



AVALIAÇÃO DE CARREIRA

Já dizia o ditado, “Quem não sabe para onde ir, qualquer vento é favorável”. Você já deve ter ouvido essa frase, não é mesmo? Para avaliar sua carreira, pense em longo prazo e tente responder às seguintes questões:

1. Qual é o seu objetivo de carreira?

2. Você está satisfeito com a carreira que escolheu?

3. Quais são as competências exigidas pelo mercado de trabalho na sua área?

4. Como os aspectos comportamentais, emocionais e motivacionais influenciam o contexto profissional?

5. Quanto você já se desenvolveu em sua carreira?

6. O que pessoas bem-sucedidas em determinada carreira fizeram para ter boas oportunidades?

7. Como você pode perceber oportunidades para ter sucesso e crescer na carreira mesmo em momentos de crise?

ANÁLISE SWOT

Ao desenvolver um SWOT, pense no seu desenvolvimento pessoal, na sua inteligência emocional, na sua autoeficácia e no seu comprometimento. Faça uma autoavaliação, seja realista, identifique suas forças e fraquezas, bem como oportunidades e ameaças que podem surgir no ambiente profissional em que atua.

Caso tenha dificuldades de mapear suas forças e fraquezas, pergunte a um amigo que lhe conheça bem e que lhe responda com sinceridade: "no que você é bom e o que você poderia melhorar para elevar seu desempenho?".

Ferramenta abaixo

LISTAGEM DAS AÇÕES

Liste ainda todas as ações que você pode realizar para melhorar seu desempenho pessoal. Existem empresas que oferecem aos colaboradores programas de desenvolvimento e plano de carreira, por exemplo, mas estamos falando aqui das ações às quais você pode dar início sem esperar que os outros façam por você. São ações que dependem de você ou que você já vislumbrou que podem ajudá-lo a progredir na carreira tão sonhada.

Com base em sua autoavaliação, faça uma lista dando principal foco às ações que possam melhorar sua inteligência emocional e seu nível de resiliência. Neste momento, também leve em consideração a necessidade de desenvolver capacidades técnicas. Lembre-se de colocar prazo para realizar todas as ações!

Agora, você já sabe que o seu desafio é elaborar um plano de autodesenvolvimento.

PLANO DE AUTODESENVOLVIMENTO

O plano de autodesenvolvimento serve como ponto de partida para entender as possibilidades de sucesso na carreira.

Lembre-se de que, para elaborar este plano, você deve avaliar a sua carreira, fazer um SWOT pessoal, listar ações e registrar tudo no papel.

Para auxiliá-lo neste desafio, acompanhe a seguir um passo a passo para estruturar um plano de autodesenvolvimento.

Primeiramente, ao avaliar a sua vida profissional, escreva o seu **objetivo de carreira**. Por exemplo, um analista de vendas de uma multinacional que está passando por mudanças deseja ser líder de uma equipe.

Em seguida, faça uma autoavaliação e preencha o SWOT pessoal, listando pelo menos dez forças, dez fraquezas, dez oportunidades e dez ameaças.

Por exemplo, o analista de vendas indicou como suas forças: a boa comunicação, a iniciativa, o espírito de equipe, entre outras.

Na lista de fraquezas, ele apontou que tem: pouca fluência em inglês, instabilidade emocional, dificuldade de delegar tarefas, entre outras.

Quanto às oportunidades oferecidas pelo ambiente em que está inserido, o analista destacou: a possibilidade de aprender com os colegas, os cursos oferecidos pela empresa, os desafios constantes, entre outras.

Por fim, no ambiente profissional em que atua, o analista identificou ameaças como: fusões, reestruturações, crise econômica, entre outras.

Após realizar o SWOT, reflita sobre as chances de conseguir o resultado esperado. Ou seja, de 1 a 10, analise o quanto você está preparado para atingir o seu objetivo. Não se esqueça de comentar!

Seguindo com o exemplo do analista de vendas que pretende se tornar um líder, esse profissional classificou em 6 as próprias chances de alcançar tal objetivo, já que tem características importantes para um líder, como boa comunicação, iniciativa e espírito de equipe, porém precisa aprimorar o inglês, desenvolver a inteligência emocional e a capacidade de delegar tarefas.

Finalmente, relacione as ações necessárias para atingir o objetivo definido.

Trata-se das ações que você pode realizar a partir de agora para elevar suas forças, aproveitar as oportunidades, superar as fraquezas e minimizar as ameaças, pensando em inteligência emocional.

Por exemplo, o analista de vendas considerou que, ao aperfeiçoar o inglês, terá melhores condições para passar pelo momento de mudanças dentro da multinacional.

Ele também considerou que, se trabalhar questões como inteligência emocional, passará por um momento de mudança com mais resiliência. E ainda destacou que pode aprender a delegar tarefas com a mentoria de um líder experiente.

Por último, coloque prazo para realizar cada uma das ações listadas. Indique dia, mês e ano. Por exemplo, o analista de vendas determinou que até 31 de dezembro de 2020 vai concluir as ações que definiu.

Este é um exemplo de plano de autodesenvolvimento. Elabore o seu e bom trabalho!

PLANO DE AUTODESENVOLVIMENTO

OBJETIVO DE CARREIRA																							
SWOT PESSOAL																							
	FAVORÁVEL	DESFAVORÁVEL																					
INTERNO	Strengths (Forças) No mínimo 10. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	Weaknesses (Fraquezas) No mínimo 10. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.																					
EXTERNO	Opportunities (Oportunidades) No mínimo 10. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	Threats (Ameaças) No mínimo 10. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.																					
CHANCES DE ATINGIR O OBJETIVO DE CARREIRA																							
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">←</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">→</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;"> Menos chance Mais chance </p>				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	←									→
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
←									→														
<p>Comente: _____</p> <p>_____</p>																							
LISTAGEM DAS AÇÕES																							
Ações	Prazo para conclusão																						
	Dia	Mês	Ano																				