

MENTORIA

FÁBRICA DE TRANSFORMAÇÃO

SEU

**CRIE O SEU
PLANO**

*DICAS PARA UM BOM
PLANEJAMENTO DE CARREIRA.*

PLANO

DE

CARREIRA

joule[™]

Aprender sobre plano de carreira **é essencial para direcionar** esforços, definir metas, tomar decisões informadas, **identificar oportunidades** de crescimento e alcançar **maior realização profissional**. É uma ferramenta fundamental para navegar de **maneira eficaz no mundo profissional** e alcançar objetivos de carreira. Além disso, com ele entendemos sobre nosso autoconhecimento e direcionamento de carreira!

POR QUE EU DEVO APRENDER ISSO?

TÓPICOS DO MATERIAL:

- Qual a sua importância?
- Metodologia SMART
 - Conhecendo as partes
 - Como criar o seu objetivo SMART
- Aplicando os objetivos criados
- Organizando tudo isso na plano de carreira
 - Criando o seu plano de carreira
- Conteúdo Extra!



QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

Conhecendo mais

Até esse momento, você já conversou com sua dupla sobre propósito, habilidades, carreira e estudos. Portanto, já podemos falar sobre planos e metas. Assim, neste material focaremos em ajudar você a definir o seu objetivo (onde você busca chegar?) e também como criar um plano de carreira (como posso chegar lá?).

Criar um plano de carreira é importante para você entender e também visualizar quais passos são necessários para alcançar aquele objetivo ou aquele sonho que você determinou. **É uma forma de tornar mais "visível" quais ações precisam ser tomadas para começar a jornada rumo a realização do objetivo.**

METODOLOGIA SMART

Conhecendo a regra

O início de qualquer planejamento começa no objetivo. Por este motivo, precisamos delimitar os objetivos da melhor forma possível, para que você saiba exatamente onde quer chegar.

Indicamos esse vídeo para facilitar o entendimento!



Para te ajudar com isso, usamos a **regra/metasp SMART**, que diz que seus objetivos precisam ser:

- Específicos;
- Mensuráveis;
- Alcançáveis;
- Relevantes;
- Temporais.

Não se preocupe, parece difícil isso tudo, mas iremos explicar passo a passo como organizar isso.

METAS

Smart

S

ESPECÍFICO

- A meta deve ser clara e específica, evitando ambiguidades.
- Responde às perguntas: O quê, Por que, Quem, Onde e Como.

M

MENSURÁVEL

- A meta deve ser quantificável para possibilitar a medição do progresso.
- Inclui critérios que ajudam a avaliar o sucesso.

A

ALCANÇÁVEL

- A meta deve ser desafiadora, mas realista e possível de ser alcançada.
- Considera recursos disponíveis e define passos realistas.

R

RELEVANTE

- A meta deve ser significativa e alinhada aos objetivos gerais.
- Contribui para os objetivos maiores e é coerente com a visão geral.

T

TEMPORAL

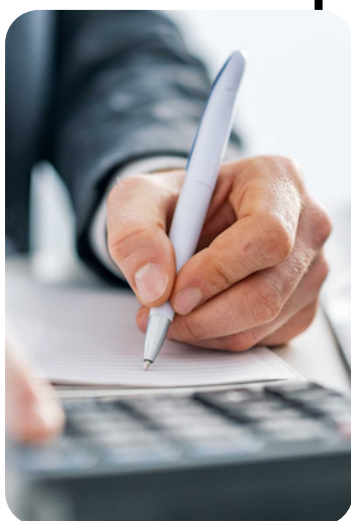
- A meta deve ter um prazo definido.
- Estabelece um período para criação de senso de urgência e foco.

CRIANDO UM OBJETIVO

fazendo seu objetivo Smart

Vamos trazer um exemplo de objetivo mal definido. Vamos explicar passo a passo como melhorar este objetivo utilizando a regra SMART. Vem comigo!

Sugestão: Já pega seu papel e caneta (ou abre o bloco de notas no PC ou Celular) e vai organizando seu objetivo também.



OBJETIVO 1

“Me tornar analista”

A sua declaração "me tornar analista" é um bom ponto de partida, mas para torná-la mais SMART, você pode adicioná-la mais detalhes para torná-la mais específica, mensurável, alcançável, relevante e temporal. Aqui está um exemplo ajustado:

"Tornar-me um analista de dados em uma empresa de tecnologia, aumentando minhas habilidades em análise de dados por meio de cursos online e projetos práticos, com o objetivo de ser contratado como analista em até 12 meses."



OBJETIVO 2

“Ser contratada no cargo de analista fiscal em uma empresa financeira até o fim de 2023.”

- **Específico:** O objetivo é claro - ser contratado como analista fiscal.
- **Mensurável:** O sucesso pode ser medido pela conquista do cargo desejado.
- **Alcançável:** A meta é realista, considerando suas habilidades e o prazo definido.
- **Relevante:** O objetivo é relevante para a área profissional desejada.
- **Temporal:** A meta tem um prazo definido - até o fim de 2023.

REFLITA: *mensagem*

“UMA META **SEM PLANO** É SOMENTE **UM DESEJO.**”

– Saint Exupéry

APLICANDO TUDO ISSO *na prática!*

Para te ajudar nesse plano de carreira, você pode definir 3 objetivos: no curto prazo (1 ano), médio prazo (2~3 anos) e longo prazo (~10 anos). Atente-se, pois todos eles precisam estar alinhados, fazer sentido e estar conectados com o seu propósito. Vamos trazer dois exemplos aqui:

*Mariana é estudante de Administração e quer ser uma grande líder de Recursos Humanos em uma empresa multinacional. Claramente, ela **já tem o longo prazo dela definido**. Mas vamos alinhar como pode ficar o curto e o médio prazo:*

- **Curto prazo (1 ano):** Fazer estágio em uma multinacional, na área de Recursos Humanos, para ganhar conhecimento e aprendizados.
- **Médio prazo (3 anos):** Ser contratada em uma empresa de grande porte, na área de RH, para continuar se desenvolvendo.
- **Longo prazo (10 anos):** Ser promovida como líder de RH em uma empresa de grande porte.

*Gustavo gosta muito de tecnologia, sendo mais específico, de programação. Mas ele não quer atuar nessa área. Ele descobriu que seu propósito **está relacionado a educação** e quer usar seus conhecimentos **para contribuir com o avanço da sociedade**. Ele pode, então, definir esses objetivos:*

- **Curto prazo (1 ano):** Entrar em um curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas usando a nota do ENEM.
- **Médio prazo (3 anos):** Entrar em uma ONG ou Instituto Sem Fins Financeiros ligado a educação e dar aulas de programação para jovens.
- **Longo prazo (10 anos):** Expandir a ONG ou Instituto para outras 5 cidades para poder alcançar mais jovens e transformar vidas.

METAS

Smart

Crie abaixo a sua **meta SMART** para os próximos 2 anos.

S

ESPECÍFICO

M

MENSURÁVEL

A

ALCANÇÁVEL

R

RELEVANTE

T

TEMPORAL

ORGANIZANDO TUDO ISSO *no Plano!*

Agora que já sabemos onde queremos chegar nos próximos anos, precisamos definir o que precisa ser feito ao longo desse tempo para alcançar esses objetivos.

É aqui onde criamos as metas. É onde definimos as pequenas conquistas que são necessárias para chegarmos um pouco mais perto do objetivo geral.

Por exemplo, o caso de Mariana, do exemplo citado, para ela se tornar uma líder de RH em uma multinacional, além do curso de Administração, ela precisará fazer outros cursos e, também, ter conhecimento em inglês. Concorda?

Então, vamos apresentar aqui alguns tópicos que são necessários ser avaliados na construção desse plano de carreira.

- **Renda:** Este é o principal. Existem objetivos que precisam de investimento. Seja investir em um curso ou em materiais. Ter um Plano A e um Plano B dentro dessa jornada de construção de carreira é importante. Quais serão suas fontes de renda ao longo dos próximos anos?
- **Estudos e especializações:** Avalie quais cursos você precisa realizar para alcançar seu objetivo. Seja técnico, graduação, pós-graduação ou tecnólogo. Se não souber como definir esses passos, você pode conversar com seu mentor ou sua mentora sobre isso.
- **Cursos de curta duração:** É parecido com o tópico anterior, mas estamos falando sobre cursos rápidos. Por exemplo: Começar um curso de Excel cedo. Além disso, esse tópico te traz possibilidade de você se diferenciar de outros candidatos. E dica: existem alguns cursos gratuitos na internet que vocês podem aproveitar.

- **Certificações:** Algumas profissões exigem certificações, como é o caso da OAB para advogados. Se planejar para essas certificações são importantes. Além disso, existem certificações que podem te dar um diferencial no mercado de trabalho.
- **Idioma:** Aprender um novo idioma se tornou essencial para o mercado de trabalho. Então esteja atento, pois a área que você deseja seguir pode solicitar o conhecimento em outras línguas. Além disso, mesmo que não exista a cobrança de outro idioma, ter essa habilidade pode abrir muitas oportunidades.
- **Networking (Rede de Relacionamento):** Crie e mantenha boas relações e parcerias com as pessoas, pois isso pode criar grandes oportunidades no futuro. Esses relacionamentos podem começar na faculdade mesmo, seja com professores, com colegas de sala ou colegas de cursos diferentes. Essas pessoas podem contribuir com seus objetivos e te ajudar a atingi-los mais rápido.

***Dicas:** Participe das palestras e eventos da sua faculdade e já busque criar redes de relacionamentos nestes espaços. Outra dica sensacional: Abuse do LinkedIn. Muitas pessoas desta rede social estão abertas para ajudar com dúvidas e dicas.*

CRIANDO O SEU PLANO

etapa passo a passo

Clicando no ícone ao lado, você terá acesso a uma planilha.

- Você pode duplicar esta planilha e começar a definir o seu passo a passo para cada semestre.

Mas atenção: seja realista. Não dá para conquistar tudo em 6 meses. Lembre que ter tempo para descansar e se divertir é importante para manter a saúde mental na busca pelos objetivos.



DICAS PARA APROVEITAR

extraindo o máximo!

- Aproveite das cores para definir seu progresso ao longo do tempo. Pinte os quadros de amarelo, caso já estejam fazendo aquela meta e de verde caso já tenham concluído.
- Atualize a planilha a cada dois meses. *Novas oportunidades surgem ao longo do caminho.* Além disso, a forma de ver o sucesso ou de ver o futuro mudam e, conseqüentemente, seus objetivos podem mudar e está tudo bem!
 - Acompanhar a planilha é uma ótima forma de você relembrar suas metas e perceber sua evolução ao longo do tempo.
- Você não precisa preencher todos os quadros, como no exemplo abaixo. Só o que você achar que vai ser essencial para a sua carreira e para as suas conquistas.

MATERIAIS EXTRAS

para potencializar!

Se planejar e estar preparado para as oportunidades é essencial. Então aproveite o máximo desse material. Qualquer dúvida, pode perguntar ao seu mentor ou sua mentora. Inclusive, ele pode te guiar na construção do seu plano de carreira.



Artigo: Metas SMART: o que são e como usá-las?

