

## RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

# É hora de colocar a mão na massa

Aprenda estratégias para impulsionar a carreira e superar os obstáculos na busca pelos objetivos de trabalho, seja conseguir o primeiro emprego, fazer uma transição de área ou se reinserir no mercado

Para alcançar realização na jornada profissional, é fundamental agir com equilíbrio e cautela, alinhando metas e necessidades. Segundo a psicóloga Cristiane Pertusi, o segredo para o sucesso é consistência, observando que o processo não é uma “corrida desenfreada”, e sim, contínuo. Por meio de metas realistas e bem definidas, elas “deixam de ser uma fonte de ansiedade e passam a ser um estímulo positivo”. Assim, é importante reconhecer limites pessoais e conquistas: “Isso não só traz resultados mais sustentáveis, como também preserva o bem-estar”.

Já para a terapeuta Daniella Vilar, além de estratégia e comprometimento, o planejamento para a carreira também exige flexibilidade, dividindo os objetivos por etapas, o que torna o processo “menos desgastante”. Ela reforça que “grandes mudanças ocorrem aos poucos” e, por isso, é preciso paciência. “O progresso constante é o que faz a diferença. Não se cobre por resultados imediatos, mantenha o foco no seu ritmo e celebre cada passo dado na direção do que importa”, declara (veja a arte com as orientações das especialistas). (JG)

Fotos: Arquivo pessoal



Psicóloga Cristiane Pertusi: “Para se manter firme nas promessas, é preciso ter consistência”



Terapeuta Daniella Vilar: “Ter flexibilidade e monitorar o progresso fazem a diferença”

## 10 dicas para ter sucesso profissional

Reflexões e ações práticas podem impulsionar mudanças no próximo ano.

- 1. AVALIE SUA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL EM 2024**  
Refleta sobre o que você conquistou na carreira este ano. Liste seus principais avanços e desafios. Pergunte-se: “Quais habilidades eu desenvolvi? O que preciso aprimorar para crescer?”. Essa análise vai ajudar a identificar oportunidades de desenvolvimento realistas e relevantes para sua carreira.
- 2. ESTABELEÇA METAS REALISTAS E FACTÍVEIS**  
Evite criar objetivos que estejam fora do seu alcance atual. Em vez de “quero ser promovido em três meses”, pense em coisas concretas, como “vou me destacar em dois projetos prioritários no primeiro trimestre”. Avanços consistentes são mais sustentáveis do que grandes saltos imediatos.
- 3. DEFINA PRIORIDADES CLARAS**  
Foque nas áreas mais importantes para sua evolução profissional, como o desenvolvimento de habilidades técnicas, aprimoramento de soft skills ou maior exposição no mercado. Escolha duas ou três prioridades e trabalhe nelas ao longo do ano para evitar sobrecarga.
- 4. DESENVOLVA METAS ESPECÍFICAS E MENSURÁVEIS**  
Metas vagas podem dificultar o progresso. Seja detalhado: “Quero concluir um curso de liderança até junho” ou “pretendo aumentar meu networking participando de dois eventos da área por trimestre”. Objetivos concretos facilitam o acompanhamento e trazem mais motivação.
- 5. ENTENDA O SEU 'PORQUÊ'**  
Cada meta profissional deve estar alinhada ao seu propósito de carreira. Pergunte-se: “Por que quero essa promoção? O que ela agrega à minha trajetória?”. Quando há uma razão clara por trás dos objetivos, é mais fácil manter o foco e a disciplina para alcançá-los.

- 6. INVISTA NO DESENVOLVIMENTO DE NOVAS HABILIDADES**  
Atualizar suas competências é essencial em um mercado de trabalho competitivo. Considere cursos, workshops ou mentorias que ampliem seu repertório técnico e comportamental. Invista tempo em habilidades que realmente façam diferença no seu campo de atuação.
- 7. DIVIDA GRANDES OBJETIVOS EM ETAPAS MENORES**  
Metas ambiciosas podem parecer distantes. Quebre cada objetivo em tarefas menores e execute um passo por vez. Se o objetivo é mudar de área, por exemplo, comece identificando cursos relevantes, atualizando seu currículo e se conectando com profissionais do novo setor.
- 8. ACOMPANHE O SEU PROGRESSO REGULARMENTE**  
Faça revisões mensais para avaliar o que está funcionando e o que precisa ser ajustado. Manter um registro das suas metas, avanços e desafios ajuda a ter uma visão clara do progresso e a identificar o que pode ser aprimorado ao longo do ano.
- 9. RECONHEÇA E COMEMORE SUAS CONQUISTAS**  
Cada vitória no caminho profissional merece ser reconhecida, mesmo as menores. Celebrar uma apresentação bem-sucedida, uma nova conexão ou uma meta parcial atingida fortalece sua confiança e motivação para continuar crescendo.
- 10. CULTIVE O EQUILÍBRIO ENTRE CARREIRA E BEM-ESTAR**  
Crescer profissionalmente não significa abrir mão da saúde mental e do descanso. Estabeleça limites saudáveis, pratique o autocuidado e reserve tempo para recarregar as energias. Uma mente equilibrada é a base para uma carreira bem-sucedida.

