



Coluna Saber
por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPS) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

Autoconhecimento é chave para o planejamento de carreira

Quando se fala em trabalho, “deixar a vida lhe levar” não é estratégico. Para alcançar os alvos que você deseja, o primeiro caminho é olhar para dentro



Faça um exercício de imaginar o trabalho ideal para você, com o máximo de detalhes possível, e depois trace um paralelo com a sua função atual ou mais recente. O quanto distante você está do seu sonho profissional?

Deixar a sua carreira à deriva das circunstâncias é um dos principais riscos que devem ser mitigados para construir uma trilha profissional satisfatória para você



Ao refletir sobre as decisões que tomamos em nossa carreira, é comum fazer análises externas, nos informar sobre o mercado de trabalho, procurar referências nos temas que nos interessam e em nossa área de atuação, assim como nos inspirarmos em profissionais que consideramos de sucesso. No entanto, o principal componente do planejamento estratégico de carreira não deve ser externo, mas, sim, uma análise interna de nossos anseios, limitações e potencialidades.

Se você optar por deixar que a empresa na qual você trabalha ou as tendências do mercado decidam a sua carreira, as chances de acabar frustrado são grandes. O principal entendimento sobre o que faz sentido para a sua vida profissional vem da fonte interna: o autoconhecimento. Para acessarmos as informações que temos sobre qual caminho profissional é mais aderente a nós, é necessário fazer um exercício constante de autoanálise e registro de aprendizados.

Ao comparar diferentes experiências profissionais que já vivenciou, não considere apenas as informações sobre cargo, remuneração, tamanho da empresa e setor de atuação como mais relevantes. Resgate e registre por escrito quais eram as suas principais atribuições, o que você fazia bem e o que não, quais tarefas você gostava de executar e quais não, por quais motivos.

Reflita sobre a equipe que trabalhava com você: liderados, líderes e pares. Como era o relacionamento com essas pessoas? Qual é o seu perfil de interação ideal no trabalho (mais distante ou participativo)? Você prefere trabalhar de forma autônoma ou bem orientada? Sozinho ou em grupo? Qual é a cultura organizacional mais

aderente aos seus valores: tradicional ou mais flexível?

O que você aprendeu em cada experiência e qual é o valor de cada um desses aprendizados? Qual era o propósito do seu trabalho em cada função que já exerceu? Esses propósitos estão alinhados com as suas crenças e valores? Faça um exercício de imaginar o trabalho ideal para você, com o máximo de detalhes possível, e depois, trace um paralelo com a sua função atual ou mais recente. O quanto distante você está do seu sonho profissional?

Para pensar

Essa autorreflexão claramente não sanará todos os dilemas profissionais, trazendo respostas definitivas sobre as escolhas de carreira, mesmo porque os seus anseios provavelmente mudarão,

assim como o mercado de trabalho, ao longo dos anos.

A autoanálise também não garante que você encontrará o trabalho ideal, principalmente no cenário econômico e social desafiador que enfrentamos. No entanto, o exercício de autoconhecimento profissional irá ajudá-lo a se orientar para alcançar os objetivos que fazem mais sentido para você, evitando escolhas feitas de forma pouco consciente.

No processo de autoconhecimento, é valioso contar com ajuda externa para enxergar e até compreender melhor alguns aspectos que estão dentro de nós adormecidos ou despercebidos. A mentoria de um profissional mais sênior, como o qual você se identifique, pode trazer maior clareza para o seu processo de autodescoberta.

Um mentor pode também compartilhar como ele(a) lida

com dilemas profissionais, trazendo insights valiosos para as suas escolhas. Compartilhar experiências de fracasso e equívocos muitas vezes geram maior aprendizado e conexão entre mentor e mentorado, criando um espaço de confiança para expor fraquezas e vulnerabilidades.

Os desafios do mercado de trabalho são inúmeros, e, na maioria das vezes, dependem de fatores externos, macroeconômicos e político, para se modificarem drasticamente. No entanto, seja qual for o cenário, ou principalmente quando ele é mais nebuloso, se faz necessário olhar para dentro buscando orientação para os próximos passos. Deixar a sua carreira à deriva das circunstâncias é um dos principais riscos que devem ser mitigados para construir uma trilha profissional satisfatória para você.