



PASSO A PASSO *para* **planejar a carreira**

Um guia completo para você construir
a sua carreira e realizar seus objetivos

Por **Thaiana F. Brotto**
Psicóloga - CRP 06/106524

SUMÁRIO

Construir uma carreira é possível...	3
O que é um planejamento de carreira?	6
Refleta seu estado atual e onde você deseja chegar	7
Trace metas e objetivos	10
Identifique suas habilidades	13
Cuide do network e Marketing Pessoal	16
A grande virada...	17

ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diretamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!

AVISOS LEGAIS:

Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.





Construir uma carreira é possível...

Um planejamento de carreira requer um desenvolvimento que garanta um plano de ação. Este planejamento serve para que você possa avançar em seus objetivos, ajudando-o a conquistar etapas importantes na sua vida profissional e, principalmente, ajudando-o no processo do seu autoconhecimento. Sim, você pode até ter uma ideia de como planejar sua carreira, mas talvez não saiba exatamente como executar com segurança as exigências que o mercado de trabalho impõe, e é por isso que nesse e-book reunimos para você o passo a passo que acompanhou as tendências, transformando de maneira um pouco mais simples o que parece inatingível quando o assunto é carreira.



Mas, antes de começarmos, quero que valorize e dê importância para o seu **autoconhecimento**, o quanto sabe de sua história de vida e o que ela pode trazer de competências para suas escolhas profissionais. Te garanto que antes de qualquer protocolo, esse será um material precioso para você seguir com propósito sua carreira. E é nisso que quero te ajudar.

Quero te ajudar nessas etapas, mas mais do que isso, quero que preste atenção em você, nos seus valores e nos seus interesses. Ao longo desse e-book traremos dicas práticas que direcionarão suas ações. Feito isso - porque essas etapas serão extremamente necessárias - quero te surpreender com um insight que coletei ao longo de anos atuando como **psicóloga** clínica, ouvindo pessoas com o mesmo conflito que você, as quais tive o privilégio de acompanhar a transformação.

Ver a vida das pessoas transformada com sentido e propósito é minha missão!!!

Faça sua parte, nem que isso lhe custe muito, porque em nenhum momento eu gostaria que você se arrependesse ou se sentisse culpado por não ter dado tudo o que estava ao seu alcance. E você não estará sozinho, de alguma forma eu estarei ao seu lado, pois a partir do momento que construí esse material e

você se apropriará dele, estaremos mais próximos do que nunca.

Não é nada fácil, eu sei, afinal, será inevitável um pouco de dedicação que irá despender nesse momento, em que provavelmente está se sentindo cansado, sem motivação e pensando que mudar o rumo das coisas não é para você - dedicação e disciplina podem lhe custar muito caro.

Eu sei que deixar tudo como está e aceitar essa situação pode até confortar seu sentimento de não dar conta, e buscar compensar essas frustrações de outras maneiras e quem sabe até desistir de seguir com seus projetos pode parecer mais fácil nesse momento e até aliviar essa pressão que você e todos que estão à sua volta colocam. Se esse for o seu caso, eu entendo e respeito.

Só sugiro que antes se permita dar uma pausa, ganhar fôlego, se encher de coragem e, quando estiver pronto, continuar sua leitura. **Não tem um tempo determinado para que as coisas aconteçam na sua vida.** Pode acreditar, porque quando você estiver seguro e confiante do que quer, o tempo será atemporal e os desafios não serão sentidos com a mesma intensidade negativa e pesada que é hoje. Isso será um sinal marcante e decisivo para seu novo ciclo.



Agora, se esse não for o seu caso, se tem algo dentro de você que não te deixa desistir ou se resignar com essa situação, vá com firmeza agora mesmo, devore esse conteúdo que preparamos com toda seriedade, profissionalismo e amor.

Siga em frente, porque, no final dessas dicas, tudo isso fará muito sentido. Ao revelar a dica mais importante e valiosa, que lhe trará muitas doses de bem estar e satisfação, autoestima, motivação e autoconfiança, você terá lembranças dessa fase da sua vida daqui a algum tempo, como um grande marco que fará você assumir as rédeas e caminhar com direção, descobrindo onde quer chegar e indo até esse encontro.

Você se orgulhará do ser humano que construiu e isso não tem preço. Olhar para trás e estar satisfeito com suas escolhas trazem o sentimento de felicidade.

Posso te levar junto nessa jornada?



Então, vamos lá!!!

O que é um planejamento de carreira?

Você já deve ter se perguntado algumas vezes qual carreira seguir, não é verdade? Isso significa que um passo já foi dado: começar a conhecer a si mesmo e conhecer as suas opções.

O que é um planejamento? Um planejamento de carreira incorpora as etapas envolvidas no processo de descoberta e busca por um plano individual de carreira. Confira agora o passo a passo para planejar a carreira e conseguir alcançar seus objetivos.

Siga com a gente!!



PASSO 1:

Refleta seu estado atual e onde você deseja chegar

Na primeira etapa é imprescindível que você faça uma autoavaliação. Pense naquilo que você gosta de fazer, o que o motiva. Isso refere-se às suas forças e potencialidades individuais, preferências de estilo de vida, interesses, estilo de trabalho e necessidades financeiras. Este é um grande passo e que, infelizmente, muitas vezes, é negligenciado durante o planejamento de carreira.

Nesta etapa, para avaliar a adequação das opções de áreas, é importante saber quem você é, ou melhor, de que forma você se identifica, tanto como pessoa quanto em quem deseja se tornar profissionalmente.

Nesta etapa, alguém que você conheça (ou mesmo um **psicólogo**) pode ajudá-lo neste processo através de aconselhamento individual.

Pesquise o mercado

Na pesquisa, faça um brainstorm de possíveis opções de trabalho e investigue-as. Durante essa pesquisa, você conseguirá aprender sobre qualificações de várias categorias, oportunidades de progresso, satisfações e frustrações de pessoas que passaram pelo mesmo caminho.

Faça estudos para que possa desenvolver uma visão mais global sobre como age o mercado onde deseja atuar, pesquisando as estratégias. Todas essas análises só irão contar a seu favor.



Identifique a lacuna

Na terceira etapa, na tomada de decisão, identifique as lacunas existentes e que envolva uma avaliação de todos os prós e contras das opções que você pesquisou. Durante esta etapa do processo de planejamento de carreira, você terá que tomar decisões sobre questões como:

- Mudança de residência: se for preciso, você está disposto a se mudar para conseguir o emprego dos seus sonhos?
- Análise de custos: é capaz de fazer um trabalho mal remunerado?
- Minha especialização é suficiente para atender o mercado?
- Existem lacunas nestas áreas pesquisadas?

Além disso, considere outros fatores:

- Qual é a demanda atual para este campo? Conheça o mercado de trabalho.
- Se a demanda for baixa ou o ingresso for difícil, você se sente confortável com esse risco?
- Quais são as qualificações e especializações necessárias para entrar na área?
- De que forma a seleção dessa opção afetará você e outras pessoas em sua vida? Reúna conselhos de amigos, colegas e familiares. Considere possíveis os resultados e obstáculos para cada uma das suas opções finais.

Com as rápidas mudanças na vida social e principalmente no mundo do trabalho, às vezes, pode ser fantasioso buscar decisões baseadas apenas em interesses individuais sem levar em consideração estas questões acima.

Preencha o espaço

A adaptabilidade, ou seja, a capacidade de gerenciar várias opções de uma só vez, junto com a capacidade de manter uma atitude positiva e assertiva diante das incertezas, pode ser fácil para algumas pessoas.

Mas, para outras pessoas, isso pode ser um verdadeiro pesadelo. Por isso, o autoconhecimento, a consciência e a intuição podem desempenhar um papel muito importante em seu processo de tomada de decisão.

Depois de ter identificado um trabalho possível, agora você pode começar a sua busca pelo emprego certo. Hoje, somos cada vez mais digitais. Além das ferramentas que facilitam a nossa colocação no mercado de trabalho, é importante também criar um networking.

Na experimentação, veja estágios e empregos de meio período que podem ser uma excelente forma de vivenciar os campos de interesse. Assim, oferece a oportunidade de executar algumas das funções do trabalho escolhido, observando outros serviços e resultados, para que você possa avaliar o “ambiente de trabalho” e o “mundo real”.



Por exemplo, assumindo funções relacionadas a possíveis cargos de trabalho é uma maneira interessante de testar as suas habilidades. Se você está considerando a carreira jornalística, você pode trabalhar como freelancer para uma revista ou jornal e, assim, verificar se essa é a carreira que almeja.



PASSO 2.

Trace metas e objetivos

Tendo claro quais são os seus objetivos é hora de traçar a maneira como chegará a eles. Para isso, você precisa criar metas e objetivos claros. Logo abaixo estão as etapas para criar um plano de carreira simples.



Metas maiores

Comece por metas amplas. Os seus objetivos e princípios representam aquilo que são o mais importante para você como pessoa. Na verdade, os seus objetivos mostram como você quer viver a sua vida.

Já por outro lado, os seus princípios descrevem como você agirá em relação a outras pessoas e ao mundo em geral. Assim, conhecer bem seus objetivos e princípios ajuda muito na hora de encontrar uma escolha certa que corresponda aos seus interesses e ao que você deseja na vida.

Divida um grande objetivo em pequenas tarefas

Pense em tática e estratégia. Se você já planejou a estratégia no ponto anterior, agora é a hora de você estabelecer as táticas para que seu plano funcione. Suas preferências são as coisas que você gosta de fazer, isto é, evite iniciar por aquilo que for “mais rentável”, para não se desanimar depois e perder tempo.

Escolha as áreas de interesse que melhor se enquadram com sua conduta pessoal e social. Faça uma lista detalhada delas.

Estabeleça prazos

Muitas vezes não é o suficiente ficar apenas listando as tarefas a serem realizadas. Faça comparações na lista e coloque prazos para todas elas. Compare suas opções de carreira, entre aquelas mais promissoras e outras que podem ficar mais no idealismo de interesses.

Com o estabelecimento de prazos, liste concretamente em meses ou anos o que você espera alcançar. Definidos esses prazos em uma lista, divida-os em colunas, de acordo com os pontos prioritários que você estabeleceu para cada objetivo.

Agora, traçado o plano de carreira, **faça uma escolha**. Escolha entre os caminhos que realmente sejam os melhores para você e que tenham a sua cara. Se você ainda está no início do seu planejamento, a identificação com várias áreas pode até ser melhor.

Isso porque, por outro lado, restringir em uma ou duas opções pode significar que há poucas escolhas no horizonte, e, por isso, terá menos foco em critérios.



Seja bastante realista sobre expectativas e prazos. Anote estas etapas de ação para que consiga ter em sua mente mais clareza em suas metas. Isso o ajudará a se manter mais organizado.



Não esqueça de comemorar o que foi conquistado

Se você não sabe, tenha em mente que comemorar pequenas conquistas faz parte do processo, e deve ser considerado como algo muito importante. São nessas pequenas conquistas que você acaba se transformando. Pense como se estivesse à beira de uma escada, onde cada degrau faz parte de uma pequena conquista.

Por meio desses pequenos degraus, fica mais fácil perceber a progressão constante, e isso causa uma motivação maior.

Planeje a contingência

Saiba que nem tudo poderá dar certo, mas é importante saber lidar com isso. E, por isso, nesta etapa englobamos a aceitação. Finalmente, após esse longo processo de autoconhecimento, pesquisa e aplicação, você aceitou uma carreira e um emprego. Idealmente, isso marcará o começo, ou pelo menos um marco, em sua carreira tão desejada.

E, se caso for necessário, seus objetivos e prioridades também podem mudar, e isso também está perfeitamente bem. Não se culpe se não conseguiu planejar uma lista. Isso é sinal de que você ainda não tem em mente bem claro os seus objetivos e interesses. Por isso é sempre importante praticar e moldar o seu autoconhecimento.

PASSO 3.

Identifique suas habilidades

Você já deve ter ouvido aquela frase: “Conheça a si mesmo”. Pois é, quando você consegue identificar a sua visão, seus interesses, habilidades e traços de personalidade, as práticas de autoconhecimento irão ajudá-lo a decidir o que você quer para a sua carreira.

Faça, portanto, um inventário cuidadoso de seus valores, interesses, habilidades e qualidades pessoais que você teria para a sua carreira.



Habilidades que lhe ajudam a conquistar o objetivo

Na verdade, em outras palavras, o planejamento de carreira é uma forma prática de gerenciar as mudanças contínuas em sua vida e no trabalho. Ele ajuda você a construir o que já tem e a pensar de forma realista sobre suas prioridades.

Você já parou para pensar em quais habilidades você tem?

São as habilidades e competências que irão aproximá-lo de forma mais rápida e segura daqueles objetivos traçados. Vale lembrar que não são apenas os aspectos técnicos que vão entrar na conta, mas os aspectos humanos. Portanto, para desenvolver competências e habilidades, você deve mostrar o seguinte:



COMPETÊNCIAS PESSOAIS:

suas aptidões individuais que farão a diferença na sua vida profissional.



COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS:

toda a soma de conhecimentos para as áreas e exigências do mercado.



Além disso, ser pró-ativo, ser comprometido, ter controle emocional, ser capaz de liderar, ser intuitivo e capacidade crítica são habilidades fundamentais para qualquer carreira que você escolha seguir.

Construa agora o seu capital de carreira. Ele é formado pelas suas qualificações, experiência e reputação. Se for necessário incluir investimento de tempo e recursos para crescer, faça-os!



Como adquirir essas habilidades: Cursos? Mentoria? Pós?

Pesquise workshops e treinamentos que melhorem suas capacidades. Entenda que isso é um investimento no seu futuro. Se você precisa ter alguém que possa apresentá-lo às pessoas, dar-lhe conselhos estratégicos e ajudá-lo a aprender com seus erros, faça!

E o conselho mais importante de todos: certifique-se de ter um bom desempenho. Pois de nada vale ter a carreira dos sonhos se você a joga fora. Então, o primeiro passo no desenvolvimento de sua carreira, ou melhor, o mais importante, é fazer bem aquilo que você se responsabilizou a fazer, com o melhor de sua capacidade e com toda a sua energia.

Percebeu até aqui que o planejamento de carreira é **um processo de entender a si mesmo e de muito autoconhecimento**? Além, é claro, de explorar opções de vida, tomar decisões certas e seguir em frente em busca do objetivo final.

O maior impedimento de um planejamento de carreira são as vontades das pessoas que terminam complicando as suas carreiras, porque estão constantemente mudando. Portanto, planejamento de carreira não é algo feito uma vez na vida. Pelo contrário, é um processo contínuo em toda a sua vida. Não importa qual é a sua profissão ou seu local de trabalho.

A base de todo o planejamento de carreira, tanto hoje quanto para o futuro, é baseada em uma compreensão sobre quem você é, como indivíduo e como profissional. O importante passo no planejamento de carreira é olhar para quem você é e sobre o que é sua carreira.

PASSO 4.

Cuide do network e Marketing Pessoal

Hoje o networking é um conceito que junto com a revolução 2.0 e o aparecimento de plataformas de redes como o LinkedIn, são muito necessárias. É só navegar um pouco na Internet para perceber que existem milhares de blogs que tratam sobre diferentes estratégias de marketing digital e networking.

O que é networking

Networking diz respeito a uma série de práticas que podem ser combinadas com qualquer uma das ações planejadas na sua estratégia de marketing. O networking é a capacidade de criar uma rede de contatos profissionais que geram relacionamentos duradouros graças ao envolvimento de benefícios mútuos.

Resumindo, todo trabalho que é feito em rede, é a forma (ferramenta) que você tem para se relacionar com outras pessoas em seu setor profissional.

Marketing pessoal

A sua marca pessoal é a essência que transmite o seu perfil profissional para o mundo. Trata-se da arte de cuidar da imagem, precisamente em comunicar os valores que o diferenciam e que o identificam dos demais.

Expressamos através da nossa linguagem corporal como estamos nos sentindo e o lugar que ocupamos no mundo, e tudo isso acontece por intermédio de nosso sistema de crenças e valores. Por conta disso, cuidar da sua psique torna-se fundamental nesse processo, uma vez que transmitirá verdade e transparência à sua rede de contato, mas, principalmente, trará leveza e segurança para sua vida.



A grande virada...

Se você chegou até aqui, seguiu as recomendações que preparei para você, dedicou tempo e energia, mas ainda assim está se perguntando se essa decisão foi tomada tarde demais? O medo ainda toma conta de você e te faz questionar todas as possibilidades que podem dar errado, te trazendo a maior insegurança do que está por vir? Você ainda se pega pensando que não está pronto para isso e se apavora com as possíveis consequências que terá que lidar? Você já parou para pensar que é justamente o tempo que receia em perder, nesse momento é o seu melhor mentor e coaching de carreira que poderia ter? É o tempo que te trouxe todas as suas experiências construídas até aqui. É ele quem te colocou em diversas situações e que testou os seus limites, conheceu seus interesses, percebeu suas limitações e aversões. É a sua história de vida através linha do tempo que te dará pistas para que encontre seu propósito e faça dele sua maior motivação para acordar todos os dias e se engajar no profissional do futuro que deseja ser.

Você só precisa se permitir olhar para isso...



Tente não se julgar, mas compreender o significado do que tudo isso tem para lhe dizer. Prestar atenção no que te motiva, no que faz sentido e te alimenta com propósito certamente é um caminho de muita reflexão, aceitação e auto compaixão, pois precisamos mais do que nunca, ao longo desse processo, sermos verdadeiros com o nosso eu.



É necessário avaliar o que de verdade é importante para você, sem interferências externas, e muita conexão emocional com sua verdadeira essência. O desafio aqui é depois de ter todas essas hipóteses ou possíveis respostas levantadas, seguir os procedimentos sugeridos de maneira prática, transformando o seu desejo em passos mais concretos e, com isso, ao conquistar cada etapa, seus sentimentos de satisfação lhe trarão mais energia para prosseguir, inclusive nas frustrações que encontrar pelo caminho.

Se estiver motivado e seguro, desanimar será apenas um momento transitório, logo acompanhado de novas tentativas. Conhecer e sentir **todas as etapas dessa jornada**, além de promover o seu autoconhecimento, também mostrará para você tudo aquilo que você é capaz, num ciclo virtuoso e prazeroso de oportunidades e descobertas.



SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524

Você pode saber mais [Sobre Mim](#) e sobre a [Minha História](#)

Contato: 11 4564-7707

Valor da Consulta e Agendamentos:

confira nos nossos consultórios!

Consultórios da Thaiana Brotto

Berrini:

www.psicologosberrini.com.br

Brooklin:

www.psicologoeterapia.com.br

Parque da Cidade:

www.psicologo.com.br

Redes Sociais

 [@cantinhodapsicologa](https://www.instagram.com/cantinhodapsicologa)

 [CantinhodaPsicologa](https://www.youtube.com/CantinhodaPsicologa)

Blog: www.psicologo.blog.br

Recomendados:

[Confira mais de 40 textos sobre Crescimento Profissional, Pessoal, Carreira e Vocação](#)

[Da escolha do Psicólogo à Avaliação dos Resultados da Psicoterapia](#)

Para leitura: São mais de 800 artigos!

Mais de 300 artigos no site:

www.psicologosberrini.com.br/sitemap

Mais de 350 artigos no site:

www.psicologoeterapia.com.br/sitemap

Mais de 100 artigos no site:

www.psicologo.com.br/sitemap

Mais de 40 posts no Blog:

www.psicologo.blog.br/blog

ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diretamente em seu e-mail!

[CLIQUE E CADASTRE-SE!](#)