



Guia de orientação profissional e gestão de carreira para o ingresso no mundo do trabalho

Luiz Escandiussi Neto
Prof.º Dr. Lucas Labigalini Fuini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

E72g Escandiussi Neto, Luiz

Guia de orientação profissional e gestão de carreira para o ingresso no mundo do trabalho [e-book] / Luiz Escandiussi Neto, Lucas Labigalini Fuini.

1.ed. Poços de Caldas: Instituto Federal do Sul de Minas Gerais, 2021.

65 p. : il. ; 30 cm.

1. Orientação profissional. 2. Gestão de carreira. 3. Inserção profissional. 4. Educação profissional tecnológica. I. Escandiussi Neto, Luiz, Fuini, Lucas Labigalini. II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas, Campus Poços de Caldas. III. Título.

CDD: 378.013

Biblioteca do IFSULDEMINAS, Campus Poços de Caldas

Judite Fernandes Moreira - CRB 6/3241

Autores

Luiz Escandiussi Neto

Prof.º Dr. Lucas Labigalini Fuini

Diagramação: Stefano Escandiussi

Apresentação

Caro(a) leitor(a),

Esta cartilha é um produto educacional parte integrante da pesquisa de mestrado denominada “O processo de inserção profissional dos egressos dos cursos técnicos de nível médio do CEFET-MG Varginha”, apresentada ao Programa de Pós Graduação do Mestrado Profissional de Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais - Campus Poços de Caldas, elaborada pelo mestrando Luiz Escandiussi Neto, sob orientação do Prof.^o Dr. Lucas Labigalini Fuini.

O presente material, denominado “Cartilha de orientação profissional e gestão de carreira para ingresso no mundo do trabalho”, tem o objetivo de contribuir e conscientizar o leitor por meio da apresentação das práticas atuais de inserção, reinserção e manutenção profissional, bem como apresentar dicas sobre como iniciar o planejamento da sua carreira da melhor forma.

Além disso, este guia auxiliará o profissional através de orientações de como elaborar o seu currículo de forma atrativa e se preparar nos processos seletivos para se sair bem nas entrevistas de emprego. Inicialmente apresentaremos os significados do trabalho e seus sentidos ao longo da história. Posteriormente, abordaremos conteúdos sobre a autogestão de carreira por meio dos tópicos que tratam dos temas: autoconhecimento, inteligência emocional, networking e ferramentas para planejamento da carreira.

Esperamos que esta cartilha possa colaborar para reforçar a relação entre o egresso e a instituição de ensino, estendendo este relacionamento para além da formatura e da preparação para o mercado de trabalho, viabilizando subsídios para avaliar a eficácia da gestão institucional e propor os ajustes necessários para possibilitar a melhoria da qualidade de ensino.

Assim, objetiva-se despertar um olhar crítico e reflexivo para a formação de cidadãos conscientes de seu papel na sociedade e no mundo do trabalho.

Boa leitura.

Introdução

O processo de inserção no mundo do trabalho é uma etapa fundamental na vida do futuro profissional. Tendo em vista que o número de oportunidades não é suficiente para atender toda mão-de-obra disponível no mercado, logo, torna-se um percurso complexo. Ademais, essa complexidade aumenta na medida em que o sistema econômico disponibiliza formas precárias de emprego e de relações trabalhistas.

Neste contexto, planejar a própria carreira se torna cada dia mais importante na vida das pessoas, devido a essa perspectiva de instabilidades, competição e incertezas na economia mundial. Ademais, a crise econômica global acentuada pela pandemia da COVID-19 expôs, ainda mais, a necessidade das empresas e dos profissionais em desenvolverem novas habilidades para sobreviverem aos cenários instáveis do mundo laboral.

O planejamento de carreira é conceituado por Soares (2016) como o mecanismo para idealizar objetivos e metas a alcançar na vida profissional e com isso, identificar os meios para consegui-los, ou seja, é um sistema contributivo para a travessia entre a profissionalização e o mundo do trabalho.

Diante disto, a Constituição Federal assegura em seu art. 205 que o dever do Estado é proporcionar uma educação para todos, “visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho”. Portanto, o papel da instituição de ensino, em um momento de tantas mutações no mercado de trabalho, deve ser a de um agente facilitador para auxiliar o egresso nessa fase decisiva e desafiadora que é a inserção profissional.

Da mesma forma, a Lei de Diretrizes e Bases -LDB/96, no seu art.1º, parágrafo 2, preconiza que “a educação escolar deverá vincular-se ao mundo do trabalho e à prática social” (BRASIL, 1996). Além desta norma, temos o artigo 7º, inciso V, da Lei 11.892/2008 que institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica e cria os Institutos Federais de Educação Profissional e Tecnológica, que apresenta como objetivos “estimular e apoiar processos educativos que levem à geração de trabalho e renda e à emancipação do cidadão na perspectiva do desenvolvimento socioeconômico local e regional” (BRASIL, 2008).

Logo, a instituição de ensino tem o papel de guiar os seus alunos para uma **formação integral e emancipadora**, na qual o aluno seja capaz de realizar uma leitura de mundo de forma crítica, atuando com autonomia para ser o **protagonista da sua carreira**.

Pensando nisso, esta cartilha foi criada no intuito de ser um instrumento relevante para o seu planejamento de carreira, desenvolvimento profissional e inserção no mundo do trabalho.

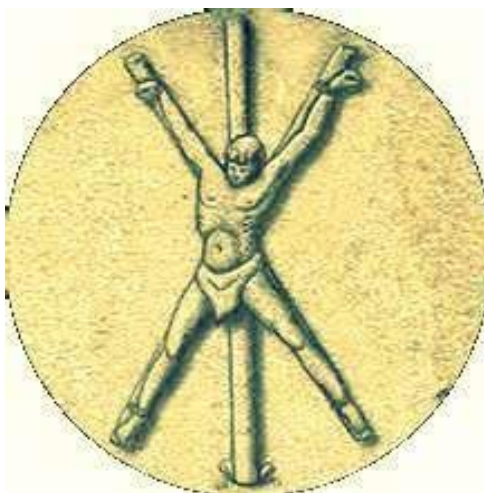
Desejamos uma trajetória de sucesso profissional!

Índice

Apresentação	03
Introdução	04
Sumário	05
Trabalho e seus significados	06
Planejamento de carreira	18
Autoconhecimento	25
Análise SWOT pessoal	29
Modelo de plano de ação	37
Carreira privada x pública x negócio próprio	43
Desenvolvimento de competências	46
Dicas para aprimorar seu networking	48
Inteligência Emocional	50
Elaboração do currículo	54
Entrevista de emprego	58
Dicas de filmes	61
Considerações finais	62
Referências	63

O TRABALHO E SEUS SIGNIFICADOS

Você sabia que a palavra “trabalho” tem muitos sentidos positivos e negativos?



A palavra trabalho se origina do latim ***tripalium*** que era o nome de um instrumento de três paus afiados utilizado na agricultura para bater, rasgar e desfiar os cereais. Ainda que seu significado inicial refletia como um equipamento que beneficiava o trabalho do agricultor, os dicionários, no entanto, registram ***tripalium*** como um instrumento para torturar escravos, ou seja, com um sentido semântico de sofrimento (ALBORNOZ, 1994).

A noção de trabalho esteve ligada, principalmente, a uma visão negativa. O ensinamento bíblico apresentou as condenações após a expulsão do Paraíso: Adão teve o castigo de trabalhar para ganhar o pão com o “suor do seu rosto” e Eva recebeu o “trabalho” do parto (ARANHA, 1993; RIBEIRO e LÉDA, 2004).

Na Grécia Antiga, havia uma desvalorização do trabalho manual, por ser realizado por escravos, e uma valorização do trabalho intelectual. No Império Romano, devido também a escravi-

dão, o trabalho não era valorizado - ***trabalhar nessa época era sinônimo de ausência de lazer, quem usufruía do ócio era considerado homem livre*** (RIBEIRO e LÉDA, 2004).

Em seguida, com o feudalismo na Idade Média, o trabalho, ainda, apresentava-se com sentidos negativos, como forma de ***coerção, dominação e servidão***. Os servos tinham a terra para morar e cultivar, porém, eles eram obrigados a trabalhar gratuitamente e entregar parte da produção ao senhor, além de pagar pelo uso de equipamentos e instalações. Havia uma escravidão mais abrandada, os camponeses eram escravos da terra. E essa opressão que eles sofriam dos senhores feudais era aceita e justificada pela Igreja, que naquela época estava a favor da classe dominante (KNAPIK, 2005).

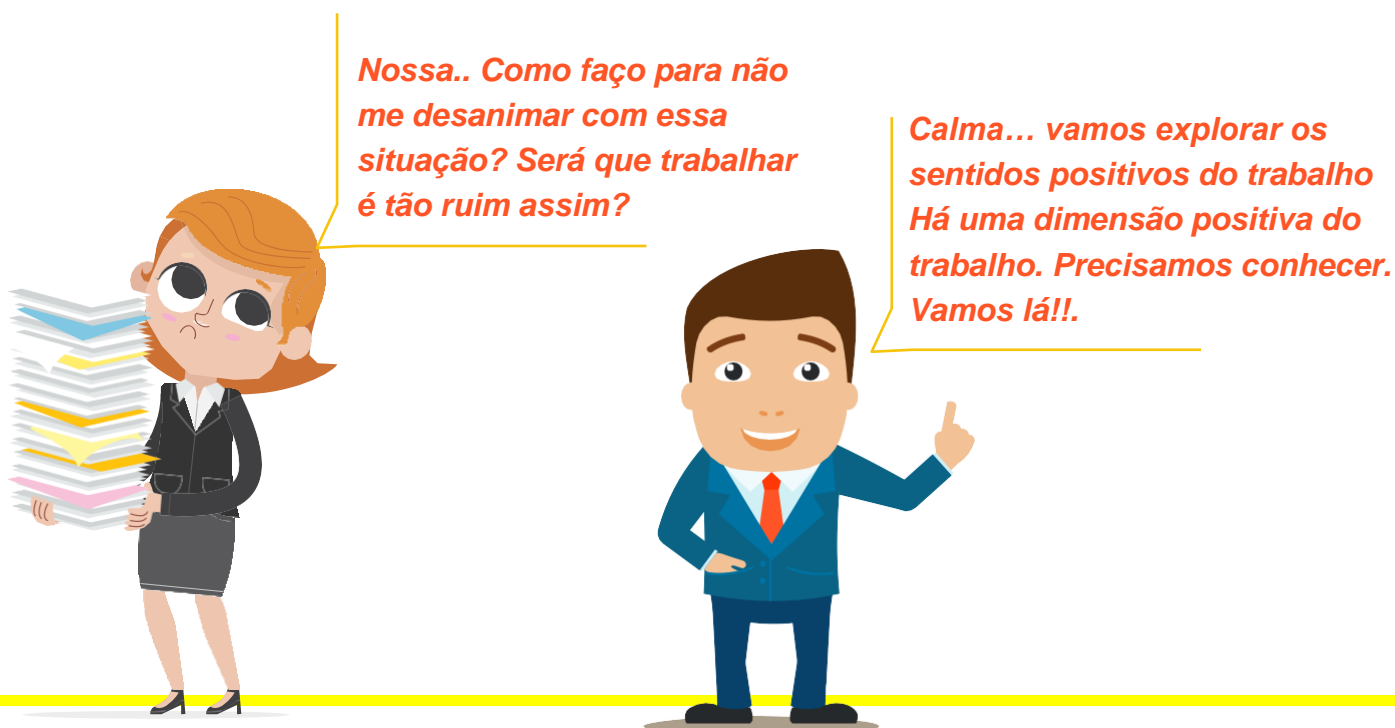
A partir do intenso movimento cultural, artístico e científico, marcado pelo Renascimento, o trabalho manual não é mais rejeitado e passa a ser respeitado, sendo visto como ***o exercício da***

atividade criadora. A inspiração para o desenvolvimento do homem advém da prática laboral, ou seja, o trabalho carrega em sua essência os motivos determinantes para a **satisfação humana**. “Longe de escravizá-lo, o trabalho prático é condição necessária de sua liberdade” (ALBORNOZ, 1994, p. 59).

Posteriormente, com o advento das revoluções industriais, o trabalho novamente se apresenta, principalmente para os trabalhadores assalariados desprovidos dos meios de produção, com um significado negativo. Este fato se deve ao aumento do trabalho precário, ou seja, **desregulamentado, flexível, instável, informal, intermitente, temporário, ocasionando a superexploração do trabalhador** (ANTUNES, 2010, 2017; ANTUNES e ALVES, 2004). Nestas condições, o trabalho propicia para o homem-que-trabalha uma vida reduzida de sentido, além de potencializar a perda de sentido emancipador do trabalho (ALVES, 2011; ANTUNES, 2018).

O trabalho, conforme exposto anteriormente, apresenta-se de diversas formas ao longo da história, dependendo do tipo de organização social em que ele está inserido. Ocorre que o trabalho em seu sentido histórico se apresenta delimitado dentro de um sistema econômico que proporciona ao trabalhador assalariado mais sentidos alienantes e negativos (NETO; AZEVEDO; ARIDE, 2018).

Consequentemente, a atividade laboral passou a ser vista como a realização de um “esforço rotineiro e repetitivo, sem liberdade, de resultado consumível e incômodo inevitável”(ALBORNOZ, 1994, p. 9). Logo, trabalhar para a classe-que-vive-do-trabalho passou a ser associado a algo torturante, penoso, alienante, desumano; uma punição, um fardo, um castigo, um peso para quem o realiza. O trabalhador em pleno século XXI vivencia uma “escravidão digital” (ANTUNES, 2018, p.30).



Dimensão positiva do trabalho

Apesar dos conceitos restritos e negativos, ao pesquisarmos no dicionário a palavra trabalho encontraremos outros significados, como por exemplo, projeto, realização, fruto, produto, labuta, labor, responsabilidade, movimentação, ofício, esmero, luta, energia, fonte de sobrevivência e reconhecimento social (HOUAISS, 2013).

Palavra trabalho e seus significados:

Significados positivos (+)

- » FONTE DE CRESCIMENTO PROFISSIONAL, SOCIAL E PESSOAL;
- » RECONHECIMENTO E INDEPENDÊNCIA;
- » DESAFIO E APRENDIZADO;
- » FONTE DE PRAZER E CRIATIVIDADE;
- » CONTRIBUIÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL;
- » SATISFAÇÃO E ORGULHO;
- » AUTORREALIZAÇÃO;
- » AUTONOMIA;
- » EMANCIPAÇÃO;
- » FELICIDADE.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).



É possível encontrar sentido no trabalho quando...

É SATISFATÓRIO - ESTÁ LIGADO A OPORTUNIDADE DO TRABALHADOR TESTAR SUAS CAPACIDADES E COMPETÊNCIAS, ALMEJANDO SEU CRESCIMENTO PESSOAL E SEU SENSO DE RESPONSABILIDADE;

GARANTE A SEGURANÇA E A AUTONOMIA - BOAS CONDIÇÕES DE TRABALHO, SALÁRIO JUSTO E APROPRIADO;

É FONTE DE EXPERIÊNCIAS DE RELAÇÕES HUMANAS SATISFATÓRIAS - RELAÇÕES PROFISSIONAIS POSITIVAS E SAUDÁVEIS, TRABALHO EM EQUIPE, AUSÊNCIA DE ASSÉDIOS (MORAL/SEXUAL), DESENVOLVIMENTO DE VINCULAÇÃO E COOPERAÇÃO DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO;

É MORALMENTE ACEITÁVEL - O TRABALHO DEVE SE REALIZAR SEGUNDO AS REGRAS DO DEVER E DO SABER VIVER EM SOCIEDADE.



Em vista destes sentidos positivos, o trabalho é bastante relevante para o nosso reconhecimento e independência. Trata-se de uma atividade humana desafiadora que pode nos proporcionar fonte de prazer e criatividade, logo, contribui para nossa autonomia e emancipação. Sendo assim, o trabalho se apresenta como um aspecto relevante para o desenvolvimento do ser humano ao longo da vida. A troca de experiências em diferentes esferas e os sentidos atribuídos à atividade laboral influenciam a **formação da nossa identidade social** (DUTRA-THOME; KOLLER, 2014).

O trabalho com sentido proporciona:

- **Satisfação pessoal** => desafiador; gostar do que faz;
- **Crescimento e aprendizagem** => aprimoramento profissional;
- **Independência e sobrevivência** => possibilita a obtenção de uma qualidade de vida melhor, proporciona independência financeira e psicológica;
- **Identidade** => é a sua imagem profissional;
- **Relacionamento** => interação social, reconhecimento;
- **Utilidade** => sentir-se útil para a organização ou sociedade;
- **Inserção social** => possibilita fazer parte de um grupo social;
- **Contribuição social** => colaboração com a sociedade, exercício do papel social.

Fonte: Adaptado de Morin, Tonelli e Pliopas (2007).



**O trabalho em sua essência é a
“atividade fundamental pela qual o ser
humano se humaniza, se cria, se expande
em conhecimento, se aperfeiçoa”**

(FRIGOTTO; CIAVATTA; RAMOS, 2005, p.4).

SIGNIFICADOS POSITIVOS DO TRABALHO



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

ALGUNS CONCEITOS POSITIVOS DA PALAVRA TRABALHO

Podemos enumerar outros significados positivos: possibilidade de o homem construir a si mesmo, "a de realizar uma obra que te expresse, que dê reconhecimento social e permaneça além da tua vida" (ALBORNOS, 1994 p. 9); que tenha um sentido emancipador (ANTUNES, 2018), além de contribuir para a sobrevivência pessoal e familiar, pois possibilita garantir o sustento do ser humano e de seus familiares e proporcionar realização pessoal (SILVA e TOLFO, 2012).

Para refletir...

O trabalho em sua essência é “um processo entre o homem e a natureza, processo este em que o homem, por sua própria ação, medeia, regula e controla seu metabolismo com a natureza” (MARX, 2015, p.326).

O trabalho é o inteirar, o desenvolver, o apurar das energias do corpo e do espírito, mediante a ação contínua de cada um sobre si mesmo e sobre o mundo onde labutamos” (BARBOSA, 1999, p. 26).

Satisfação dentro e fora do trabalho = vida com sentido

O trabalho com significados positivos proporciona a satisfação e a motivação dentro e fora do trabalho, além de ocupar uma posição central na nossa vida e contribuir para experiências de felicidade no trabalho. Por exemplo, a satisfação de necessidades fisiológicas (remuneração, intervalos, alimentação), de segurança (proteção contra violência, trabalho seguro, livre de assédios), das necessidades sociais (bom relacionamento interpessoal), das necessidades de estima (práticas legítimas de reconhecimento, feedback, aprovação da família e amigos) e, por fim, necessidade de autorrealização (crescimento pessoal e profissional, desafio e autonomia) são fundamentais para a produção de sentimentos que conferem sentido a nossa existência e nos proporcionam felicidade dentro e fora do trabalho (SILVA; TOLFO, 2012).



Existe dentro do próprio trabalho com sentido, e não fora dele, uma dimensão educativa e positiva:

“As razões para trabalhar estão no próprio trabalho e não fora dele ou em qualquer de suas consequências” (ALBORNOZ, 1994, p. 59).

“Uma vida cheia de sentido fora do trabalho supõe uma vida dotada de sentido dentro do trabalho (ANTUNES, 2018, p. 173).”

Trabalho com sentido

Satisfação fora do trabalho

Educação ●
Autoconhecimento/Crescimento Pessoal ●
Lazer ●

Aprovação da família ●
Aprovação dos amigos ●
Reconhecimento da comunidade ●

Família ●
Amigos e comunidade ●
Solidariedade ●

Liberdade ●
Proteção contra a violência ●
Abrigo ●

Comida ●
Água ●
Sono, repouso e sexo ●

Necessidades

Autorrealização

Estima

Sociais

Segurança

Fisiológicas

Satisfação no trabalho

Autonomia/Independência ●
Crescimento profissional ●
Participação nas decisões ●

Responsabilidade ●
Reconhecimento ●
Promoções ●

Amizade dos colegas ●
Chefia amigável ●
Interações humanas saudáveis e gratificantes ●

Trabalho seguro ●
Permanência no emprego ●
Condições de trabalho livres de assédio moral ●

Remuneração e benefícios ●
Horário de Trabalho ●
Intervalos de descanso ●

Trabalho como princípio educativo



Para saber mais! O trabalho como princípio educativo



O trabalho passa a ser educativo no momento em que se percebe que somos seres da natureza e precisamos deste intercâmbio entre homem e natureza para conseguir alimento, proteção e produzir os meios de sobrevivência. Logo, é essencial instruir, desde a infância, a noção do trabalho como uma atividade de manutenção e reprodução da vida, comum a todos os seres humanos. Com isso, evita-se criar seres que vivem da exploração e do trabalho dos outros (FRIGOTTO, 2005).



***“Como pode ser educativo algo que é explorado e, na maior parte das vezes, se dá em condições de não escolha? Como extrair positividade de um trabalho repetitivo, vigiado e mal remunerado?”
(FRIGOTTO; CIAVATTA; RAMOS, 2005, p.1).***

Diante da alienação que o sistema econômico vigente estabelece ao homem, propiciando um desenvolvimento restrito, incompleto e afastado da sua própria natureza, encontra-se a possibilidade de exigir:

=> “Um desenvolvimento total, completo, multilateral , em todos os sentidos, das faculdades e das forças produtivas, das necessidades e da capacidade da sua satisfação” (MANACORDA, 2007, p.87).

***“Se a vida humana necessita do trabalho humano e de seu potencial emancipador, ela deve recusar o trabalho que aliena e infelicita o ser social”
(ANTUNES; BRAGA, 2009, p.232).***

DEVEMOS BUSCAR X PODEMOS EVITAR



Trabalho como relação criadora entre homem e a natureza = produz a existência humana, proporciona o autodesenvolvimento físico, material, cultural, social, político estético, o trabalho é a manifestação da vida.



> Trabalho como servidão, sujeição ou escravidão;

> Trabalho moderno, assalariado e alienado.

Fonte: Adaptado de Ciavatta (2005, p.46)

O trabalho em si deve ser uma fonte de prazer, proporcionar emoções, desafios e possibilitar que o profissional empregue suas qualidades! O sucesso é o fruto do trabalho, por meio do seu empenho seus propósitos são alcançados!

Já que visualizamos os sentidos positivos que o trabalho pode nos proporcionar, vamos aprender a planejar a carreira visando o crescimento profissional e pessoal? Bora lá!

PLANEJAMENTO DE CARREIRA A IMPORTÂNCIA DO PROTAGONISMO EM RELAÇÃO A SUA CARREIRA.

Devido a dinamicidade e as transformações na organização e no processo produtivo, as empresas não oferecem mais aos seus colaboradores uma carreira tradicional, ou seja, “um futuro profissional estável e planejado, como acontecia anteriormente”(SOARES, 2016, p.41). Assim, o mundo do trabalho contemporâneo não engloba mais uma sociedade do pleno emprego, como na época dos trabalhadores estáveis fordistas, mas o de uma sociedade de “desempregados e de formas precárias de trabalho, de emprego e de vida”(DRUCK, 2011, p.43).

No entanto, a ausência de trabalho formal e o desemprego não é motivo do profissional se rebaixar, visto que “estar temporariamente disponível no mercado não é fraqueza e não depõe contra o profissional, pois todos sabem que a instabilidade é uma característica do mundo moderno” (XAVIER, 2006, p.107).

Neste contexto, o profissional deve estar ciente de suas forças e limitações. Logo, torna-se relevante a elaboração de um plano individual de carreira, que vise o seu crescimento pessoal e sua evolução profissional. Hoje o profissional não deve esperar mais a elaboração do plano de carreira pela sua empresa para conseguir planejar sua ascensão profissional. Você pode assumir o protagonismo em relação a sua carreira. Para isso, é preciso ter um “projeto profissional consciente” (DUTRA, 2019, p. 55).

Podemos conceituar carreira como um conjunto de etapas que refletem a evolução de cada indivíduo ao longo de sua vida profissional. Já o plano de carreira é a elaboração, a metodologia e construção, de forma sequencial, dos estágios e caminhos para alcançar metas relacionadas a sua vocação que proporcionarão a sua evolução profissional, por isso, ele deve ser elaborado de maneira estratégica e pessoal - possibilitando a adequação para a realidade de cada profissional (OLIVEIRA, 2018).



Você tem que saber aonde se quer chegar e de que modo e, assim, agir de forma consciente e coerente com o seu propósito. Visto que, os profissionais que têm um plano de carreira levam vantagem em relação aos que não têm, porque focam no seu desenvolvimento, analisam o mercado atual e futuro e acabam tendo um olhar mais amplo das oportunidades (DUTRA, 2019).

Para saber mais!



***Assuma o empoderamento da sua carreira,
você é o protagonista do seu futuro profissional!***

O que é carreira proteana?

O significado da palavra proteana vem da mitologia grega - o mito do Deus grego Proteus tinha a capacidade de mudar de forma e de se adaptar, conforme as necessidades de cada situação.

O conceito de carreira proteana foi desenvolvido por Hall (1976) - refere-se a capacidade de não depender somente da organização para se desenvolver, a própria pessoa é o gerente da sua carreira e do seu desenvolvimento pessoal. Visa a transformação, adaptação ou flexibilidade em prol da realização pessoal (NEVES; TREVISAN; JOÃO, 2013).

A carreira proteana traz a noção que o profissional pode ser o protagonista da própria carreira por meio de escolhas com o intuito de obter a satisfação e o bem-estar pessoal e, também, enfatiza a necessidade do autoconhecimento e da adaptabilidade para o seu desenvolvimento (DUTRA; VELOSO, 2013). A autogestão da sua carreira permite aumentar sua valorização no mundo do trabalho, bem como o seu aperfeiçoamento pessoal (SILVA, 2019).

Neste contexto, a carreira é vista como “uma sequência de experiências de trabalho ao longo da vida que possibilitam a satisfação pessoal e o sucesso psicológico” (NEVES; TREVISAN; JOÃO, 2013, p.218)

“Assumir as rédeas de sua carreira profissional começa por você. Defina metas claras de crescimento profissional, planeje como realizar para alcançar o cargo almejado e foque suas ações de autodesenvolvimento, estas são atitudes essenciais para o seu sucesso profissional. Os degraus alcançados dependem daquilo que você valoriza, do investimento que está disposto a fazer e do seu preparo no momento em que as oportunidades surgem” (PARRODE, 2016, p.1).



Refleta...

O plano de carreira deve ser desenvolvido em etapas ou estágios, com propósitos bem definidos, tendo em vista possibilitar a sua efetiva evolução profissional (SOARES, 2016).

A construção de um projeto profissional

=> O plano de carreira deve ser consciente com o seu propósito de desenvolvimento profissional;

=> Com ações de curto (1 ano), médio e longo (acima de 5 anos) prazos;

=> Autoconhecimento e autoestima;

=> Intercâmbio da sua carreira profissional com as demais dimensões da vida, tais como: saúde, família, amigos, sociedade, espiritualidade, entre outros.

=> Monitorar os propósitos, sua carreira e o seu desenvolvimento pessoal.

Fonte: Adaptado de Dutra (2019).

Mitos e inverdades quanto à carreira dos profissionais:

=> É falso dizer que a responsabilidade pela carreira e desenvolvimento profissional das pessoas é única e exclusiva das empresas nas quais elas trabalham;

=> É falso dizer que o crescimento profissional é uma questão de sorte e/ou bajulação;

=> É falso dizer que o ideal é as pessoas trabalharem toda a vida em uma única empresa, dentro dos princípios da lealdade e de vestir a camisa;

=> É falso dizer que o plano de carreira é inalterável;

=> É falso dizer que um plano de carreira não funciona para o seu crescimento profissional.

=> É falso dizer que um plano de carreira não funciona para o seu crescimento profissional.

Fonte: Adaptado de Oliveira (2018).

Etapas do Plano de Carreira



1- AUTOCONHECIMENTO



2- CONHECIMENTO DE MERCADO



3 - OBJETIVOS DA CARREIRA



4- FORTALECER O NETWORKING



5 - ESTRATÉGIAS DE CARREIRA



6- PLANO DE AÇÃO



7- ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PLANO

A IMPORTÂNCIA DE UM PLANEJAMENTO DE CARREIRA

Vamos aprender sobre como planejar a sua própria carreira?

Para gerenciar sua carreira você deverá focar em 7 etapas:

1º passo: Autoconhecimento - Através de uma autorreflexão individual ou com um processo assistido (coaching) você descobrirá seus pontos fortes e suas fraquezas, consequentemente, possibilitará o seu desenvolvimento profissional. Uma ferramenta eficiente para o autoconhecimento é a **análise SWOT** - sigla das iniciais das palavras em inglês, onde Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças).

2º passo: Conhecimento do mercado - Significa conhecer o caminho na qual você irá trilhar, por meio da análise do mercado atual e futuro. É fundamental que você esteja antenado com as mudanças e exigências do mundo do trabalho. Logo, é necessário se manter atualizado sobre assuntos referentes a sua área de atuação.

3º passo: Objetivos de carreira - É o momento de estabelecer metas e definir o foco para atingir os objetivos. Implantação da missão, da visão e dos valores.

4º passo: Fortalecimento do seu *networking*.

5º passo: Estratégias de carreira - Nesta etapa, você irá definir seu projeto de carreira. Deve-se pensar em possíveis empregos e nos valores pessoais que buscará neste trabalho. Estratégias como mapear e desenvolver competências são importantes.

6º passo: Plano de ação - Agora você irá colocar suas estratégias em prática. Existem algumas ferramentas de gestão para auxiliar, no nosso material utilizaremos o método 5W2H (ferramenta de gestão de qualidade).

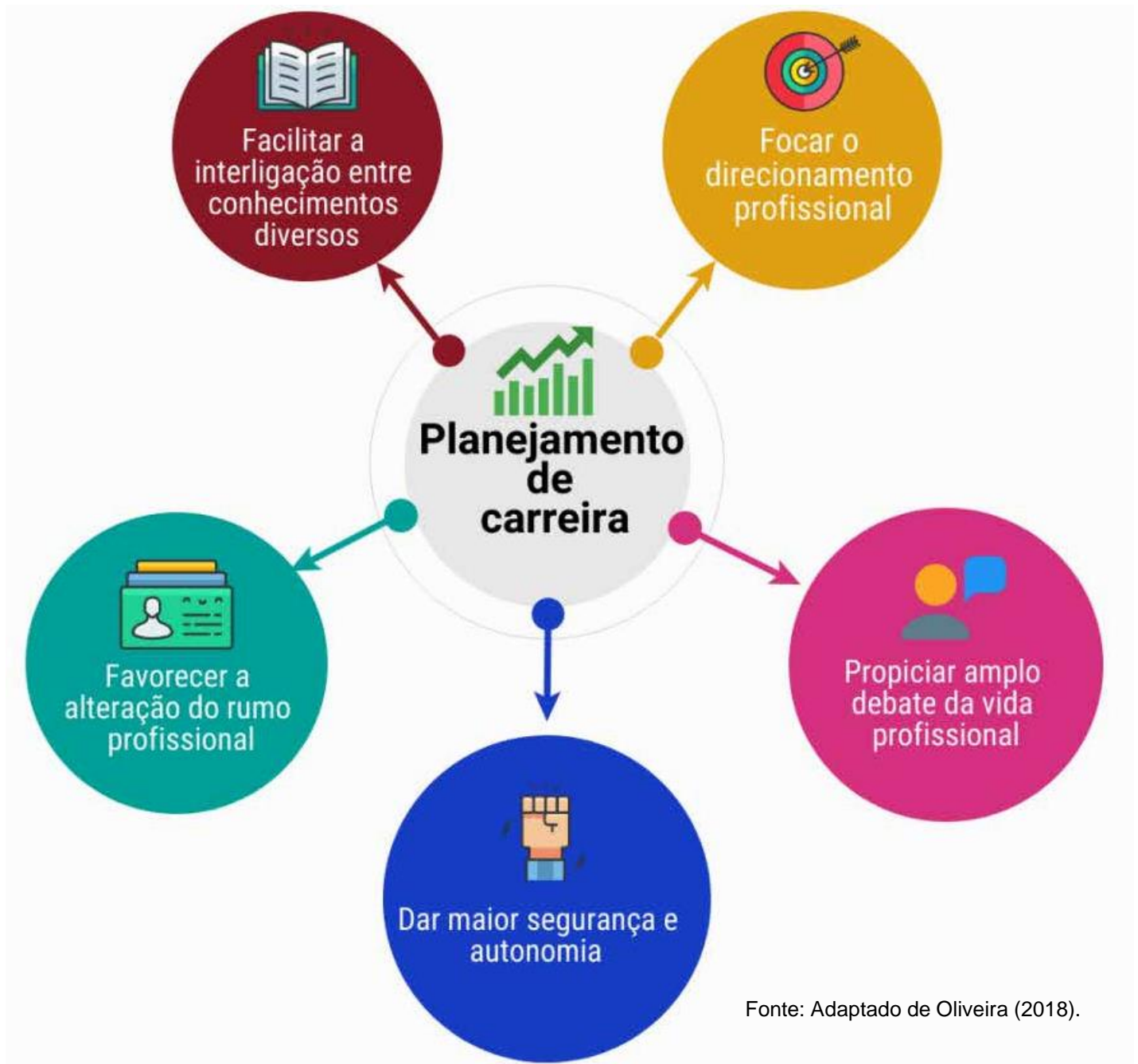
7º passo: Acompanhamento e avaliação do plano - Importante que você analise e faça uma avaliação do plano, promovendo os ajustes e reformulações, se necessário.

Na elaboração do plano de carreira é importante eliminar os obstáculos que dificultam seu planejamento, assim como “adequar a sua realidade às expectativas atuais e futuras, interligar o longo, médio e curto prazo e fazer análises continuamente assim como avaliações e aprimoramentos” (SANTOS, 2017, p.7).



***O adequado planejamento da carreira
é fundamental para o seu sucesso profissional!***

FINALIDADES DA GESTÃO DE CARREIRA



“O planejamento de carreira pode e deve ser feito por todos. Porém, ele pode assumir formas diferentes para amoldar-se o melhor possível ao estilo de cada um” (XAVIER, 2016, p.54).

AUTOCONHECIMENTO

“Conhece-te a ti mesmo” esta frase inscrita na entrada do templo de Apolo, em Delfos, de autoria do filósofo Sócrates (no século IV a. C.), transmite um ensinamento muito presente e valioso para o nosso aprimoramento pessoal e profissional.

Conheça a si mesmo para saber aonde você deseja chegar!

Refere-se ao ato de se conhecer melhor, compreender os seus desejos, suas falhas, virtudes e valores. O exercício do autoconhecimento é um gesto de amor-próprio. É a capacidade de reconhecer que você tem qualidades e limitações, ou seja, é a percepção da sua essência.

Autoconhecimento e autoestima tem uma forte ligação, ou seja, é o respeito a nós mesmos, ao que somos e ao que almejamos. Na medida em que nos conhecemos, revisamos os nossos propósitos, avaliamos e fazemos os ajustes necessários. Assim, verificamos em quais ações estamos caminhando melhor e focamos no alcance dos nossos objetivos (DUTRA, 2019).

É importante que você tenha o autoconhecimento da sua realidade profissional e pessoal, compreendendo quais são suas reais competências, seus pontos fortes e suas fraquezas, para que você possa aprimorar suas qualidades e tentar reduzir suas limitações, contribuindo para o seu desenvolvimento profissional (OLIVEIRA, 2018).

O autoconhecimento pessoal representa autonomia: você pode ser o dono de suas ações e dos seus sentimentos. Você pode controlar seus pensamentos negativos e ser mais confiante. Você pode aprender a se questionar, a dizer não. Isso significa: você pode ser consciente das suas metas, de seus objetivos, de seus desejos e de seus propósitos.



“À medida que vamos nos conhecendo melhor, passamos a nos respeitar mais, percebemos nossas virtudes e defeitos, o que fazemos bem e o que não gostamos de fazer” (DUTRA, 2019, p.100).

O exercício do autoconhecimento, de acordo com Gold (2019, p. 108), “é uma forma de não deixar que as emoções sabotem nossas intenções e resultados”.

Para a consultora de carreiras Sofia Esteves, o autoconhecimento é relevante para o seu su-

cesso profissional. Em um mundo do trabalho em constantes mudanças, “os profissionais precisam, antes de tudo, olhar para dentro de si próprios, pois o conhecimento técnico fica obsoleto em poucos anos, mas os aspectos socioemocionais são perenes” (ESTEVES, 2018, p.7).

Refleta...

Pense em um momento da sua vida em que você estava se sentindo melhor...

O que você estava fazendo? Que tipo de atividade você estava realizando?

Por que você realizava essas tarefas com tanta dedicação? Por que você gosta desse momento?

Por que não trabalhar em algo que te ofereça esse tipo de sentimento ou satisfação?

Fonte: Adaptado de Kaplan (2013).

Desenvolvendo o seu autoconhecimento:

- 1) É importante ter o conhecimento de si mesmo e da situação atual;
- 2) Defina suas prioridades e desenvolva o foco;
- 3) Potencialize suas competências e habilidades;
- 4) Identifique seus pontos de melhoria;
- 5) Enfrente seus medos e limitações;
- 6) Tenha clareza do seu propósito, das suas metas, objetivos e ações.



Análise swot pessoal, meditação, oração, terapia, auxílio de um coach, são algumas ferramentas para contribuir no desenvolvimento do seu autoconhecimento.

A consciência é a chave da transformação.

Faça o seguinte exercício:

- 1) Escreva **10 coisas que você mais gosta em si mesmo**;
- 2) Agora escreva **10 coisas que você não gosta em si mesmo** ou que gostaria de mudar ou melhorar; O que deve ser mudado desta lista para que você seja uma pessoa realizada?

- 3) Qual lista foi mais fácil de ser completada?

Importante: valorizar e reforçar aquilo que você já bom é um caminho para sua realização.

Lembre-se: o único responsável pelo seu sucesso é você!

Fonte: Adaptado de Sarmento (2017).

“O autoconhecimento é como um espelho que nos mostra quais são nossos pontos fortes, de que influências somos feitos, como enxergamos o mundo, que pontos podemos reforçar ou mudar, quais são nossas virtudes e talentos, que valores estamos seguindo[...]” (GOLD, 2019, p.246).



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Para saber mais!



Vamos fortalecer o seu autoconhecimento profissional?

Faça uma auto análise respondendo as perguntas abaixo:

No que você é bom?

Como você lida com as pessoas?

Sabe ouvir?

Sabe se colocar no lugar dos outros?

Você é bom para acalmar um conflito?

Sabe respeitar a opinião dos outros?

Você é bom para lidar com informações?

Defende as causas na qual acredita?

Sabe ouvir e sintetizar?

Sabe se expressar e apresentar suas ideias para outras pessoas?

E para um público maior?

Qual seu nível do idioma estrangeiro? Você lê, escreve e se comunica?

Você é bom em lidar com tecnologia?

Está atento às evoluções da tecnologia que podem impactar diretamente sua carreira?

Fonte: Adaptado de Cabrera e Ferreira (2018, p.18)

O importante é o equilíbrio:

“Os propósitos profissionais não podem estar descolados de outros propósitos em nossas vidas. O ideal é buscarmos uma sinergia entre eles, de forma que uns ajudem os outros” (DUTRA, 2019, p.101).

ANÁLISE SWOT PESSOAL

É uma “ferramenta de análise das forças, fraquezas, oportunidades e ameaças, aplicada para que a pessoa tenha maior clareza de suas possibilidades de atuação no cenário analisado”(GOLD, 2019, p. 52). Este recurso favorece o autoconhecimento e tomada de decisões mais assertivas.



Importante escrever dentro dos quadrados as características de cada fator de acordo com sua realidade. Exemplos:

Forças => liste suas habilidades;

Fraquezas => listar seus pontos fracos;

Ameaças => listar as ameaças que prejudicam sua carreira,

Oportunidades => listar as oportunidades da sua área de atuação.

Modelo Análise SWOT Pessoal

Através desta ferramenta é possível diagnosticar os seus pontos fortes e os pontos a serem melhorados!

FORÇAS (STRENGTHS)

São características e condições pessoais que poderão afetar positivamente sua carreira nos próximos anos.

- O que você faz de melhor? O que fazer para tirar o melhor proveito das forças?
- Quais são as suas principais habilidades e competências?
- Quais são seus pontos fortes, principais forças, qualidades, virtudes ou talentos?

FRAQUEZAS (WEAKNESS)

São características e condições pessoais que poderão afetar negativamente sua carreira nos próximos anos.

- Quais são seus pontos a serem melhorados, principais fraquezas, defeitos ou dificuldades?
- O que fazer para reduzir ou neutralizar os efeitos danosos das fraquezas?
- Quais características pessoais você possui que sabotam o seu sucesso?

PLANO DE CARREIRA ANÁLISE SWOT PESSOAL

OPORTUNIDADES (OPPORTUNITIES)

São eventos externos que poderão afetar positivamente sua carreira nos próximos anos.

- O que fazer para aproveitar melhor as oportunidades?
- Como anda o seu *networking*?
- Que oportunidades existem para você aproveitar essas forças e alcançar seus objetivos?

AMEAÇAS (THREATS)

São eventos externos que poderão afetar negativamente sua carreira ou seus objetivos nos próximos anos.

- O que fazer para reduzir ou neutralizar os efeitos danosos das ameaças?
- Que ameaças existem pelas suas fraquezas que podem impedir que você atinja seus objetivos?
- Como anda a concorrência na sua área de formação?

ANÁLISE SWOT - AUTOGESTÃO DA CARREIRA

EXEMPLOS de alguns fatores positivos e negativos

SWOT	Fatores positivos	Fatores negativos
Ambiente interno	<p>FORÇAS (<i>strenghts</i>)</p> <p>Quais são seus pontos fortes, forças, qualidades, virtudes ou talentos? Quais são suas habilidades mais marcantes?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formação acadêmica 2. Inteligência emocional; 3. Conhecimento tecnológico na área técnica; 4. Experiência profissional; 5. Competências interpessoais (soft skills); 6. Criatividade; 7. Pensamento crítico; 8. Capacidade de liderança; 9. Capacidade de negociação; 10. Boa comunicação; 11. Disciplina; 12. Boa organização; 13. Adaptabilidade; 14. Resiliência; 15. Resolução de problemas complexos. 16. Visão global do mercado; 17. Proatividade 	<p>FRAQUEZAS (<i>weaknesses</i>)</p> <p>Quais são seus pontos a serem melhorados, defeitos ou dificuldades? Quais características pessoais sabotam seu sucesso?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Timidez; 2. Inexperiência profissional; 3. Ausência de curso superior; 4. Dificuldade para tomar decisões; 5. Insegurança; 6. Baixa autoestima; 7. Formação acadêmica incompleta; 8. Fragilidade emocional; 9. Medo; 10. Não ter fluência em inglês; 11. Procrastinação; 12. Agressividade perante conflitos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

SWOT	Fatores positivos	Fatores negativos
Ambiente interno	<p>OPORTUNIDADES (opportunities)</p> <p>Que oportunidades existem para você aproveitar essas forças e alcançar seus objetivos? Quais são as tendências para o futuro na sua área de atuação?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mercado de trabalho em alta; 2. Melhorar o networking; 3. Reserva financeira; 4. Apoio de familiares e amigos; 5. Possibilidade para trabalhos externos e viagens; 6. Disponibilidade para mudança de domicílio; 7. Morar em uma boa localização. 8. Participação em eventos ligados a sua área; 9. Abertura de um negócio; 10. Possibilidade de melhorar a formação acadêmica/ capacitar; 11. Experiência internacional, intercâmbio (idiomas/trabalho). 12. Trabalho voluntário; 13. Estágio profissional/monitoria; 14. Bolsa de estudo. 	<p>AMEAÇAS (threats)</p> <p>Que ameaças existem que podem impedir que você atinja seus objetivos? Quais os obstáculos que você enfrenta hoje?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevada e qualificada concorrência; 2. Alta taxa de desemprego; 3. Crise econômica; 4. Indisponibilidade para viagens; 5. Impossibilidade de mudança de domicílio; 6. Mudanças legislativas/ condições políticas instáveis; 7. Pandemia - COVID-19 8. Horário de trabalho incompatível;

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

ANÁLISE SWOT CRUZADA

=> Temos que cruzar as informações para criar um plano de ação (vamos utilizar um exemplo direcionado para um profissional recém-formado do curso técnico).

FORÇAS X OPORTUNIDADES (cenário de desenvolvimento/estratégia ofensiva) = cruzar as forças com as oportunidades propicia a criação de estratégias para potencializar as oportunidades. Utilizar ao máximo os pontos fortes para aproveitar melhor as oportunidades detectadas. Quais forças aumentam as oportunidades?


Exemplo: Um profissional técnico ou futuro profissional tem as seguintes **forças** (itens da tabela acima): (3) conhecimento tecnológico na área técnica, (5) competência interpessoal e (6) criatividade; cruzando com as **oportunidades**: (2) melhorar o networking, (4) apoio de familiares e amigos, (8) participação de eventos ligados a sua área e (10) possibilidade de melhorar a formação acadêmica/capacitar. Logo, temos:

Forças (ambiente interno)	Oportunidades (ambiente externo)
É interessante manter e trabalhar suas forças.	É interessante criar e aproveitar suas oportunidades.
<ul style="list-style-type: none">• Conhecimento tecnológico na área técnica;• Competência interpessoal;• Criatividade.	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar o networking;• Apoio de familiares e amigos;• Participação de eventos ligados a sua área;• Possibilidade de melhorar a formação acadêmica/capacitar.

No exemplo apresentado, o cruzamento das forças com as oportunidades possibilita a apresentação do profissional ao mundo do trabalho. É o navegar no mar tranquilo, com leme e com vento favorável. A competência interpessoal é a habilidade de lidar com outras pessoas, logo, essa força auxiliará no incremento do seu networking. Somam-se a essa força a criatividade e o conhecimento técnico com as oportunidades de melhorar a formação acadêmica e participar de eventos da sua área, juntamente com o apoio de familiares e amigos, com isso, suas chances de conquistar uma vaga de emprego podem aumentar.

FORÇAS X AMEAÇAS (cenário de manutenção/estratégias de confronto) = cruzar as forças com as ameaças propicia a criação de estratégias para minimizar os efeitos das ameaças detectadas. Utilizar ao máximo os pontos fortes para minimizar os efeitos das ameaças detectadas. Quais forças minimizam as ameaças?

Exemplo: Um profissional técnico tem as seguintes **forças**: (2)equilíbrio emocional/inteligência emocional, (3)conhecimento tecnológico na área técnica, (6)criatividade, (7) pensamento crítico, (13)adaptabilidade, (14)resiliência e (15)visão global do mercado; cruzando com as **ameaças**: (2)desemprego, (3)crise econômica, (6)condições políticas instáveis e (7) Pandemia -COVID-19. Assim, temos:

Forças (ambiente interno) É interessante manter e trabalhar suas forças.	 Ameaças (ambiente externo) É interessante se preparar e minimizar as ameaças.
<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio emocional; • Conhecimento tecnológico na área técnica; • Criatividade; • Pensamento crítico; • Adaptabilidade; • Resiliência; • Visão global do mercado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desemprego; • Crise econômica; • Condições políticas instáveis; • Pandemia - COVID-19.

No exemplo apresentado, o cenário externo das ameaças é incontrolável pelo profissional, neste caso o cruzamento das forças com as ameaças possibilita **minimizar os efeitos** (desemprego, crise econômica, instabilidade política e pandemia) - **É o ajuste do leme para escapar da tempestade**. A **adaptabilidade** é a capacidade de se adaptar a novos cenários ou ambiente em transformações (como é o caso do mercado de trabalho), a **resiliência** é a característica de ser positivo mesmo em situações adversas e desafiadoras (é a filosofia do Rocky Balboa: “Não importa o quanto você bate, mas sim o quanto aguenta apanhar e continuar. O quanto pode suportar e seguir em frente”).

O **pensamento crítico** permite que o cidadão seja consciente dos seus direitos e deveres. A **visão global do mercado**: podemos compará-la a uma bússola que aponta cenários profissionais melhores. Por fim, a **criatividade** é a característica que contribui para que o profissional se reinvente, mesmo durante uma crise. E o **equilíbrio emocional** é fundamental em ambientes instáveis como o mundo do trabalho.

Obs: No exemplo acima mencionado, o profissional tem forças que proporcionam a travessia da tempestade através de um cenário melhor. Se porventura as forças são outras, muito provavelmente teria que haver uma adaptação, um aperfeiçoamento e/ou um aprendizado de novas competências

FRAQUEZAS X OPORTUNIDADES (cenário de crescimento/estratégia de reforço) = cruzar as fraquezas com as oportunidades propicia a criação de estratégias para diminuir e corrigir as fraquezas. Utilizar ao máximo as oportunidades para diminuir ou eliminar as fraquezas. Quais são seus pontos a serem melhorados?

Exemplo: Um profissional técnico ou futuro profissional tem as seguintes **fraquezas**: (2) inexperiência profissional, (3) ausência de curso superior, (10) não ter fluência em inglês; cruzando com as **oportunidades**: (2)melhorar o networking, (4) apoio de familiares e amigos, (8) participação de eventos ligados a sua área, (10)possibilidade de melhorar a formação acadêmica/capacitar, (11) oportunidade de uma bolsa de intercâmbio no exterior, (12) oportunidade de trabalho voluntário e ou de (13)estágio profissional ou monitoria. Dessa forma:

<i>Fraquezas (ambiente interno)</i>	<i>Oportunidades (ambiente externo)</i>
É interessante diminuir e eliminar suas fraquezas.	É interessante criar e aproveitar suas oportunidades.
<ul style="list-style-type: none"> • Inexperiência profissional; • Ausência de curso superior; • Não ter fluência em inglês. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o networking; • Apoio de familiares e amigos; • Participação de eventos ligados a sua área; • Melhorar a formação acadêmica/capacitar; • Bolsa de estudos/intercâmbio no exterior; • Trabalho voluntário; Estágio profissional ou monitoria;

O cruzamento das fraquezas com as oportunidades possibilita a utilização das oportunidades para sanar suas fraquezas. **É navegar sem leme, mas com o vento a favor.** A **inexperiência profissional** pode ser diminuída/eliminada com as oportunidades de **trabalhos voluntários, estágio profissional ou monitoria**. Ações de capacitação são bem-vindas para incrementar o currículo. Já a oportunidade para melhorar o seu *networking* proporciona a chance de ser indicado por um de seus contatos para uma entrevista.

As oportunidades de **melhorar a formação acadêmica** e participar de eventos da sua área, juntamente com o apoio de familiares e amigos colabora, também, com o início da vida profissional. O fato de não ter fluência em inglês pode ser explorado com a oportunidade de bolsa de estudos no país ou no exterior para aprimorar o aprendizado de um novo idioma.

FRAQUEZAS X AMEAÇAS (cenário de sobrevivência/estratégia defensiva)

= cruzar as fraquezas com as ameaças propicia acionar o botão de alerta quanto aos riscos. O profissional deve se preparar para ações de defesa para que os efeitos negativos sejam menores. O que fazer para reduzir os efeitos danosos das fraquezas?

Exemplo: Um profissional técnico tem as seguintes **fraquezas**: (2)inexperiência profissional, (4)dificuldade para tomar decisões, (7)formação acadêmica incompleta, (10) não ter fluência em inglês, (11) procrastinação; cruzando com as **ameaças**: (1)concorrência, (2)desemprego, (3)crise econômica, (6)condições políticas instáveis e (7)Pandemia -COVID-19. Logo:

<i>Fraquezas (ambiente interno)</i>	<i>Oportunidades (ambiente externo)</i>
É interessante diminuir e eliminar suas fraquezas.	É interessante criar e aproveitar suas oportunidades.
<ul style="list-style-type: none">• Inexperiência profissional;• Dificuldade para tomar decisões;• Formação acadêmica incompleta;• Não ter fluência em inglês.• Procrastinação.	<ul style="list-style-type: none">• Concorrência• Desemprego;• Crise econômica;• Condições políticas instáveis;• Pandemia - COVID-19.

Neste exemplo, o cenário externo das ameaças é incontrolável pelo profissional/futuro profissional, neste caso o cruzamento das fraquezas com as ameaças possibilita estratégia de sobrevivência. É o navegar sem leme na tempestade. No caso, o profissional deve se estruturar para ter o menor efeito negativo possível e preparar ações de defesa. Deve-se corrigir as fraquezas para minimizar as ameaças.

Manter-se atualizado sobre os assuntos relevantes da sua área é uma boa opção.

Deve-se fortalecer e aperfeiçoar as competências já existentes e aprender novas habilidades para minimizar os efeitos da ameaça (desemprego, crise econômica, instabilidade política e pandemia).



PLANEJAMENTO DE CARREIRA PESSOAL - MODELO DE PLANO

Sua Missão - a definição de seu propósito, seu norte, a razão de ser de seus esforços e do emprego de suas habilidades e recursos que o levam a seguir em determinada direção. É o que você deseja alcançar em sua vida ou carreira, expresso de forma determinável. Pense sobre sua missão e a escreva na tabela abaixo.

Exemplos de frases de missão: *Atender às necessidades e expectativas das empresas em serviços direcionados à Tecnologia da Informação; Atender e suplantando as necessidades dos clientes em processos e serviços de Engenharia.*

(escreva sua missão)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Sua Visão - É a identificação do que você quer ser dentro de um período de tempo mais longo. O que você quer ser em um futuro mais distante? Escreva-a de forma realista na tabela abaixo.

Exemplos: *Ser um profissional com fortes conhecimentos e reconhecimento no campo da Tecnologia da Informação (ou da Engenharia); Ser o empreendedor de um negócio próprio.*

(escreva sua visão)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Seus Valores - É o conjunto de princípios, crenças e questões éticas de uma pessoa. Escreva-os na tabela abaixo:

Exemplos: *integridade, honestidade, responsabilidade, humildade, cooperação, eficiência, criatividade.*

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Seus Objetivos. Quais são seus objetivos para o futuro a curto, médio e longo prazos? Reflita e escreva-os abaixo com base na missão, visão e valores que você definiu.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Suas Estratégias. Que ações você pretende realizar para conquistar seus objetivos e realizar sua missão?

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Vamos colocar os objetivos e metas em uma planilha? O modelo abaixo é para inspirá-los. Você também pode criar um plano de acordo com sua realidade e dividir seus objetivos em metas com prazos menores para se manter motivado.

Plano de Ação

Definição das ações que precisam ser realizadas para alcançar os objetivos, respeitando os valores e visando cumprir sua missão pessoal

PLANEJAMENTO DA CARREIRA PROFISSIONAL	CURTO PRAZO - 1 ano		MÉDIO PRAZO - entre 3 a 5 anos		LONGO PRAZO - acima de 5 anos	
	AÇÃO	DATA CONCLUSÃO	AÇÃO	DATA CONCLUSÃO	AÇÃO	DATA CONCLUSÃO
Cursos de desenvolvimento						
Graduação						
Especialização						
Mestrado						
Doutorado						
Línguas						
Leitura de livros						
Fortalecimento do networking						
Escrita de artigos						
Viagens profissionais						
Promoção na carreira						
Mudança de cargo						
Aprovação em concurso público						
Abrir minha própria empresa						

PLANO DE AÇÃO

A ferramenta de gestão auxilia no seu plano de ação profissional. Define de maneira clara as ações a serem implementadas para conquistar seus objetivos. 5W2H - deriva das iniciais do inglês: **What (o que), why (por que), where (onde), when (quando), who (quem), how (como) e how much (quanto)**. Seguem alguns exemplos da sua utilização:

Problema: Profissional não tem fluência no inglês

5W	DESCRIÇÃO	Exemplos
WHAT (o que)	O que será feito? O que deseja realizar?	Curso de inglês intensivo
WHY (por que)	Por que será feito? Qual o objetivo final do projeto?	Melhorar o domínio da língua estrangeira, a comunicabilidade e fortalecer as possibilidades de inserção ao mundo do trabalho
WHERE (onde)	Onde será feito? Local onde o plano de ação será desenvolvido?	Brasil - Fundação CEFETMINAS
WHEN (quando)	Quando será feito? Especificar data de início e fim	01/07/2021 a 15/07/2022
WHO (quem)	Quem o fará? Você	O profissional/futuro profissional
2H	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
HOW (como)	Como será feito? Detalhamento das atividades para alcançar os objetivos	Aulas presenciais ou online 2x na semana
HOW MUCH (quanto)	Quanto vai custar? Previsão dos custos do projeto	Bolsa de estudos ou R\$ 898,02 (valor semestral)

Problema: Ausência de experiência profissional

5W	DESCRIÇÃO	Exemplos
WHAT (o que)	O que será feito? O que deseja realizar?	O profissional/futuro profissional irá ministrar aulas particulares de Curso de AutoCad.
WHY (por que)	Por que será feito? Qual o objetivo final do projeto?	Melhorar a experiência e o relacionamento interpessoal.
WHERE (onde)	Onde será feito? Local onde o plano de ação será desenvolvido?	EAD
WHEN (quando)	Quando será feito? Especificar data de início e fim	01/08/2021 a 15/07/2022
WHO (quem)	Quem o fará? Você	O profissional/futuro profissional
2H	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
HOW (como)	Como será feito? Detalhamento das atividades para alcançar os objetivos	Aulas presenciais ou online 2x na semana. Poderá ser em um primeiro momento gratuitas para aprimorar a sua experiência e posteriormente serão cobradas um valor/hora dentro da média do mercado.
HOW MUCH (quanto)	Quanto vai custar? Previsão dos custos do projeto	Aproximadamente R\$3.000,00 (custos com equipamentos, se for preciso).

Planejar a carreira e se qualificar profissionalmente é um processo constante que exige atenção diária como cuidar da própria saúde (CABRERA; FERREIRA, 2018).

Problema: Ausência de experiência profissional

5W	DESCRIÇÃO	Exemplos
WHAT (o que)	O que será feito? O que deseja realizar?	Projeto ENEM
WHY (por que)	Por que será feito? Qual o objetivo final do projeto?	Para dar continuidade nos estudos e conseguir uma vaga em uma Universidade Federal ou uma bolsa em uma instituição particular com a nota do ENEM.
WHERE (onde)	Onde será feito? Local onde o plano de ação será desenvolvido?	EAD (residencial ou biblioteca do CEFET) ou em um projeto gratuito presencial
WHEN (quando)	Quando será feito? Especificar data de início e fim	15/06/2021 a 20/11/2021
WHO (quem)	Quem o fará? Você	O profissional/futuro profissional
2H	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
HOW (como)	Como será feito? Detalhamento das atividades para alcançar os objetivos	Aulas EAD, apostilas e livros. Será realizado e cumprido um cronograma de estudos de segunda a sexta.
HOW MUCH (quanto)	Quanto vai custar? Previsão dos custos do projeto	Vídeo-aulas gratuitas ou cursos a partir de R\$20,90 por mês (ou em um projeto gratuito presencial)

Obs: A utilização desta ferramenta 5W2H pode ser utilizada para o planejamento pessoal e profissional. Desta forma, ela pode ser usada para várias situações: no planejamento de uma viagem, para se organizar na preparação de um concurso ou para continuidade da sua trajetória acadêmica (graduação, mestrado, doutorado), pode ser utilizada também para o planejamento e a idealização da própria empresa/negócio.



“Mesmo um plano ruim é melhor do que nenhum plano” - Mikhail Chigorin (1850-1908) - Grande Mestre, fundador da escola russa de xadrez.

CARREIRA PRIVADA X PÚBLICA X NEGÓCIO PRÓPRIO

Carreira privada	Carreira pública	Negócio próprio
	VANTAGENS	
<ul style="list-style-type: none"> • Ausência de riscos relativos a investimentos; • Possibilidade de um patamar de ganho elevado; • Suporte tecnológico, material e de pessoal para o trabalho provido pelo empregador; • Não há teto salarial; • Possibilidade de carreira internacional (multinacional); • Crescimento profissional pode ser rápido; • Desafios e adrenalina (+ pressão, prazos e metas); • O emprego privado se conquista a vaga mais rapidamente (se comparado com o cargo público); • Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) e demais direitos trabalhistas previstos na Constituição Federal e na CLT. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estabilidade* = emprego seguro; • Carga horária (em regra 40 horas semanais sem necessidade de trabalhar nos finais de semana e realizar horas extras - dependendo do cargo); • Merecimento - depende só do seu esforço (não há os apadriñamentos ou as indicações tão comuns no serviço privado); • Alguns cargos já se iniciam com um bom salário e normalmente não há exigência de experiência prévia; • Garantia de direitos e vantagens previstas em legislação (municipal, estadual ou federal - a depender do cargo). • Há concursos em todo território nacional (tem épocas que tem mais vagas, outras menos), você pode optar pela carreira acadêmica, bancária, policial, militar, jurídica, fiscal, entre outras (no âmbito nacional, estadual ou municipal), é possível optar uma carreira de acordo com sua formação técnica e grau de escolaridade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganhos maiores a longo prazo; • É estimulante empreender; • Autonomia e controle sobre o trabalho (você é o seu patrão); • Gerenciamento do seu próprio horário; • Possibilidade de inovar e executar suas próprias ideias; • Flexibilidade para agir de acordo com as próprias necessidades. • Maiores desafios, possibilita maior uso da criatividade. • Crescimento pode ser rápido. • Muito bom para quem gosta da área de vendas, pois você irá vender seu produto ou serviço. • Você pode mudar de cidade, estado ou país e levar sua ideia ou o seu empreendimento; • Você pode fazer o que gosta; • Você poderá deixar um legado.

Carreira privada	Carreira pública	Negócio próprio
	DESVANTAGENS	
<ul style="list-style-type: none"> • Observância de horários e regras impostos; • Limitação da iniciativa; • Expectativa de ganhos a longo prazo; • Limitação dos ganhos; • Precarização dos direitos trabalhistas; • Risco de demissão sem justa causa; • Exigências desproporcionais ao salário; • Pressão, números, prazos e metas; • As remunerações altas geralmente se concentram nos cargos de alto escalão. • As decisões mais importantes se concentram no topo hierárquico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingresso no serviço público é através de concurso público, logo, dependendo do cargo, demanda um tempo de preparação, pois a concorrência é elevada em processos seletivos; • Teto salarial; • Existem serviços burocráticos (depende do cargo) que você só pode fazer o que está estabelecido na lei, não há muito espaço para inovação ou autonomia nos procedimentos; • Há carreiras estagnadas que podem ser frustrantes para quem tem pressa de chegar ao topo: a progressão é lenta (depende do cargo). • Geralmente nas capitais e grandes cidades se concentram mais vagas para os cargos do alto escalão da Adm. Pública (você fica restrito ao local da vaga). • Não há FGTS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riscos elevados**; • Faturamento incerto (há mês que você recebe mais, outros menos), pois não há um rendimento fixo; • Geralmente, o microempreendedor (com poucos funcionários) é o primeiro a entrar e o último a sair; • Quanto menor o empreendimento, mais inflexível serão as suas férias. • Grande necessidade de inovação e iniciativa; • Ausência de suporte de estrutura mais sólida; • Zero direitos trabalhistas (você não tem direito a 13º salário, férias remuneradas, horas extras, adicional noturno, descanso remunerado, FGTS). • Você ficará sem chefe, mas terá que lidar com alguns clientes chatos.

Fonte: Adaptado de Xavier (2006) e Fernandes (2021).

*A estabilidade no serviço público é adquirida mediante um período de 3 anos de estágio probatório e de uma avaliação de desempenho. Ademais, esta estabilidade não é absoluta, lembramos que existem possibilidades de perda do cargo estabelecidas na Constituição Federal (§ 1º do artigo 41 e § 4º do artigo 169) e há também as hipóteses de demissão do servidor conforme legislação municipal, estadual e federal, de acordo com o cargo.

** O setor de microempreendedores individuais (MEI) apresentou a taxa de mortalidade de 29% em até 5 anos, índice que aumentou devido à pandemia, segundo pesquisa Sobrevivência de Empresas, realizada em 2020 (GUERRA, 2021). Por isso que o empreendedor deve sempre buscar um bom planejamento, aliado a inovação, capacitação e um bom conhecimento do mercado.

Temos que esclarecer alguns pontos: quando a sociedade diz que no serviço público há muita corrupção o correto é dizer: infelizmente na sociedade brasileira (na área pública e privada) existe um número intolerável de corrupção que deve ser extinguido (XAVIER, 2006). A corrupção no serviço público é maior nos cargos comissionados (sem concurso, por indicação política, temporário) do que nos servidores concursados (cargo efetivo, mediante concurso) (ANAUNI, 2012).

A estabilidade é o instituto que protege a atuação primordial do serviço público que é o interesse público. A atuação do servidor está baseada em servir ao interesse público (a sociedade) e não para satisfazer superior hierárquico ou partido político, impedindo que os órgãos públicos atuem como fonte de nepotismo e corrupção. Além disso, ela evita as perseguições políticas ou demissões injustas decorrente da mudança de governo. A estabilidade propicia uma atuação impessoal do Poder Público (ARAUJO, 2020).

A sociedade entende de forma errônea que a estabilidade é um instrumento de acomodação e privilégio, na verdade é o instituto jurídico criado para evitar abusos ou apadrinhamentos (mercado de troca de cargos e favores, rachadinhas, clientelismo e nepotismo). É um direito assegurado pela Constituição imprescindível para a continuidade da qualidade do serviço público (SILVA; SOUZA, 2021).

Como se pode observar, cada carreira tem suas vantagens e desvantagens. Independente do caminho a ser escolhido, em alguns momentos nos deparamos com um mercado de trabalho complexo e desumano. Não há um caminho mais fácil que o outro. No entanto, não desanime. Até por uma questão de sobrevivência é válido aceitar um “trabalho escada” que servirá de “trampolim” para outros melhores.

O importante é a sua autoanálise: você deve tirar suas conclusões com bastante discernimento e decidir de acordo com suas aptidões e desejos. A decisão em qual tipo de carreira seguir é somente sua. Por isso, você deve ser direcionado pelo seu autoconhecimento e pela sua felicidade pessoal e profissional; e não somente pelo dinheiro, status, contracheque ou pela lógica do mercado.

É possível desenvolver habilidades para facilitar a inserção profissional?

Aprender novas habilidades e aperfeiçoar as suas competências é fundamental para o crescimento profissional e proporciona:

- possibilidade de ocupar cargos de chefia;
- oportunidade de um novo emprego;
- chance de conseguir um aumento salarial;
- valorização do indivíduo no mercado de trabalho;
- tarefas executadas com mais eficácia;
- desenvolvimento profissional.

Competências	Significado	Como aprimorar
Capacidade de negociação	É a competência para comunicar, dialogar e convencer.	É possível treinar a habilidade com a prática ou com cursos.
Liderança	É a característica de motivar, orientar, preparar as pessoas, delegar decisões.	Comece exercendo algumas atividades em que você seja capaz de tomar a iniciativa, liderar um projeto ou solucionar um problema.
Visão estratégica	É a visão global do mercado. É o conhecimento do setor em que você atua/atuará. É a capacidade de analisar os cenários e visualizar uma solução mais ampla.	Leitura, estudos, troca de informações com colegas da área, networking.
Comunicação clara e objetiva	Transmissão da mensagem (verbal ou escrita) para seus colegas ou clientes.	Melhorar a escrita com cursos de redação, aprimorar a leitura, treinamento em oratória.
Relacionamento interpessoal	É a capacidade de ter boas relações no ambiente de trabalho. Característica de se conviver bem com diversos tipos de perfis.	Se colocar no lugar do outro. Ser empático. Aprender a observar e a ouvir o outro. Ser respeitoso e estar aberto a críticas.
Trabalho em equipe	Interação coletiva para atingir metas e solucionar problemas	Ouvir mais a opinião dos colegas, treinar a delegação de tarefas e aprender a ouvir críticas.
Inovação e criatividade	Capacidade de criar ou produzir novas soluções.	Mantenha-se atualizado sobre sua área, leia muito. Questionar se não há uma outra forma para realizar determinada tarefa.
Organização e Planejamento	Característica de priorizar as tarefas, realizar um bom gerenciamento do tempo; organizar as etapas em sequências para o sucesso do projeto.	Manter organizado seu quarto, seu espaço de estudo ou de trabalho já é um bom começo. Planejar atividades com listas de metas com prazos para a execução e conclusão.
Inteligência Emocional	A capacidade de identificar e gerenciar as suas próprias emoções, bem como as emoções de outras pessoas. É o conjunto de habilidades socioemocionais (soft skills)	O autoconhecimento emocional é o caminho para o fortalecimento desta competência.

Fonte: Adaptado de Grupo Mrh (2018).

Há outras competências, não menos importantes, que o profissional do futuro precisará desenvolver para a impulsionar a carreira:

- **Capacidade de julgamento e de tomada de decisão** - habilidade em analisar dados e cenários e tomar decisões assertivas;
- **Pensamento crítico** - capacidade de utilizar a lógica, a razão, fazer as perguntas certas, analisar um problema sobre diferentes ponto de vista;
- **Resolução de problemas complexos** - significa a característica de resolver problemas que envolvem fatos imprevisíveis e complexos;
- **Flexibilidade cognitiva** - refere-se ao profissional que consegue “pensar fora da caixa”, ou seja, é visualizar as diferentes maneiras para chegar ao objetivo;
- **Orientação para servir** - é praticar a solidariedade.

Fonte: Pati (2019).

Sugestões para desenvolver as competências exigidas no futuro

- Ter conhecimento sobre sustentabilidade do planeta;
- Desenvolver a inovação e a criatividade;
- Desenvolver conhecimentos sobre novas tecnologias;
- Aprofundar o conhecimento sobre as emoções humanas;
- Procurar um profissional para realizar processo de coaching;
- Fazer um curso de arte ou aprender a tocar um instrumento musical;
- Aprender filosofia;
- Ler pelo menos três livros por semestre sobre novos assuntos;
- Aprender a interpretar, expor e sintetizar suas ideias.

Fonte: Adaptado de Gold (2019).

Análise do mercado de trabalho: É importante acompanhar as tendências do mercado, antecipar as necessidades do perfil profissional desejado pelas empresas e se manter atualizado, sendo através da melhoria do idioma estrangeiro, aprimoramento de novas tecnologias e ferramentas de gestão, como também a melhoria de suas habilidades comportamentais (COSTA, 2015). Além disso, a compreensão de como as carreiras se organizam possibilita descobrir oportunidades e, assim, conquistar seus propósitos profissionais (DUTRA, 2019).

“Para fazer a avaliação de competências e conhecimentos, você tem de se olhar no espelho e ver quem é, o que tem e o que precisa adquirir e desenvolver”

(CABRERA; FERREIRA, 2018, p. 19).

Para saber mais:



O antigo conceito de emprego, carreira e remuneração foi substituído pela prevalência das “competências e da multifuncionalidade” (Gold, 2019, p.8).

COMO ANDA O SEU NETWORKING?

Network é um termo que vem do inglês (“net” é rede e “work” é trabalho) e significa rede de relacionamentos ou rede de contatos.

Networking -> rede de pessoas que trocam informações e conhecimentos entre si.

Cultivar um bom networking poderá colocar você em evidência e, com isso, proporcionará que mais pessoas conheçam seu trabalho e suas expectativas profissionais. Diante disso, os seus relacionamentos profissionais têm uma contribuição importante para que você se destaque no mercado de trabalho.

Saiba mais sobre o LinkedIn:



VAMOS APRIMORAR O NETWORKING?! BORA LÁ!

NETWORKING



Networking

- Troca de informações, ideias, sonhos e projetos com profissionais em diversas áreas;
- Relações baseadas em credibilidade e confiança são mais eficazes;
- É importante para conseguir uma vaga de emprego ou se recolocar no mercado.



- Você ficará mais informado sobre o mercado;
- Poderá conhecer seu futuro empregador;
- Seus contatos poderão comentar sobre alguma oportunidade interessante na sua área;
- Você terá um feedback sobre seus projetos e suas ideias.



Fique ligado com seu networking

- Resultados a médio e longo prazo;
- Converse sobre o mercado de trabalho;
- Seja verdadeiro e confiante;
- Cada mudança de emprego e novas conquistas devem ser comunicados na sua rede;
- Mantenha humildade e não seja arrogante;
- Portas para oportunidades serão abertas.



Rede de contatos é uma troca

- É uma via de mão dupla;
- Essencial para sua carreira;
- Deve haver interesse mútuo;
- Mantenha contato com certa frequência e não só quando precisa.



No ambiente acadêmico

- Frequentar cursos, palestras, congressos;
- Realize pesquisas e participe de projetos extraclasse;
- Participe de oficinas, rodas de conversa, feiras de estágio, grêmios estudantis, eventos culturais.



Fortaleça seu marketing pessoal

- Seja pontual nos compromissos;
- Tenha empatia e demonstre interesse ao interagir com as pessoas;
- Monte um portfólio com seus trabalhos realizados;
- Troque experiências e tenha diálogos construtivos;
- Faça cursos de capacitação profissional.



Desconecte. Agende um encontro, um café ou almoço com um amigo (quando for possível). Estabeleça atividades presenciais para fortalecer sua rede de contatos. O uso do cartão de visitas, em eventos, ainda é importante.



DICAS PARA MELHORAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Segundo o psicólogo Daniel Goleman, há cinco elementos que formam a inteligência emocional. Temos que perceber, raciocinar, entender e gerenciar essas emoções. A inteligência emocional (IE) contribui para o seu sucesso profissional.

AUTOCONSCIÊNCIA

É a capacidade de se concentrar no presente, analisando os próprios pontos fortes e fracos em termos emocionais. É ser capaz de perceber as próprias emoções, através de uma visão sincera e realista (conseguir ter essa capacidade de observar o que deve ser feito para melhorar). Peça feedback para seus amigos, colegas de confiança ou para seu chefe.

AUTORREGULAÇÃO

É a habilidade de gerenciar suas emoções com eficácia. Envolve controlar seus impulsos para que você aja de forma adequada em cada situação. Técnicas como meditação para se acalmar, pausa antes de responder e-mails ou pedidos importantes ajudam para não se arrepender depois. Significa controlar suas “explosões”. “É a capacidade de conter as emoções e, conseqüentemente, conter o impulso da reação”(-GOLD, 2019, p.248).

MOTIVAÇÃO

Quando estamos desmotivados, geralmente, encontramos dificuldades em tomar decisões ou cumprir determinadas tarefas. Desenvolva a disciplina e comemore pequenas vitórias (tome um café ou coma um chocolate) que tragam um sentimento de atividade realizada. Estabeleça metas com prazos maiores (dentro da sua realidade e possibilidade). Esteja conectado a um propósito. Concentrar-se no que realmente é importante para você! Isso poderá ser um fator motivador. Quando estamos desmotivados, geralmente, encontramos dificuldades em tomar decisões ou cumprir determinadas tarefas. Desenvolva a disciplina e comemore pequenas vitórias (tome um café ou coma um chocolate) que tragam um sentimento de atividade realizada. Estabeleça metas com prazos maiores (dentro da sua realidade e possibilidade). Esteja conectado a um propósito. Concentrar-se no que realmente é importante para você! Isso poderá ser um fator motivador.

EMPATIA

É saber se colocar no lugar do outro. Imaginar como podem estar se sentindo e saber escutar quando desabafarem com você. Não é só sentir a dor dos outros nas dificuldades; é entender seus pontos de vista, limitações, desafios e pontos fortes. Tente não interromper. Observe a linguagem corporal deles. O aprendizado da observação e da escuta favorece aprender a perceber como eles se sentem. Significa deixar de olhar apenas para o seu próprio umbigo. “Capacidade de sentir o que a outra pessoa está sentindo, buscando compreender os sentimentos e emoções vivenciados por ela. Empatia é ter abertura e capacidade para conhecer e respeitar a realidade do outro”(GOLD, 2019, p.233)

HABILIDADE SOCIAL

A arte das relações humanas é a capacidade de manter boas relações com os outros, de criar um ambiente favorável à convivência e de despertar simpatia. Mesmo que você não seja exatamente sociável é possível melhorar essa habilidade. Aprenda a lidar com conflitos e outras situações negativas. Faça um esforço para aumentar a autoconfiança. Comece devagar e busque oportunidades de praticar sua habilidade com grupos maiores.

“O bem-estar emocional obtido por relacionamentos interpessoais positivos influencia o desempenho individual” (GOLD, 2019, p.241)

Para saber mais:



“Criatividade, espírito colaborativo, pensamento crítico, resiliência e habilidades de comunicação são exemplos da importância das competências socioemocionais no mercado de trabalho atual e futuro” (GOLD, 2019, p.227)



Cadastre seu currículo no banco de dados no portal CEFET CARREIRAS, pesquise as vagas que estão disponíveis e participe de entrevistas simuladas



<https://cefetcarreiras.com.br/carreiras/>

Você já tem a carteira de trabalho digital? Segue o QR Code para fazer o download.



ELABORAÇÃO DO CURRÍCULO

O currículo ainda é uma ferramenta de marketing pessoal importante para a conquista do seu emprego. Ele é o seu cartão de visitas que possibilita uma futura participação em um processo seletivo ou entrevista de emprego.

Dicas para você preparar um currículo eficiente:

01) Adaptar o seu currículo com às necessidades da vaga e ao perfil da empresa na qual você está se candidatando;

02) Não exagerar nas informações;

03) Experiência acadêmica - se você não possuir experiência profissional, o foco do seu currículo deve ser a experiência acadêmica (monitorias, estágios, trabalhos, projetos de pesquisa, empresa júnior). Destaque suas habilidades (seus pontos fortes) e qualificações, adaptando-as para o perfil da empresa e da vaga na qual você está concorrendo.

04) E-mail de contato - é recomendável criar um e-mail de contato mais profissional;

05) Foco nas informações mais importantes - apresentar seus objetivos e as motivações para trabalhar na empresa para qual você encaminhou o currículo;

06) Não coloque informações falsas sobre cursos e formação na qual você não tem. Não minta!

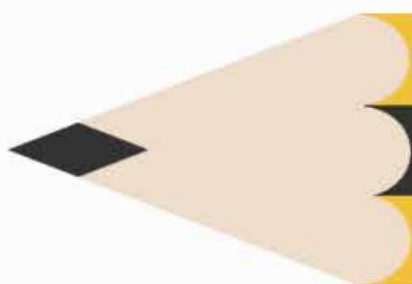
07) Currículo deve ser claro e objetivo - as informações devem estar organizadas em ordem cronológica, apresentando as qualificações do profissional, seus diferenciais e o que se pode esperar dele;

08) Não há necessidade de colocar foto no currículo.

09) Tente utilizar os modelos mais aceitos pelo mercado.

Saiba mais:





Currículo dicas importantes

Currículo é a ferramenta para o seu marketing pessoal, é o seu cartão de visita que possibilita a sua entrada no mundo do trabalho. Por isso, deve ser cuidadosamente elaborado de forma clara e objetiva.

Dados pessoais: escreva suas informações básicas, nome, data de nascimento, endereço, e-mail (evite e-mail com gírias) e telefone. Esses dados são importantes para que o recrutador entre em contato com você. Interessante colocar o link do seu perfil do LinkedIn. Não há necessidade de colocar foto.

Objetivos pretendidos: é o breve registro da área do seu interesse, cargo ou posição desejados. Escreva quais são as suas expectativas profissionais. Exemplo: "Atuar como assistente administrativo, na área de Recursos Humanos" ou "Trabalhar como topógrafo industrial".

Formação escolar: descreva a sua formação da mais recente à mais antiga, colocando o nome da instituição, início e término do curso (ou a previsão de término, se ainda estiver cursando).

Experiência profissional - você deve incluir:

- 1) Nome da empresa; 2) Período trabalhado;
- 3) Cargo e funções; 4) Resultados obtidos.

*Interessante informar as últimas empresas na qual trabalhou, ou somente aquelas onde foram realizadas atividades relacionadas ao cargo pretendido.

Importante: se você não tem experiência profissional, substitua por **informações complementares**.

Competências (skills): neste campo você deve citar os seus pontos fortes: suas habilidades e qualificações.

Exemplos: adaptabilidade, disciplina, organização, capacidade colaborativa, criatividade, comunicação, proatividade, etc.

Escreva seus conhecimentos em informática e idiomas.

Cursos: descreva os cursos profissionais realizados que sejam relevantes ao currículo (Curso, nome da instituição, mês e ano da conclusão).

Informações complementares: registre seus projetos, estágios, monitorias, premiações, participação na Olimpíada Brasileira de Matemática (por exemplo), trabalhos escolares ou acadêmicos de destaque, participação em eventos, palestras, congressos.

Atividades extracurriculares: trabalhos voluntários que você realiza ou que já realizou. Especifique o tipo de trabalho, nome da instituição e a data de início e conclusão.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



5 PARTES ESSENCIAIS DE UM CURRÍCULO



**1. Contato e
Informações
pessoais**



**2. Objetivo
pretendido**



**5. Educação
e formação**



**4. Experiência
profissional**



**3. Habilidades e
competências**

Pesquise a empresa, conheça o perfil da vaga antes de elaborar o currículo.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Não coloque no seu currículo:

- Não escreva autoelogio e pedido de ajuda;
- Não é necessário colocar pretensão salarial;
- Não escreva números de documentos;
- Não utilize: título, data e assinatura;
- Não coloque os certificados de cursos realizados;
- Não escreva suas referências pessoais e carta de referência,
- Não é necessário colocar o motivo da saída em empregos anteriores,
- Não escreva em primeira pessoa.
- Não coloque foto (só se for solicitado).
- Jamais coloque informações falsas.
- Evite erro de ortografia.



Para saber mais...

Formou e não tem experiência?

Exemplo de e-mail de apresentação para enviar à empresa junto com o seu currículo para o primeiro emprego.

Prezados (as),

Visualizei a vaga de estágio através do site e gostaria de me candidatar a esta oportunidade.

Ressalto que sou uma pessoa comprometida, responsável, organizada e tenho muita vontade em aprender.

Segue em anexo meu currículo para sua apreciação.

Estou à disposição para uma entrevista.

Atenciosamente,

(NOME COMPLETO)

ENTREVISTA DE EMPREGO

- A entrevista de emprego é o momento em que você poderá falar de você, das suas habilidades comportamentais (soft skills) e das habilidades técnicas (hard skills) ao longo da sua trajetória profissional.
- É o momento que você irá vender o seu peixe, contar a sua história.
- Não tem experiência profissional, fale sobre seus projetos e trabalhos acadêmicos, participação em monitorias, iniciação científica, empresa júnior, realização de cursos online e presenciais, participação em eventos da sua área, estágios, trabalho voluntário, etc.
- Importante neste momento que você comunique com clareza e objetividade. Fale sobre suas realizações em outras empresas e/ou experiências.
- Se ainda não trabalhou, fale sobre suas competências.
- Não fale mal de seu ex-chefe ou antigos empregadores.
- Mantenha o equilíbrio emocional. Controle a ansiedade.
- Jamais minta em uma entrevista.
- Mantenha humildade e não seja arrogante.

Saiba mais...

Como se portar em uma entrevista de emprego:



10

Posturas adequadas na entrevista de emprego

01

Seja pontual

Procure chegar uns 15 minutos mais cedo. Chegar atrasado na entrevista de emprego é um erro grave que pode eliminar o candidato. Se o atraso foi por um motivo excepcional, justifique-se com o recrutador.

Seja Sincero

Não minta. Seja você mesmo! Se você ainda não tem experiência profissional então fale sobre seus projetos e sua trajetória acadêmica. Cuide de sua aparência e higiene pessoal.

02**03**

Comunique-se bem

Se o recrutador fizer perguntas sobre você, destaque os seus diferenciais. Não seja prolixo e não fale de forma decorada. Seja educado. A comunicação não verbal também é analisada. Saiba ouvir. Olhe nos olhos. Não gesticule demais. Senta-se corretamente.

Vista-se de maneira adequada

Prefira roupas mais formais e clássicas (a menos que você conheça o perfil de trajes da empresa). Prefira tons suaves ou neutros. Use maquiagem mais leve. Dê preferência a perfumes mais suaves. Evite decotes e cores muito fortes. Tenha uma postura positiva! Passe uma boa impressão.

04**05**

Preste atenção no entrevistador

Deixe o celular no modo silencioso. Demonstre interesse pela vaga. Não interrompa o entrevistador. Espere sua vez de falar. Expresse segurança e seriedade! Tenha entusiasmo e confiança, com uma boa dose de humildade e tranquilidade.

Conte sua trajetória profissional

Fale sobre suas realizações em outras empresas. Não fale mal de seu ex-chefe ou antigos empregadores. Fale dos seus projetos e trabalhos acadêmicos, monitorias, estágios, iniciação científica, se você não tiver experiência profissional. Evite assuntos polêmicos, como religião e política. Seja claro e objetivo!

06



07



Saiba mais sobre a empresa

Você deve conhecer e estudar a empresa para qual você está se candidatando. Pesquise! Você pode afirmar que os valores e missão da empresa se alinham com o seu propósito e despertaram o seu interesse pela vaga.

Prepare suas respostas para todas as perguntas padrão

Por que você está interessado em trabalhar para a empresa? Quais são os seus pontos fortes e fracos? Do que você mais se orgulha? Quais são suas maiores conquistas? Onde você quer estar daqui 5 anos?

08



09



Treine para a entrevista

Você pode simular uma entrevista pedindo para o seu amigo(a) ser o recrutador e fazer algumas perguntas. Você pode também gravar um vídeo e analisar sua postura. Importante estudar a empresa, a vaga na qual você irá concorrer e a cultura organizacional.

Agradeça

Após a entrevista, agradeça a oportunidade em participar do processo seletivo. Se coloque à disposição para as próximas etapas. Combine um retorno e não entre em contato antes do prazo. Tenha paciência caso você receba um "não". Tenha persistência, logo você conseguirá sua vaga! Boa sorte!

10

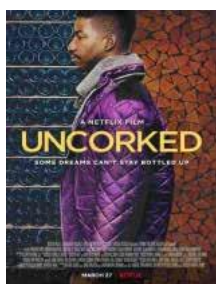


DICAS DE FILME SOBRE CARREIRA: PARA SE INSPIRAR...



O filme **Um Senhor Estagiário** traz Ben, um senhor de setenta anos, viúvo, que consegue um estágio em uma startup de moda, para trabalhar com a fundadora, Jules. Ela vivencia dificuldades em ter equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, entretanto o novo estagiário se apresenta como um mentor. Além de mostrar como não há idade para iniciar uma carreira, o filme traz valiosas lições sobre o mundo profissional.

À Procura da Felicidade é o clássico da superação. Chris Gardner, um vendedor, se encontra em apuros depois de uma série de dificuldades. Com problemas financeiros, Gardner decide se dedicar a uma carreira nova, no entanto as dificuldades são inúmeras. Apesar disso, o vendedor não desiste. Um filme sobre persistência e resiliência.



Notas de rebeldia - alguns sonhos não podem ficar engarrafados. Dividido, Elijah tem de escolher entre o sonho de se tornar um mestre do vinho e as expectativas do pai para que assuma os negócios da família.

Coach Carter — Treino para a vida - Outro clássico sobre persistência, motivação e foco. Jackson é um técnico polêmico que coloca o desempenho escolar acima dos esportes e impede que a equipe de basquete da escola jogue devido ao seu mau desempenho acadêmico.



Homens de honra - Carl Brashear, um jovem negro, entra para a Marinha americana nos 50, época em que o racismo prevalecia no país. O jovem enfrenta o preconceito de seus colegas brancos e de seu instrutor, mas sua coragem e determinação conquistam o respeito de todos.

Soul - Joe é um professor de música do ensino médio apaixonado por jazz e adora tocar piano, porém ele não estava feliz na vida pessoal e profissional. Quando ele se encontra no outro lado da sua existência para ajudar outra pessoa a encontrar seu propósito, descobre o verdadeiro sentido da vida. Uma viagem em busca do autoconhecimento.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste material foi a de proporcionar ao leitor uma breve visão do planejamento e da autogestão de carreira através das principais práticas modernas de gestão. Sabemos que o início de carreira e a sua manutenção no mundo do trabalho não é tarefa fácil, ainda mais em um mundo do trabalho marcado por muitas instabilidades e incertezas acentuadas pela pandemia da COVID-19.

Demonstramos que o trabalho tem muitos sentidos positivos e negativos e que nem todo trabalho dignifica o homem - existem, ainda, formas vigentes de contratação que são comparadas a uma escravidão moderna. Logo, é importante entender o mundo do trabalho contemporâneo e refletir sobre ele. E frente às instabilidades e precariedades do mercado de trabalho sugerimos buscar o sentido emancipador, transformador e educativo do trabalho para o planejamento de sua carreira. Por isso, planeje uma carreira que lhe traga uma vida com sentido dentro e fora do trabalho.

Abordamos também que através do autoconhecimento é possível iniciar o seu planejamento pessoal e profissional. São muitas possibilidades: você pode trabalhar em uma empresa X ou Y, empreender, trabalhar na área pública ou privada, o importante é o exercício da autoanálise e para isso você precisa se autoconhecer e ter a consciência que o sucesso financeiro e emocional pode ser encontrado na sua carreira profissional.

Resumimos o conteúdo com noções básicas através de mapas conceituais e com o auxílio de vídeos e podcasts instrutivos para complementar o assunto, visando facilitar o entendimento e proporcionar um melhor aprendizado. Entretanto, o produto educacional não pretendeu esgotar o tema, tampouco teve a intenção de apresentar uma fórmula mágica para empregabilidade ou para o seu sucesso, até porque não existe um caminho mais fácil.

O mundo do trabalho é dinâmico e com o passar dos anos novas competências e ferramentas serão necessárias para o profissional se inserir, reinserir ou se manter no mundo do trabalho. Sabemos que cada pessoa é totalmente diferente da outra, o seu conceito de sucesso pode ser diferente do que pensa outra pessoa. Por isso, a autogestão de carreira deve ser elaborada de forma individualizada e, se for necessário, com a ajuda de um profissional especializado (psicólogo(a) ou coach).

Elaboramos este material com muito cuidado e carinho, pensando no seu sucesso profissional e pessoal. Lembre-se sempre: você é o responsável pelo seu desenvolvimento! Assuma o empoderamento da sua carreira, você é o protagonista do seu futuro profissional! Esperamos que este guia proporcione um novo olhar referente ao seu processo de inserção profissional no mundo do trabalho.

REFERÊNCIAS:

- ALBORNOS, Suzana. O que é trabalho? São Paulo: Ed. Brasiliense, 1994.
- ANAUNI. Estudo premiado pela ESAF revela que há mais corruptos onde existem mais comissionados não concursados. [anauni.org.br](https://www.anauni.org.br/estudo-premiado-pela-esaf-revela-que-ha-mais-corruptos-onde-existem-mais-comissionados-nao-concursados/). 2012. Disponível em: <https://www.anauni.org.br/estudo-premiado-pela-esaf-revela-que-ha-mais-corruptos-onde-existem-mais-comissionados-nao-concursados/>. Acesso em: 19 jun. 2021.
- ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.
- ANTUNES, Ricardo. Da educação utilitária fordista à da multifuncionalidade liofilizada. Anais da 38a. Reunião Anual da ANPED, São Luis/MA, UFMA, 2017. Disponível em: http://38reuniao.anped.org.br/sites/default/files/resources/programacao/trabalhoencom_m_38anped_2017_gt11_textoricardoantunes.pdf. Acesso em 23.set.2019.
- ANTUNES, Ricardo. A crise, o desemprego e alguns desafios atuais. Serv. Soc. Soc., São Paulo, n. 104, p. 632-636, Dec. 2010. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-66282010000400003&lng=en&nrm=iso. access on 15 Fev. 2021.
- ANTUNES, Ricardo; ALVES, Giovanni. As mutações no mundo do trabalho na era da mundialização do capital. Educ. Soc., Campinas, v. 25, n. 87, p. 335-351, Ago. 2004. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302004000200003&lng=en&nrm=iso. Acesso em 14 Jan. 2021.
- ANTUNES, Ricardo; BRAGA, Ruy (Org.). Infoproletários: degradação real e virtual do trabalho. 3 ed. São Paulo: Boitempo, 2009.
- ARANHA, Maria Lucia de A.; MARTINS, Maria Helena P. Filosofando: introdução à filosofia. São Paulo: Moderna, 1993.
- ARAÚJO, Iana Rocha Leal. A estabilidade no serviço público. Jus.com.br. 2020. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/85712/a-estabilidade-no-servico-publico>. Acesso em: 1 mai. 2021.
- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei número 9.394, 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394compilado.htm.> Acesso: 20 abr. 2020
- _____. Lei 11.892 de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm.> Acesso: 23 maio 2020.
- CABRERA, Luiz Carlos; FERREIRA, Renato Guimarães. Por que ter um projeto de carreira. GV-executivo, v. 17, n. 4, julho-agosto, 2018. Disponível em: <https://rae.fgv.br/gv-executivo/vol17-num4-2018/por-que-ter-projeto-carreira>. Acesso em: 02 fev. 2021.
- CHIAVENATO, Idalberto. Gestão de pessoas: e o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CIAVATTA, Maria. Trabalho como princípio educativo. In: CALDART, Roseli Salete et al. (Org.). Dicionário da Educação Profissional em Saúde. Rio de Janeiro: EPSJV-Fiocruz, 2009.

CIAVATTA, Maria. Formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e identidade. In: FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M.; RAMOS, M. (Org.). Ensino médio integrado: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005. p. 83-105.

CIAVATTA, Maria. O trabalho como princípio educativo na sociedade contemporânea. Síntese do texto discutido com os participantes do Seminário Nacional de Formação – MST, Escola Nacional Florestan Fernandes, mar. 2005. Guararema, SP, 2005. Disponível em: <[www.pedagogia.seed.pr.gov.br/arquivos/File/Docs%20CGE/trabahocomoprincipio edutivo.pdf](http://www.pedagogia.seed.pr.gov.br/arquivos/File/Docs%20CGE/trabahocomoprincipio%20educativo.pdf)>. Acesso em: 15 dez. 2020.

COSTA, Camila Franciele de Azevedo. O processo de autogestão de carreira na atualidade. Porto Alegre, 2015. Monografia (Especialização em Psicologia Organizacional) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

DRUCK, Graça. Trabalho, precarização e resistências: novos e velhos desafios?. Cad. CRH, Salvador, v. 24, n. spe1, p. 37-57, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792011000400004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 16 Jan. 2021.

DUTRA, Joel Souza. Gestão de Carreiras: a pessoa, a organização e as oportunidades. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

DUTRA-THOME, Luciana; KOLLER, Silvia Helena. O significado do trabalho na visão de jovens brasileiros: uma análise de palavras análogas e opostas ao termo “trabalho”. Rev. Psicol., Organ. Trab., Florianópolis, v. 14, n. 4, p. 367-380, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000400004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 14 jan. 2021.

DUTRA, Joel Souza; VELOSO, Elza Fátima Rosa. Desafios da gestão de carreira. São Paulo: Atlas, 2013.

ESTEVEES, Sofia. Autoconhecimento: o passo para a realização. [Entrevista concedida a] Aline Lilian dos Santos e Adriana Wilner. GV-executivo, v. 17, n. 5, setembro-outubro, 2018. Disponível em: <<https://rae.fgv.br/gv-executivo/vol17-num5-2018/autoconhecimento-passo-para-realizacao>> Acesso em 19 nov. 2020.

FERNANDES, Wagner. Concurso Público, Carreira Privada ou Abrir um Negócio:: Descubra a Melhor Opção. Próximos concursos. 2021. Disponível em: <https://www.proximosconcursos.com/carreira-publica-vs-carreira-privada-vs-empreendedorismo/>. Acesso em: 13 abr. 2021.

FRIGOTTO, Gaudêncio. Concepções e mudanças no mundo do trabalho e o ensino médio. In: Frigotto, Gaudêncio.; Ciavatta, Maria.; Ramos, Marise. (Org.). Ensino médio integrado: concepções e contradições. São Paulo: Cortez, 2005. p. 57-82.

FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. O trabalho como princípio educativo no projeto de educação integral de trabalhadores- Excertos. 2005. Disponível em: <http://redeescoladegoverno.rs.gov.br/upload/1392215839_O%20TRABALHO%20COMO%20PRINC%3%8DPIO%20EDUCATIVO%20NO%20PROJETO.pdf>. Acesso em: 25 out. 2019.

GOLD, Miriam. Gestão de Carreira: como ser o protagonista de sua própria história. São Paulo: Saraiva Educação, 2019. 270 p.

Grupo Mrh. Desenvolvimento de competência: por onde começo?. Blog da MRH. 2018. Disponível em: <https://blog.mrhgestao.com.br/desenvolvimento-de-competencia-por-onde-comeco/#:~:text=O%20primeiro%20passo%20%C3%A9%20fazer,voc%C3%AA%20precisa%20para%20adquirir%20Dla..> Acesso em: 2 jan. 2021.

GUERRA, Antônio Claret. Sebrae: pequenos negócios têm maior taxa de mortalidade. Agência Brasil. Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2021-06/sebrae-pequenos-negocios-tem-maior-taxa-de-mortalidade>. Acesso em: 1 jul. 2021

HALL, Douglas. T. Careers in organizations. Glenview, IL: Scott Foresman, 1976.

HOUAISS. Instituto Antônio (Org.). Dicionário Houaiss de sinônimos e antônimos da língua portuguesa. São Paulo. Publifolha, 2013.

KAPLAN, Robert Steven. Pare de se enganar: sucesso pede autoconhecimento. [Entrevista concedida a] Beatriz Rey. Exame, abril, 2013. Disponível em: <https://exame.com/carreira/pare-de-se-enganar/>. Acesso em 13 jan. 2021.

KNAPIK, Márcia Carneiro. O trabalho humano: das sociedades comunais ao modo de produção feudal.. 2. ed. Curitiba: Cefuria, 2005.

KULLOCK, Eline. 5 dicas para ampliar seu networking. Você S/A. 2019. Disponível em: <https://vocesa.abril.com.br/geral/5-dicas-para-ampliar-seu-networking/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

LALIBERTE, Marissa. As 5 coisas de que você precisa para ter inteligência emocional. Seleções Reader's Digest, Rio de Janeiro, 2019.

MARX, Karl. O Capital - livro 1 - capítulo 5: O processo de trabalho e o processo de valorização. Boitempo Editorial, 2015.

MORIN, Estelle. M. Os Sentidos do Trabalho. RAE-Revista de Administração de Empresas, v. 41, n. 3, jul-set, p.8-19, 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-75902001000300002>. Acesso em 04 jan. 2021.

MORIN, Estelle; TONELLI, Maria José; PLIOPAS, Ana Luisa Vieira. O trabalho e seus sentidos. Psicol. Soc., Porto Alegre, v. 19, n. spe, p. 47-56, 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822007000400008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 dez. 2020.

NEVES, Mônica Maria; TREVISAN, Leonardo Nelmi; JOAO, Belmiro do Nascimento. Carreira proteana: revisão teórica e análise bibliométrica. Rev. Psicol., Organ. Trab., Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 217-232, ago. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572013000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 03 jan. 2021.

O guia completo de networking para conquistar o sucesso profissional. Blog Pitágoras. 2020. Disponível em: <https://blog.pitagoras.com.br/guia-completo-de-networking/#:~:text=manter%2Dse%20atualizado%20quanto%20%C3%A0s,ao%20conversar%20com%20outras%20pessoas>. Acesso em: 7 fev. 2021.

OLIVEIRA, Djalma De Pinho Rebouças De. Como elaborar um plano de carreira para ser um profissional bem-sucedido. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2018. 206 p.

O que é inteligência emocional e como ela pode te ajudar na carreira. Guia do Estudante. 2020. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/carreiras/o-que-e-inteligencia-emocional-e-como-ela-pode-te-ajudar-na-carreira/amp>. Acesso em: 30 jan. 2021.

PARRODE, Jaqueline. Assuma as rédeas de sua carreira. RHevista RH. 2016. Disponível em: <https://www.rhevestarh.com.br/portal/assuma-as-redeas-de-sua-carreira/>. Acesso em: 20 fev. 2021.

PATI, Camila. 10 competências de que todo profissional vai precisar até 2020. EXAME. 2019. Disponível em: <https://exame.com/carreira/10-competencias-que-todo-profissional-vai-precisar-ate-2020/>. Acesso em: 2 maio 2021.

REINAUX, Cíntia. Guia definitivo: Como mandar bem em entrevistas de emprego. 1. ed. Blog Vida de trainee. Disponível em: <https://www.vidadetrainee.com/ebook-entrevista/>. Acesso em: 07 dez. 2020.

RIBEIRO, Carla Vaz dos Santos; LEDA, Denise Bessa. O significado do trabalho em tempos de reestruturação produtiva. Estud. pesquis. psicol., Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, dez. 2004. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812004000300006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 nov. 2020.

SANTOS, Ana Caroline Pereira dos. A influência dos cursos técnicos integrados ao médio no planejamento de carreira dos alunos do Instituto Federal do Piauí. Teresina, 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Gestão em Recursos Humanos) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, 2017.

SARMENTO, Flávia Rita Coutinho. Como transformar sonho em realidade? Belo Horizonte: Editora Ânimus, 2017.

SILVA, Leide Cristina Brito da; SOUZA, Rafael Xavier de. Instituto da Estabilidade do Servidor Público e as Garantias do Não Retrocesso Social. JNT-Facit Business And Technology Journal, Tocantins, ed. nº 23, vol. 1, fev. 2021. Disponível em: <<http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/849/610>>. Acesso em 18 jun. 2021.

SILVA, Narbal; TOLFO, Suzana da Rosa. Trabalho significativo e felicidade humana: explorando aproximações. Rev. Psicol., Organ. Trab., Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 341-354, dez. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 29 jan. 2021.

SILVA, Patrícia Alexandra Lopes da. Práticas de Gestão Individual de carreira e percepção de empregabilidade. Lisboa, 2019. Dissertação (Gestão de Recursos Humanos) - Universidade de Lisboa.

SOARES, Dulce Helena Penna. O que é escolha profissional. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 2016. 112 p.

VAZ, SUEELLEN. Aprenda a cultivar e manter o seu networking. Gestão da Carreira. 2020. Disponível em: <https://gestaodacarreira.com.br/2020/02/10/aprenda-a-cultivar-e-manter-o-seu-networking/>. Acesso em: 1 fev. 2021.

XAVIER, Ricardo de Almeida Prado. Sua carreira: planejamento e gestão: como desenvolver melhor seus talentos e competências. São Paulo. Pretice Hall, 2006.

Sugestões de filmes:

Imagens retiradas: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Texto das sinopses adaptado de: <https://www.adorocinema.com/filmes/criticas-filmes/>

Gráficos: www.canva.com e <https://pt.venngage.com/>

