

## RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

# Como definir novas metas profissionais

Ano que se inicia abre oportunidades para pensar no crescimento profissional, o que exige planejamento e disciplina. Confira dicas de especialistas para levar os objetivos até o fim e conquistar a realização

» JÚLIA GIUSTI\*

Com o pé em 2025, são muitas as promessas de renovação. Para alguns, este é o momento de pensar no que gostariam de mudar ou mesmo nas práticas que desejam manter em suas vidas. Para que os sonhos saiam do papel, é preciso dedicação e disciplina, o que não é diferente quando se fala em planos para a carreira. No meio profissional, estudar possibilidades e traçar metas é fundamental para dar um salto na carreira, seja adotando novas ferramentas para aprimorar o trabalho, seja investindo em um novo negócio.

Para Daniela Diniz, diretora de conteúdo e relações institucionais do ecossistema Great People GPTW, que apoia organizações a obterem melhores resultados, a palavra-chave é autoconhecimento. Para colocar os planos em prática, é necessário, primeiro, definir objetivos e visualizar onde se quer chegar. “Às vezes, a pessoa está insatisfeita com o salário, mas também pode ser a liderança, a empresa e até a própria profissão. É preciso identificar esse anseio para percorrer o caminho mais assertivo”, afirma.

A especialista também defende que o estudo no âmbito profissional é essencial, por meio de cursos, leitura e construção de vínculos interpessoais. “Para estar preparado para novas funções e novas carreiras, é preciso alimentar nosso repertório de conhecimentos: da sala de aula à leitura; da rede de relacionamento aos eventos que se frequenta”, aconselha.

Pedro Santana/CB/D.A Press



Servidora pública e artista plástica, Luciana D'angelo, 47, quer ampliar a divulgação de seu trabalho no meio digital: “Novas obras à vista”

### Pequenos passos

Não adianta fazer uma lista de metas para o ano novo se elas são muito extensas e difíceis de serem concretizadas, explica a psicóloga e professora da Universidade Positivo (UP) Janete Knapik. Para ela, esse é um dos motivos pelos quais muitas pessoas desistem dos planos no meio do caminho. Por isso, ela defende um “equilíbrio entre

ousadia e pé no chão”, observando prioridades e prevendo meios de contornar as dificuldades.

“Precisamos de um desafio que nos tire da zona de conforto, mas as metas têm que ser alcançáveis. Ter uma ou duas mais significativas e mais importantes ajuda a colocar em prática e ver os resultados acontecerem. Sempre podemos arriscar, mas é preciso calcular os riscos das nossas escolhas”, expõe.

Outra dica da psicóloga é

detalhar como se pretende atingir os objetivos, medindo o progresso como forma de manter a motivação até o fim. “Por exemplo, se eu quero cursar uma faculdade, eu já preciso pensar na matrícula, na localidade, qual é o preço que cabe no meu bolso. Quando vemos progresso no nosso planejamento, isso é um estímulo para não desistir. Acompanhe o que já se conquistou e o que ainda falta”, completa.

### Organização

Para alcançar o que se deseja, estabelecer uma rotina que contemple as obrigações profissionais e pessoais também é fundamental. Luciana Dangelo, 47 anos, é um exemplo. A profissional é servidora pública e artista plástica, o que requer organização para conciliar as duas profissões, além das demandas e compromissos do dia a dia e o tempo com a família.