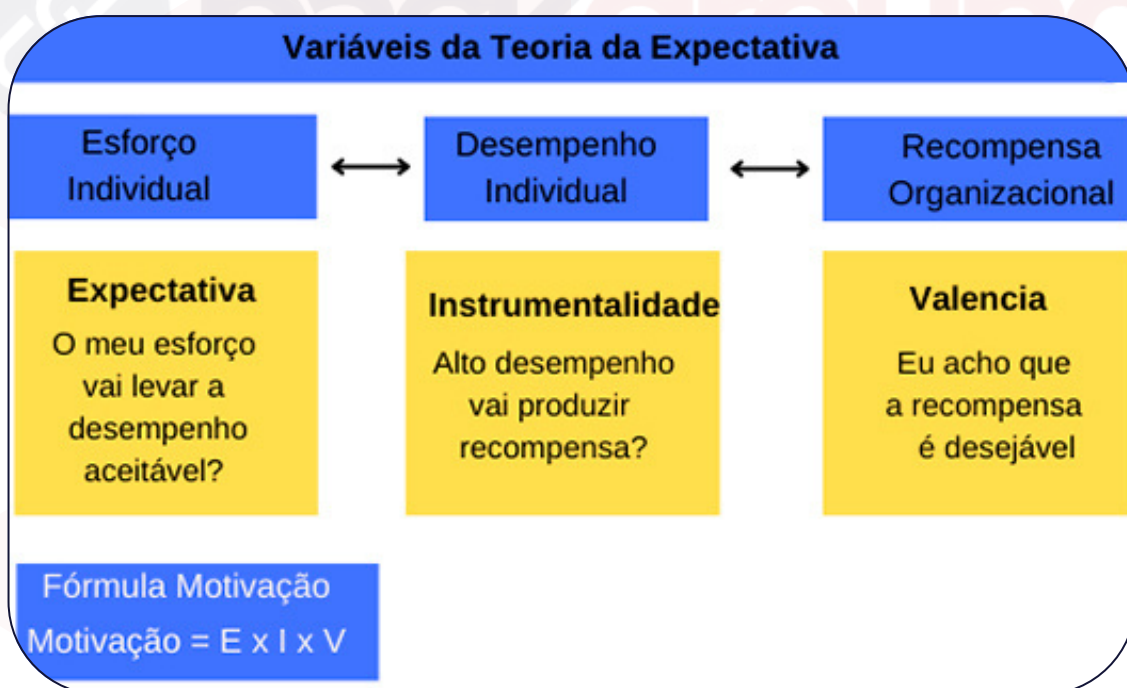
Isso não significa descartar atividades fora da sua área, mas sim manter um alinhamento com seus objetivos. Imagine que você é da área de Marketing e busca um emprego para ganhar experiência, mas aceitou uma vaga na área administrativa de uma empresa e se sente frustrado por estar distante do Marketing.

Não há nada de errado com o emprego em si, mas se o objetivo era ganhar experiência em Marketing, essa não é a posição ideal. Essa situação ilustra como é fácil se desviar do caminho quando não temos objetivos bem definidos.

Mais eficiência e produtividade

É fato que somos mais produtivos quando estamos alinhados com nossas escolhas. Há menos frustração, menos esforço em atividades que não contribuem para o crescimento e mais equilíbrio. Revisitar o plano e ver o que já foi conquistado é muito recompensador.

O psicólogo Victor Vroom elaborou uma teoria que explica essa lógica com exatidão. A Teoria da Expectativa ou Expectância, datada de 1967, declara que a motivação de cada pessoa depende da sua convicção em atingir resultados a partir das suas capacidades e ser recompensado por isso. Pensando no planejamento de carreira, é exatamente isso o que acontece. Toda pessoa que cumpre aquilo que se propõe profissionalmente se sente muito mais motivada. As consequências diretas disso são um percurso mais satisfatório e o esforço no desenvolvimento de cada atividade."



fonte: [https://gestaodesegurancaprivada.com.br/teoria-da-expectativa-de-victor-vroom-o-que-diz-a-teoria-da-expectancia/#google\\_vignette](https://gestaodesegurancaprivada.com.br/teoria-da-expectativa-de-victor-vroom-o-que-diz-a-teoria-da-expectancia/#google_vignette).

## planejar no momento certo

Contudo, afinal, quando é o instante oportuno para iniciar o planejamento de carreira? A resposta para essa questão é que nunca é muito cedo e nem muito tarde para delinear os seus propósitos enquanto profissional. Quanto antes realizar, mais proveitoso. Todavia, mesmo que já esteja há bastante tempo no mercado de trabalho, há sempre tempo. Usualmente, o que ocorre é que só se principia a cogitar a carreira após a conclusão da graduação. Com o diploma em mãos, muitos enfrentam as primeiras vivências profissionais sem grande preparo, unicamente aguardando o que poderá suceder.

É relevante, logo no término da graduação, reservar um tempo para arquitetar o seu plano, considerando-o um verdadeiro guia de direcionamento. Dessa maneira, você poderá usar melhor cada ocasião que aparecer no seu caminho e ser mais assertivo no seu desenvolvimento acadêmico e profissional.

# Passo a passo: como elaborar o seu plano de carreira?

Agora que você já entendeu a importância de planejar sua carreira e como isso pode impactar seu futuro, é hora de colocar a mão na massa e definir onde você está, quais recursos possui, o que precisa fazer e onde quer chegar.

Preparado(a)? Veja as etapas para criar um planejamento de carreira que reflita sua identidade e o tipo de profissional que você deseja ser:

## 1. Análise detalhada do seu momento profissional

Antes de tudo, defina seu ponto de partida. Analise sua situação atual:

- Você já se formou?
- Há quanto tempo?
- Qual sua situação profissional?
- Você está satisfeito com suas funções ou almeja outro lugar?

Esse diagnóstico, que deve ser o mais honesto e realista possível, é essencial para visualizar sua posição atual e a distância para seus objetivos. Com essas conclusões, será mais fácil definir as ações necessárias, como investir em cursos ou outras atitudes para alcançar a carreira desejada.

## 2. Reflexão sobre o mercado de trabalho na sua área

Além de analisar sua própria situação, é fundamental considerar o mercado de trabalho da sua área. Pense a nível local e nacional, caso busque oportunidades em outros lugares, e pesquise sobre concorrência, cargos, salários e principais requisitos.



Planejar a carreira é essencial para o sucesso profissional

A pesquisa sobre o mercado e a definição de metas realistas são cruciais para o planejamento de carreira. Conhecer o mercado permite que você se prepare para os desafios e identifique oportunidades, enquanto definir metas realistas garante que seu plano seja alcançável e personalizado. Com certeza! Aqui está um comentário que você pode usar, levando em consideração os pontos que você mencionou:

"Este trecho nos lembra da importância de sermos estratégicos em nossas carreiras. Não basta apenas ter o desejo de crescer, é preciso entender o cenário em que estamos inseridos e definir metas que nos impulsionem para frente. A análise do mercado nos dá uma visão clara dos desafios e oportunidades, permitindo que nos preparemos da melhor forma. E ao definirmos metas realistas, estamos traçando um caminho alcançável e motivador. Planejar a carreira é investir no nosso futuro!"

Portanto, considere o que se encaixa, o que é relevante e, principalmente, onde você quer chegar. Mais uma vez, vale lembrar que esses objetivos precisam ser realistas e progressivos para fazer sentido.

Você pode querer ser CEO de uma grande multinacional, mas o que precisa acontecer antes disso? Provavelmente, você terá que ganhar experiência em outras empresas nos próximos cinco anos e desenvolver outras atividades e projetos que permitam alcançar esse objetivo. Falaremos mais sobre isso adiante.

Para facilitar a gestão do planejamento, divida os grandes objetivos em metas menores e mais alcançáveis. Assim, você poderá visualizar todas as etapas do seu crescimento profissional.

Para facilitar a gestão do seu planejamento, divida os grandes objetivos em metas menores e mais alcançáveis. Assim, você poderá visualizar todas as etapas do seu crescimento profissional.

#### 4. Liste as ações necessárias para alcançar seus objetivos

Após listar seus objetivos, faça outra lista com as ações necessárias para alcançá-los, pois o plano só se concretiza com a prática.

Considere se, na sua posição atual, é preciso fazer uma pós-graduação para aprofundar seus conhecimentos na área, por exemplo. Estudo e atualização devem sempre estar incluídos como uma ação no seu plano, independentemente da fase em que você estiver. Qualificar-se é sinal de compromisso com seu trabalho.



Você pode planejar, inclusive, uma mudança de cargo, área ou cidade, caso faça sentido para sua carreira. Pequenas atitudes, como criar ou atualizar seu perfil no LinkedIn, também são válidas para incluir no plano de ação.

5. Crie um cronograma para acompanhar sua evolução

Lembra da Teoria da Expectativa que mencionamos antes? Ela é um ótimo motivo para você lembrar que, além de metas, é importante ter prazos para cumpri-las.

Ao colocar tudo em um cronograma, seus avanços ficam visíveis, aumentando a motivação para seguir em frente. Sabemos que você pode precisar revisar alguns passos e prazos, mas se eles não existirem, tudo fica para amanhã. Quando você se der conta, já terão se passado alguns anos e você não estará nem perto do seu objetivo, ou poderá sofrer com a desmotivação de não conseguir visualizar suas conquistas. Inclua as datas dos seus cursos, participações em eventos da área e em projetos, viagens, envio de currículos e até mesmo contatos de pessoas relevantes que podem ajudar no seu desenvolvimento. Seja realista em relação ao período proposto para cada ação.

## Conclusão

O planejamento de carreira é uma ferramenta poderosa para quem busca uma trajetória profissional de sucesso e satisfação. Ele permite que você assuma o controle do seu futuro, definindo metas claras e realistas, e traçando um plano de ação para alcançá-las.

Ao longo deste guia, vimos como o planejamento de carreira te ajuda a:

- Ter clareza sobre seus objetivos: saber onde você quer chegar te ajuda a tomar decisões mais assertivas e a aproveitar as oportunidades certas.
- Manter o foco: o plano te ajuda a não se perder no caminho e a se manter motivado, mesmo diante de imprevistos.
- Aumentar sua eficiência e produtividade: ao trabalhar em atividades alinhadas com seus objetivos, você se torna mais produtivo e eficiente.
- Visualizar seu progresso: o acompanhamento do seu plano te permite ver o quanto você já avançou e te motiva a seguir em frente.

Lembre-se que o planejamento de carreira é um processo contínuo e dinâmico. Ele deve ser revisado e atualizado periodicamente, para acompanhar as mudanças do mercado e os seus próprios objetivos. Comece agora mesmo a planejar sua carreira e conquiste o sucesso profissional que você deseja!



# ACOMPANHE-NOS

[activebackground.com.br](https://activebackground.com.br)