



WP3 – INFOGRÁFICOS INTERATIVOS PARA A GESTÃO DE CARREIRA

Preparação da carreira

MODELO DE ATIVIDADE

ÁREA TEMÁTICA

Preparação da carreira

TÍTULO DA ATIVIDADE

Preparação da carreira

TIPO DE RECURSO

Atividade de autoajuda



DURAÇÃO DA ATIVIDADE

180 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

- Definir o conceito de preparação para o futuro no contexto de preparação da carreira
- Aplicar competências de pensamento antecipatório para prever futuros desafios e oportunidades de carreira
- Empenhar-se no desenvolvimento contínuo da carreira, procurando proativamente oportunidades de crescimento e mudança

OBJETIVO DA ATIVIDADE

É provável que tenha tido vários empregos na sua carreira profissional. A flexibilidade é crucial para o sucesso num panorama de trabalho em evolução, mantendo-se atento às mudanças no mercado de trabalho. Ao longo da sua carreira, irá adquirir um conjunto único de competências e conhecimentos para impulsionar o seu percurso. A chave para uma transição bem-sucedida é compreender o que é necessário para efetuar uma mudança significativa e alcançar as suas ambições. Infelizmente, não existe um manual para isto; o planeamento da carreira é um processo de tentativa e erro com incertezas e inseguranças. No entanto, os contratempos são elementos de construção do seu carácter, proporcionando experiência prática e conhecimentos sobre as consequências das ações. Os erros cometidos tornam-se lições valiosas, moldando a sua carreira e oferecendo orientação para a próxima geração no início da sua jornada.

Ao implementar esta atividade, será capaz de definir estratégias e desenvolver um plano a longo prazo para o seu desenvolvimento pessoal e profissional e estabelecer objetivos que sejam realistas, motivadores e desafiantes, orientados para metas e adequados às suas próprias aspirações e necessidades

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A ATIVIDADE

- N/A

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

A utilização de competências prospetivas para antecipar futuros desafios e oportunidades de carreira e a participação ativa no desenvolvimento contínuo da carreira, procurando o crescimento e a mudança, exige uma reflexão introspetiva contínua e aprofundada. Este processo não se limita a um momento específico do seu percurso profissional, mas é uma compreensão contínua e profunda da evolução das suas motivações, aspirações e ambições. Implica adaptar-se ao momento atual da sua vida e identificar o que melhor se adapta às suas novas circunstâncias. No final do processo, será capaz de criar e manter atualizado um diário pessoal onde registará novas ambições, realizações, lições aprendidas e outras experiências importantes - tanto boas como más - que estão a contribuir para construir o seu carácter e personalidade e a moldar o profissional que deseja ser.

Passo 1: Visualizar o destino final

Independentemente da indústria, do mercado e do setor em que se encontra, a progressão na carreira de um trabalhador pode seguir vários arquétipos. A literatura sobre a gestão dos recursos humanos e a atividade empresarial apresenta muitas nomenclaturas e exemplos diferentes:

- **Carreira horizontal** – o crescimento horizontal da sua carreira prepara-o para tornar um especialista sofisticado num determinado “nicho”. Trata-se de uma progressão na carreira que ocorre através da especialização e permite que as pessoas se tornem cada vez mais proficientes, especializadas e experientes no seu domínio. É o caso típico dos cientistas, por exemplo, dos artistas e designers, dos advogados e de outras profissões que se dedicam a funções e responsabilidades específicas.
- **Carreira vertical** – o crescimento vertical da carreira prepara-o para subir a escada “empresarial” e assumir funções de responsabilidade cada vez mais exigentes. Trata-se de uma progressão na carreira que se dá através da aquisição de posições hierárquicas superiores que fazem com que o trabalhador passe de uma posição de mera execução para o poder de decisão. Este é o caso típico de uma carreira em qualquer corpo militar, mas também em instituições empresariais tradicionais (finanças e banca).
- **Carreira em espiral** – o crescimento em espiral das suas carreiras prepara-o para seguir uma forma híbrida dos dois exemplos anteriores. Trata-se de uma progressão na carreira que ocorre através de movimentos horizontais e verticais; investindo o seu conjunto de aptidões, competências e know-how em novos domínios operacionais e com resultados totalmente diferentes em mente. É o caso típico do cientista que decide deixar o laboratório da universidade e ingressar no departamento de I&D (investigação e desenvolvimento) de uma grande empresa; do banqueiro que deixa o setor financeiro para seguir uma carreira política, etc.
- **Carreira empresarial** – a carreira empresarial é diferente dos exemplos anteriores. Esta progressão na carreira ocorre quando os indivíduos decidem desenvolver a sua própria ideia de negócio e ser “o seu próprio patrão”. Uma ambição empreendedora pode

desenvolver-se em qualquer altura ou não pode desenvolver-se de todo: depende realmente da ambição pessoal da pessoa e da sua vontade de embarcar nesta viagem.

Passo 2: Começar a definir os pilares de orientação

Depois de visualizar as suas preferências de carreira (sabendo que podem mudar em qualquer momento da sua vida, com base nas experiências que vai tendo ao longo do processo), é altura de refletir sobre o que pode mantê-lo no caminho certo e permitir-lhe alinhar-se com as suas ambições. Vejamos três cenários diferentes:

- **Cenário A** - quer aumentar a sua experiência em programação 3D e design de movimento e deseja colaborar num futuro próximo com os melhores estúdios de animação que operam no setor. Este cenário parece estar concentrado numa carreira horizontal, que lhe permitirá colaborar com os melhores atores do mercado e ter a flexibilidade de mudar de empresa com relativa facilidade devido à natureza “normalizada” das suas funções e responsabilidades.
- **Cenário B** - quer trabalhar no departamento de administração de crédito de um grande banco e reinvestir mais tarde no mercado como consultor financeiro independente, abrir a sua pequena empresa e trabalhar de forma autónoma. Este cenário está orientado para uma carreira em espiral que começa com uma especialização e evolui para uma ambição empresarial.
- **Cenário C** - quer trabalhar no departamento de vendas de uma empresa multinacional, ser o melhor vendedor e subir até ao cargo de Diretor de Vendas. O cenário está concentrado num percurso vertical típico; a sua intenção final é chegar ao topo da cadeia de comando.

As três pessoas partilham um denominador comum: independentemente das diferenças de empregos e ocupações, indústrias e percursos profissionais, têm de responder às mesmas perguntas para começar a planear a sua carreira - agora é altura de as considerar. Para se tornar mais consciente das coisas a fazer e a não fazer que o colocam no caminho certo para o sucesso, preencha o quadro seguinte:

O que devo começar a fazer...	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...
O que devo continuar a fazer...	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...
O que devo deixar de fazer...	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...
O que é que eu devia começar a fazer melhor...	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...

Passo 3: Traçar as coordenadas

Este exercício de introspeção reflete sobre a forma como vê e considera outros elementos do seu meio envolvente que têm impacto e influência sobre os cursos da(s) sua(s) ação(ões). Quando perceber o que deve e o que não deve fazer, pode começar a trabalhar noutras características do seu carácter que são extremamente relevantes para o seu sucesso pessoal e profissional. Segue-se, para sua referência, uma lista de exemplos de perguntas que o podem ajudar a definir o ritmo da sua progressão, a tomar decisões bem informadas e a melhorar o seu autoconhecimento:

1. Até que ponto está disposto a adaptar-se e a aceitar a incerteza?
2. Quais são os seus principais fatores e o que o ajuda a manter-se concentrado e empenhado?
3. O que pode fazer para tirar o máximo partido dos seus erros, de modo que estes o ajudem a seguir em frente?
4. O que é “sucesso” para si?
5. Quais são os seus planos a curto, médio e longo prazo?
6. O que é que um mentor poderia fazer por si neste momento?
7. De que precisa para sair da sua zona de conforto e dominar novas aptidões/competências?

8. O que trará alegria ao seu trabalho?
9. O que precisa de fazer para atingir os seus objetivos?
10. O que é que as pessoas da sua rede estão a fazer neste momento que o inspira e o motiva a fazer melhor?

Passo 4: Acompanhar o itinerário

De acordo com muitos profissionais, a consulta regular do seu diário profissional é benéfica para atingir os seus objetivos de desenvolvimento profissional. Um “diário de carreira” funciona como uma versão formalizada de um diário pessoal, permitindo aos indivíduos documentar os seus objetivos e as ações concretas tomadas ou planeadas para os alcançar. Serve também como registo de sentimentos relacionados com o trabalho, lições aprendidas, ideias, pensamentos gerais e acontecimentos significativos. Essencialmente, narra e testemunha a história do trabalho, ajudando a visualizar os objetivos e os passos dados para os atingir. A revisão das notas do diário mantém vivas as experiências, as realizações e as lições dos erros. Não existe uma altura específica recomendada para começar um diário; pode ser iniciado em qualquer fase da carreira. As pessoas começam frequentemente quando entram numa nova fase da vida, com o objetivo de a abordar de forma estratégica. A decisão de iniciar um diário de carreira é subjetiva, impulsionada por motivações intrínsecas, e o formato é adaptável às preferências, estados de espírito e níveis de empenho individuais. Embora não exista um formato padrão, recomendam-se algumas regras simples para quem optar por manter um diário de carreira.

- Seja transparente quanto às suas intenções.
- Defina as motivações que o levam a manter um diário de carreira: quanto mais claras forem as razões, mais fácil será manter a coerência.
- Tenha ideias concretas e pistas de reflexão.
- Formalize objetivos e ambições, marcos e resultados desejados.
- Acompanhe as realizações, as satisfações profissionais e os reconhecimentos.
- Reflita sobre os padrões de comportamento e os resultados que estes geram.
- Uma combinação de todas as opções anteriores.

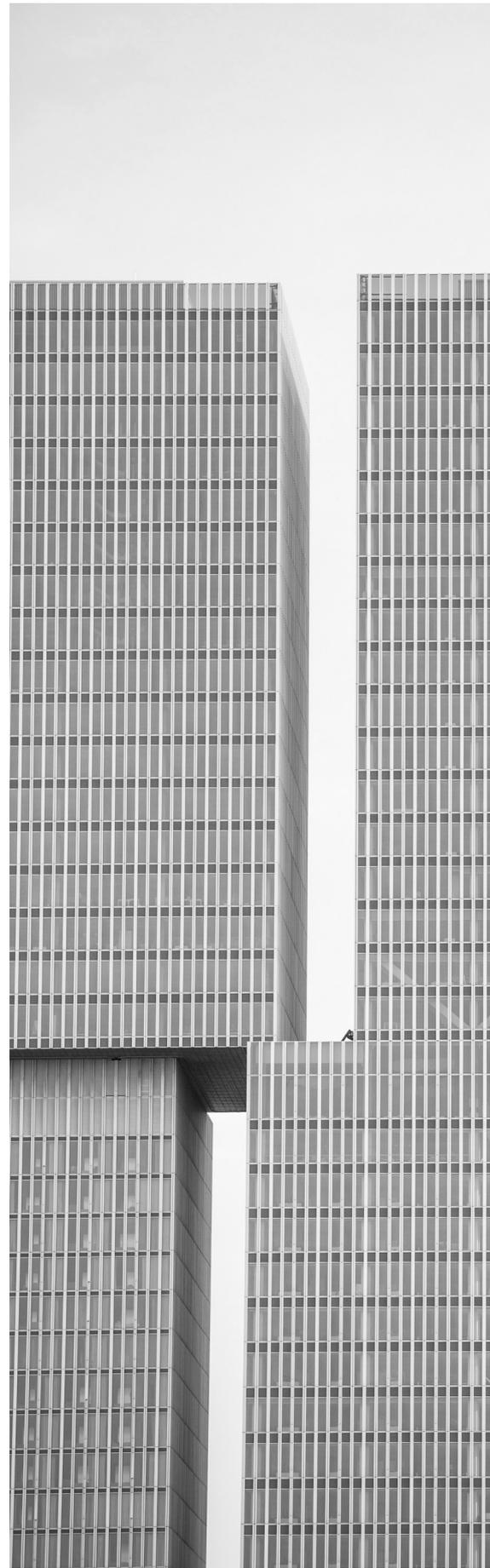
- Escolha um formato de apoio: algumas pessoas preferem manter o seu diário de carreira numa folha de Excel e mantê-lo com um aspeto muito formal, outras optam por uma abordagem mais narrativa... isto depende realmente das suas preferências e estilo. Se gosta de escrever, por exemplo, pode gostar da ideia de manter o seu diário num caderno e escrever os seus pensamentos à mão.
- Decida o conteúdo: Qualquer que seja o conteúdo do seu diário, deve incluir, pelo menos, os seus próprios objetivos profissionais. Os objetivos devem ser definidos de forma a:
 1. serem claramente definidos;
 2. os seus resultados serem facilmente mensuráveis;
 3. serem realistas, motivadores, desafiantes e exequíveis com os recursos considerados e no prazo de referência estabelecido;
 4. estarem alinhados com as suas ambições, serem consistentes com as suas expectativas e coerentes com as suas motivações;
 5. serem colocados numa linha cronológica;
- Mantenha uma regra para a sua atualização e revisão: Não existe uma diretriz/recomendação padrão sobre quando e quantas vezes deve atualizar o seu diário. Isto pode depender de qualquer um dos pontos acima referidos. Pode trabalhar nele diariamente (por exemplo, depois do jantar), aos fins-de-semana, mensalmente ou em conjunto com eventos específicos de qualquer natureza. Também pode seguir uma abordagem livre, ou seja, escrever sempre que lhe apetecer... o importante é que:
 1. seja possível encontrar um calendário que se adeque aos objetivos do diário;
 2. demonstre empenho neste calendário;
 3. acompanhe e avalie o progresso e reserve tempo para refletir sobre o que não está a correr como planeado e o que pode ser feito para corrigir o curso dos acontecimentos. Esta terceira fase é a mais importante, pois ajuda-o realmente a colocar tudo na perspetiva certa e a ter a certeza de que as suas expectativas se estão a manifestar concretamente.

Explore alguns modelos de diários de carreira desenvolvidos pela Notion (empresa líder no fornecimento de software de produtividade) que o podem ajudar a elaborar o seu primeiro plano de desenvolvimento. Pode tomar estes modelos como referência e utilizá-los para inspirar o conteúdo e o formato do seu diário de carreira:

- Plano de desenvolvimento pessoal
- Plano de desenvolvimento individual
- Plano de crescimento pessoal
- Autoavaliação anual do desempenho
- Plano de melhoria do desempenho
- Autocontrolo do desempenho anual

MODELO

Esta infografia não é fornecida com um modelo. Todos os recursos necessários estão disponíveis em “Materiais necessários para a atividade”





Lotus

Resilience in VET Education

