



GESTÃO DE SI:

**EMPREENDEDORISMO
DE CARREIRA**

Sirley Carvalho

Título

Gestão de Si - Empreendedorismo de Carreira

Autora

Sirley Carvalho

Projeto gráfico, capa e diagramação

Ayesha Lebed

Revisão

Sirley Carvalho

Copyright © 2021 by Sirley Carvalho

SIRLEY CARVALHO

Mentoring e Personal Coach em Projetos de Assessment Center.

Facilitadora de Soluções de Aprendizagem na área Comportamental e Gestão de Carreiras.

Embaixadora da Rede Cidadã Regional Sul . Atuou como executiva de grandes empresas como :Ed Abril , Credicard S/A e Grupo Ser Educacional .

Autora do E-book: Gestão de Carreira - Seja Você o Protagonista de sua vida .

Voluntária da ABRH Brasil – Associação Brasileira de Recursos Humanos desde 1998 . Atuou como Diretora Projeto CRM da ABRH Brasil e Integrante do Comitê de Pesquisas . Diretora de Pesquisas da ABRH-RJ até agosto de 2011. Ex Vice-Presidente da ABRH-PE . Responsável pela Implantação do Premio Ser Humano Paulo Freire/PE.



Founder da Merhcado Gestão de Carreira.

Bacharel em Adm. de Empresas

Psicanalista

**Doutoranda em Psicologia Organizacional
com foco em Gestão de Carreiras**

Mestre em Psicologia Organizacional

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	05
1. GESTÃO DE SI	
1.1 Roda da Vida.....	07
1.2 Gestão de si mesmo	09
1.3 Análise SWOT Pessoal	10
1.4 Estratégias para implementação de mudanças na Roda da Vida	11
2. FUTURO DA CARREIRA	
2.1 Gestão de carreira.....	12
2.1.1 Gestão estratégica de riscos na gestão de carreiras.....	15
2.2 Empreendedorismo na carreira e na vida	17
2.2.1 Mindset do empreendedor.....	19
2.3 O futuro da sua carreira.....	20
3. REAV: UMA FERRAMENTA PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DO MUNDO BANI	
3.1 R - Resiliência.....	24
3.1 E - Empatia.....	25
3.1 A - Adaptável ou adaptabilidade.....	25
3.1 V - Visão de futuro.....	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27



INTRODUÇÃO

Neste e-book *Gestão de Si - Empreendedorismo de Carreira* vamos falar sobre a gestão de si, com ênfase no empreendedorismo na carreira e na vida. Por que isso é importante? Porque o mundo mudou! Se você consultar um livro sobre gestão de carreiras publicado em 2019, ou ainda, no início de 2020, verá que eles enfatizam as competências para a liderança, a inteligência emocional e social, entre outras ferramentas necessárias para atuar em um ambiente VUCA (volatility – volátil, uncertainty – incerto, complexity – complexo, ambiguity – ambíguo). No entanto, para atuar no mundo BANI (Brittle – Frágil, Anxious – Ansioso, Non-linear – não-linear, Incomprehensible – incompreensível), é necessária a gestão de si mesmo. Mas, antes, vamos retomar o conceito de VUCA.

O acrônimo VUCA foi empregado desde o final dos anos 1990 para descrever os desafios que as organizações enfrentam, tais como:

- **Volatility** – volatilidade: a velocidade, frequência e natureza da mudança;
- **Uncertainty** – incerteza: a falta de previsibilidade;
- **Complexity** – complexidade: a interação de forças variáveis e sistemas múltiplos;
- **Ambiguity** – ambiguidade: a falta de clareza em torno de uma situação.

Todos os fatores supracitados contribuíram para balizar a gestão de carreiras nas últimas décadas. Mas, o advento da Pandemia da Covid-19, que assolou o mundo em 2020, iniciou o que os especialistas chamam de ambiente BANI.

Mäkeläinen (2018) publicou um artigo no LinkedIn denominado “Welcome to BANI” (Bem-vindo ao BANI), apesar de ser identificado antes da Pandemia, esse acrônimo pode ser empregado para descrever os desafios impostos as organizações, aos trabalhadores e a população global de modo geral, que podem ser resumidos em:

- **Brittle** – frágil: um sistema frágil, ainda que pareça forte na superfície, está em risco de quebrar para sempre. Essa frase parece aplicável as organizações que, se apenas maximizarem os lucros, podem quebrar, mas, se aplica para todas as áreas da vida. Em um mundo em que tudo está interconectado, a falha de um único sistema pode causar um efeito cascata e prejudicar todo o planeta. Do mesmo modo, na sua vida, se uma área começa a ter problemas, conseqüentemente, com o tempo, todas as outras áreas serão prejudicadas.
- **Anxious** – ansioso: reconhecer a fragilidade do mundo, das organizações e de sua própria vida pode causar ansiedade, ou seja, sentimento de impotência e incapacidade de tomar decisões.
- **Non-linear** – não-linear: as causas e conseqüências se tornaram desproporcionais, por isso são consideradas não-lineares, nas quais pequenas decisões podem ter impactos devastadores.
- **Incomprehensible** – incompreensível: a incompreensão é uma conseqüência da não-linearidade. Se as conseqüências extrapolam as causas, com significados dramáticos que exigem uma reestruturação da vida pessoal, social e profissional, a incompreensão se apresenta.



INTRODUÇÃO

O atual ambiente BANI extrapola as situações organizacionais e sociais, trazendo consequências para todas as áreas da vida. Encontrar maneiras de se destacar nesse novo mundo exige mais que a gestão da carreira: a gestão de si mesmo. Como você pode fazer isso? Aqui forneço uma nova ferramenta: REAV (Resiliência, Empatia, Adaptabilidade, Visão de futuro), ela foi elaborada a partir da análise crítica da atual situação do Planeta, das Organizações e das Pessoas, considerando-se como prosperar num ambiente BANI:

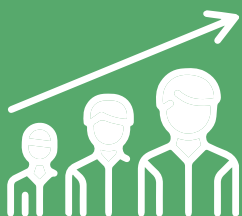
- **Resiliência** – ao identificar a fragilidade do mundo, das organizações e da vida, é importante buscar formas sustentáveis para a gestão da carreira e da própria vida, minimizando os riscos de ‘quebrar’, transformando a fragilidade em força e superação, ou seja, resiliência.
- **Empatia** – ante a ansiedade é importante ter ferramentas para lidar com as situações de maneira produtiva, para que você possa encontrar oportunidades e potenciais de melhoria na carreira e em outras áreas da vida, é preciso ter empatia.
- **Adaptabilidade** – um ambiente não-linear exige rápida adaptação, ou seja, identificação rápida dos riscos e das oportunidades com adaptabilidade para encontrar e implementar soluções.
- **Visão de futuro** – a incompreensão de uma situação exige que ela seja observada com transparência e intuição. A transparência possibilita que todos os ângulos sejam analisados e a intuição permite agir sobre o que está oculto, para isso, é preciso que você tenha visão de futuro clara para saber antecipar as ameaças e oportunidades.

A proposta é demonstrar como você pode aplicar a ferramenta REAV para superar os desafios impostos pelo ambiente BANI na gestão de si mesmo, na sua vida e na sua carreira.

Para tanto, o texto foi dividido em três capítulos principais, além da introdução e considerações finais: o primeiro capítulo aborda a gestão de si e apresenta: a Roda da Vida; a Gestão de si mesmo; a Análise SWOT Pessoal; as estratégias para implementação de mudanças na Roda da Vida.

O segundo capítulo aborda o futuro da carreira com ênfase na gestão de carreira; na gestão estratégicas de riscos na gestão de carreiras; no empreendedorismo na carreira e na vida; mindset empreendedor; e o futuro da sua carreira.

Por fim, o terceiro capítulo apresenta a ferramenta REAV e aborda os seguintes conceitos: resiliência, empatia, adaptabilidade e visão de futuro.



1. GESTÃO DE SI

A gestão de si é um processo de preparação para o futuro com foco em resultados. Ao assumir o controle de seu cenário atual, em cada uma das áreas de sua vida, definir metas e executar tarefas importantes em tempo hábil, você pode atingir seus objetivos, tanto na vida pessoal como na vida profissional. Existem várias ferramentas que você pode empregar para identificar quais as áreas de sua vida que necessitam de maior atenção, algumas delas são apresentadas neste capítulo. Para saber quais áreas da vida você precisa dar mais atenção é preciso identificá-las, por isso, inicia-se esse capítulo pela Roda da Vida.

1.1 Roda da Vida

A Roda da Vida é um conceito atribuído originalmente a Paul J. Meyer que fundou o Success Motivation® Institute, em 1960, considerado um líder inovador e pioneiro na indústria do coaching. A Roda da Vida permite que você identifique as diversas áreas da vida e perceba como pode melhorar em cada uma delas para viver com qualidade de vida.

Ao usar essa ferramenta chamada Roda da Vida você pode descobrir onde estão os desequilíbrios em sua vida atual e começar a planejar o que fazer para resolvê-los. Quando você investe apenas em sua carreira e se esquece de outras áreas da vida, como lazer, relacionamentos, família, ocorre um desequilíbrio.

Uma vida desequilibrada ocorre quando a satisfação das necessidades psicológicas básicas é impedida pelos padrões contínuos das ocupações cotidianas e, como consequência, isso provoca danos ao seu bem-estar (EAKMAN, 2016). Portanto, sua vida fica desequilibrada quando suas necessidades psicológicas básicas, incluindo autonomia, relacionamentos e competências não são mais atendidas (RYAN; DECI, 2018).

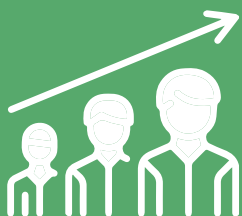
O desequilíbrio não ocorre apenas em relação à vida profissional e financeira, por exemplo: você pode ser uma mãe que se dedica muito à casa, aos filhos, ao casamento e se esquece de si mesma; ou um pai que trabalha muito para o sustento da família e se priva de momentos de lazer; ou ainda,

um profissional bem-sucedido, com excelentes ganhos financeiros, mas, sem relacionamentos. Quando uma área da vida é priorizada e outra é sonogada tem-se um desequilíbrio que pode gerar ansiedade e estresse.

Você pode utilizar essa ferramenta para avaliar as áreas da sua vida que necessitam de maior atenção e, por si mesmo, procurar melhorar em cada uma delas. A Roda da Vida é formada geralmente por dez categorias: finanças; carreira; saúde; lazer; ambiente (casa/trabalho); família; social (amigos); relacionamento íntimo (parceiro); intelectual (crescimento e aprendizagem pessoal); e emocional (espiritualidade e/ou emoções) (figura 1).



Figura 1: Roda da Vida
Fonte: elaboração da autora, 2021.



1. GESTÃO DE SI

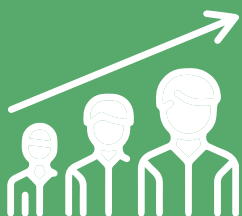
Vamos fazer um exercício, considerando cada uma das áreas da Roda da Vida atribua valores de 1 (um) a 10 (dez), considerando-se 1 o menor grau de satisfação (insatisfeito) e 10 o maior grau de satisfação (satisfeito), no quadro abaixo, marque com um “X” o valor que você atribui a cada uma das áreas de sua vida.

Quadro 1: Roda da Vida

Áreas da Vida	Perguntas norteadoras	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FINANÇAS	Como você se sente em relação a sua vida financeira?										
CARREIRA	Você está satisfeito com sua profissão?										
SAÚDE	Você tem cuidado de sua saúde? Tem praticado exercícios, faz exames regulares e tem uma alimentação saudável?										
LAZER	Você tem tido momentos de lazer ultimamente?										
AMBIENTE	Como você se sente na sua casa e no seu ambiente de trabalho?										
FAMÍLIA	Como está seu relacionamento familiar?										
PARCEIRO	Você tem um parceiro(a)? Se sim, como você se sente em relação a ele(a)? Se não, você está satisfeito com isso?										
SOCIAL	Como andam seus relacionamentos com amigos, no trabalho e na comunidade?										
INTELECTUAL	Você tem investido em seu crescimento pessoal e aprendizado?										
EMOCIONAL	Como andam suas emoções? E suas crenças? Você está satisfeito?										

Fonte: elaboração da autora, 2021.

Quanto mais próximo ao dez for a sua resposta, maior é o seu nível de satisfação em relação àquela área de sua vida; quanto mais próximo de 1 menor o seu grau de satisfação. Atualmente, existem aplicativos para celulares (chamados Life Wheel) que possibilitam que você faça esse exercício com facilidade e identifique os pontos da sua vida que necessitam de maior atenção. Ao identificar qual área da sua vida necessita de maior atenção, você pode aplicar a técnica de gestão de si mesmo apresentada por Drucker, que fornece o caminho para encontrar soluções.



1. GESTÃO DE SI

1.2 Gestão de si mesmo

Em 2018, uma publicação da Harvard Business revisou estudos relacionados a gestão de si mesmo e, entre vários estudos, destacou o artigo intitulado “Gestão de si mesmo”, de Peter Drucker, no qual ele alertou para a necessidade de administrar a si mesmo e criar novas oportunidades para ter sucesso na carreira: “uma coisa é certa: somente a combinação de suas potencialidades e do autoconhecimento permitirá a você atingir a verdadeira – e duradoura – excelência” (DRUCKER, 2018, p. 23). Segundo Drucker, para atingir a excelência na

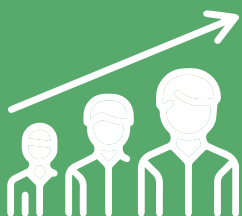
vida você precisa identificar seus pontos fortes, seus valores e como você pode contribuir para a organização e para sua vida de modo geral, respondendo as seguintes perguntas: quais são meus pontos fortes? Como eu trabalho? Quais são meus valores? Que carreira devo seguir? Qual deve ser minha contribuição? O quadro 2 foi adaptado da proposta de Drucker, assim, ao identificar área da sua vida precisa de maior atenção na Roda da Vida, você pode realizar alguns questionamentos que facilitam encontrar e implementar soluções, construindo uma imagem crítica de si mesmo e identificando os caminhos para gerenciá-la.

Quadro 2: Gestão de si mesmo

PERGUNTAS PARA SI MESMO:	ESTRATÉGIAS PARA A RESPOSTA:
Quais são meus pontos fortes?	Para identificar seus pontos fortes com precisão, utilize a análise de feedback. Depois de cada decisão importante, anote o resultado esperado. Vários meses depois, compare os resultados reais com suas expectativas. Procure padrões: que tipos de resultado você é capaz de gerar? Que habilidades precisa melhorar para obter os resultados desejados? Ao identificar uma oportunidade de aprimoramento, não perca tempo cultivando habilidades em áreas nas quais sua competência é baixa. Em vez disso, concentre-se em suas potencialidades e desenvolva-as da melhor forma possível.
Quais são meus valores?	Qual é sua ética? Que responsabilidades você precisa assumir para viver uma vida digna e ética? Quais suas crenças?
Quais são meus pontos fracos?	Analise quais são os seus pontos fracos em relação aquela área específica de sua vida, seja realista, identifique em que precisa melhorar e faça isso.
Qual deve ser minha contribuição?	O que eu posso mudar, começando agora de onde eu estou e com o que eu tenho, para chegar a resultados positivos?

Fonte: adaptado de Drucker, 2018, p. 25-26.

Ao responder às perguntas do quadro acima você consegue ter uma melhor visão de si mesmo. Esse processo é importante para identificar não apenas os seus pontos fracos, mas, sobretudo, os seus pontos fortes para que você saiba como melhorar aquelas áreas da vida que necessitam de maior atenção. Uma outra forma de ter uma imagem crítica de si mesmo e promover melhorias nas diversas áreas da vida é a Análise SWOT Pessoal.



1. GESTÃO DE SI

1.3 Análise SWOT Pessoal

Para formar uma imagem de si mesmo e de suas habilidades, Meller (2017) e Martin (2019) sugerem que você utilize a Análise SWOT Pessoal para identificar suas forças e fraquezas e, também, as ameaças e oportunidades. Existem ferramentas que podem ser empregadas para gerenciar tanto a vida profissional como a pessoal. A Análise SWOT Pessoal possibilita construir uma imagem pessoal considerando suas habilidades para que você possa mapear seus pontos fortes e fracos e consiga obter sucesso tanto na carreira como na vida pessoal. A figura 1 apresenta a matriz da Análise SWOT Pessoal.

Análise SWOT Pessoal

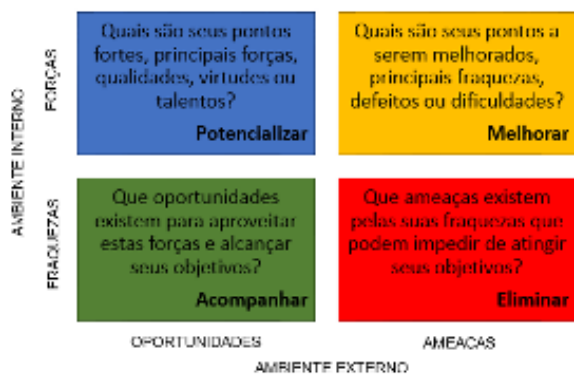


Figura 2: Análise SWOT Pessoal
Fonte: adaptado de Meller, 2017.

A Análise SWOT pessoal possibilita que você avalie o passado, presente e futuro de uma determinada área ou de sua vida como um todo. Adaptada das ferramentas organizacionais para analisar a posição da empresa em seu segmento de mercado, essa análise pode ser empregada para o plano pessoal, fornecendo aos indivíduos percepções com base nos pontos fortes e fracos de sua personalidade, quais desafios e quais

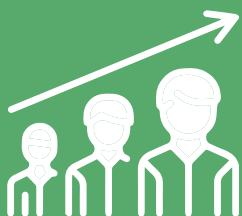
oportunidades estão presentes nas diversas áreas da vida e como você pode encontrar soluções para cada um deles na sua situação atual e no futuro.

Um formato para Análise SWOT Pessoal, em sua forma simples é sugerida por Martin (2019): uma tabela codificada por cores (figura 3). Preencha a tabela abaixo considerando as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças nas diversas áreas das sua vida.

FORÇAS	FRAQUEZAS
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS

Figura 3: Análise SWOT Pessoal tabela de forças, fraquezas, oportunidades e ameaças
Fonte: adaptado de Martin, 2019.

Identificar as forças e fraquezas nas diversas áreas da vida pessoal possibilita que você busque soluções e ferramentas para potencializar, melhorar, acompanhar e, quando necessário, eliminar habilidades e atitudes na vida cotidiana. Ao realizar a Análise SWOT Pessoal você irá perceber que algumas áreas de sua vida merecem mais atenção e você pode encontrar ferramentas para melhorar e potencializar suas habilidades em qualquer área da vida. Para isso, é necessário adotar estratégias para implementação de mudanças.



1. GESTÃO DE SI

1.4 Estratégias para implementação de mudanças na Roda da Vida

A partir da análise das ferramentas Roda da Vida, Gestão de Si Mesmo e Análise SWOT Pessoal, percebeu-se a necessidade de complementar essas ferramentas com a inserção de estratégias para implementação de mudanças. Assim, nossa sugestão é que você empregue a Análise SWOT Pessoal aliada à Roda da Vida e a Gestão de Si Mesmo, para identificar suas forças, fraquezas, oportunidades e ameaças em cada uma das áreas de sua vida. Para isso, você pode preencher o

quadro abaixo considerando cada uma das áreas de sua vida. Ao identificar suas forças, fraquezas, oportunidades e ameaças você deve traçar uma estratégia de ação para ser colocada e prática e implementar mudanças para alcançar o sucesso em cada uma das áreas de sua vida.

De fato, nada adianta identificar seus pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças, em cada uma das áreas da sua vida, se você não implementar ações estratégicas para mudanças e alcançar o sucesso, que é representado por uma melhoria da qualidade de vida e aumento da sua satisfação com aquele aspecto da sua vida.

Quadro 3: Estratégias para implementação de mudanças na Roda da Vida

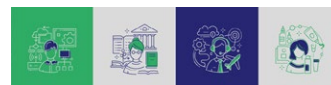
RODA DA VIDA	ANÁLISE SWOT PESSOAL & GESTÃO DE SI MESMO				ESTRATÉGIAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DE MUDANÇAS
	FORÇAS	FRAQUEZAS	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS	
	Quais são meus pontos fortes? quais são meus valores?	Quais são meus pontos fracos?	Como eu posso contribuir?	Quais são as ameaças?	Quais as ações que eu posso colocar em prática para alcançar o sucesso nesta área específica da minha vida?
Finanças					
Carreira					
Saúde					
Lazer					
Ambiente					
Família					
Parceiro (a)					
Social					
Intelectual					
Emocional					

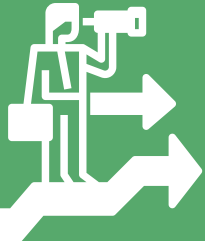
Fonte: Elaboração da autora, 2021.

Para preencher o quadro acima com as estratégias para implementação de mudanças na Roda da Vida, destinadas a melhorar cada uma das áreas da sua vida, pense no que você deseja e como pode alcançar as mudanças.

Pensar em cada uma das áreas da vida com honestidade é fundamental para que a análise gere resultados positivos. Assim que sua análise estiver concluída, é essencial seguir os insights que você descobriu, colocar em prática as estratégias baseadas em ações práticas que você pode adotar em seu cotidiano. Por exemplo: na área da saúde, você identificou que está estressado e se alimentando de fast-food. Quais ações você pode adotar para sua rotina diária, meditação e alimentação saudável. Passo a passo você encontrará as soluções para obter sucesso em todas as áreas de sua vida.

Agora que você já tem as ferramentas e pode colocar em prática a gestão de si mesmo, vamos falar sobre o futuro de sua carreira.





2. FUTURO DA CARREIRA

O objetivo deste tópico é abordar o futuro da sua carreira e apresentar as ferramentas atuais que você pode utilizar alcançar o sucesso profissional. Os assuntos abordados neste tópico são: gestão de carreira; empreendedorismo na carreira; e o futuro da sua carreira.

2.1 Gestão de carreira

A gestão de carreira pode ser compreendida como o processo de investimentos para aquisição de recursos, habilidades, conhecimentos e competências, ao longo da vida, para atingir os objetivos que você estabeleceu para sua vida profissional. Trata-se de um processo contínuo que permite que você se adapte às novas demandas das organizações e do mercado de trabalho.

A gestão de carreiras consiste na elaboração de um plano que fornece a visão, estrutura, direção e motivação para o seu sucesso na carreira. Nesse sentido, a Universidade da Califórnia adverte que identificar seus objetivos e apenas anotá-los em uma lista não é suficiente para alcançar o sucesso na carreira, é preciso elaborar um plano de carreira e colocá-lo em prática (MERCED, 2021).

É mais eficaz pensar na gestão de carreira como um processo que permite imaginar carreiras futuras, que possa fornecer um caminho a seguir para atingir seus objetivos profissionais e pessoais. Assim, a gestão de carreiras é um processo contínuo, um plano que deve ser elaborado, revisado e ajustado constantemente, conforme se

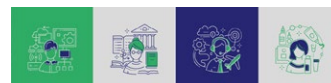
ampliam suas expectativas e de acordo com sua visão de vida atual.

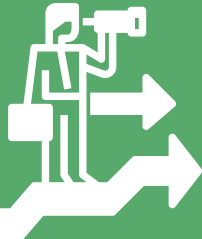
A pandemia do coronavírus mostrou que a vida muda e, sobretudo, que sua visão de mundo precisa mudar para se adaptar as situações novas. Assim, seu plano de carreira não pode ser estático, ao contrário, deve ser dinâmico e ser ajustado sempre que necessário para que você sempre tire o melhor proveito das situações que se apresentam.

O plano de carreira deve ser um processo constante, no qual você possa lidar com os cenários que se apresentam e refinar seus objetivos, estabelecer/ajustar metas e celebrar os objetivos que você alcançou ao longo de sua vida profissional. O quadro 4 apresenta uma matriz para que você possa elaborar um plano de carreira individual. Preencha cada um dos itens da Matriz do plano de carreira individual (quadro 4) com ênfase nos seus objetivos nos períodos de 1 ano, de 2 a 4 anos e 5 anos ou mais. Seja metódico na elaboração do plano de carreira individual, não pule etapas, pense sobre seus objetivos e expectativas em sua carreira e, também, nas ações e recursos necessários para que eles possam ser atingidos.

Quadro 4: Matriz para elaboração de um plano de carreira individual

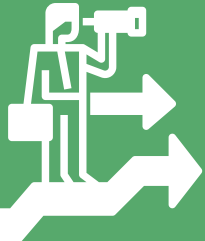
AUTOAVALIAÇÃO	
Como estou atualmente na minha carreira?	Descreva aqui sua resposta.
Estou satisfeito com minha situação profissional atual?	() Sim () Não Por quê? _____
Quais são minhas habilidades e competências atuais?	Descreva aqui sua resposta





2. FUTURO DA CARREIRA

Qual é a visão futura das possíveis direções em minha carreira?	Descreva aqui sua resposta.	
Objetivos no desenvolvimento da carreira		
Curto prazo (1 ano)	Descreva aqui os objetivos.	
Médio prazo (2 a 4 anos)	Descreva aqui os objetivos.	
Longo prazo (5 anos ou mais)	Descreva aqui os objetivos.	
Desenvolvimento de competências e habilidades para desenvolvimento da carreira		
Nesta etapa você irá descrever quais as atividades necessárias para atingir os objetivos para o desenvolvimento da carreira, detalhando o que é necessário para alcançá-los no menor período de tempo possível. Elabore uma atividade para cada um dos objetivos supracitados (curto, médio e longo prazo)		
Atividade(s) a curto prazo:	Qual(is) atividade(s) devo realizar para alcançar meus objetivos a curto prazo (1 ano)?	Descreva aqui a(s) atividade(s) necessária(s) para atingir os objetivos a curto prazo.
	Passos da ação:	Detalhe aqui as ações necessárias para realização dessa(s) atividade(s).
	Marcos/medidas de sucesso:	Descreva quais os parâmetros que servirão de medida de sucesso para essa(s) atividade(s).
	Data da conclusão do objetivo:	Estabeleça um prazo para atingir o(s) objetivo(s) dessa(s) atividade(s).
Atividade(s) a médio prazo:	Qual(is) atividade(s) devo realizar para alcançar meus objetivos a médio prazo (2 a 4 anos)?	Descreva aqui a(s) atividade(s) necessária(s) para atingir os objetivos a médio prazo.
	Passos da ação:	Detalhe aqui as ações necessárias para realização dessa(s) atividade(s).
	Marcos/medidas de sucesso:	Descreva quais os parâmetros que servirão de medida de sucesso para essa(s) atividade(s).
	Data da conclusão do objetivo:	Estabeleça um prazo para atingir o(s) objetivo(s) dessa(s) atividade(s).
Atividade(s) a longo prazo:	Qual(is) atividade(s) devo realizar para alcançar meus objetivos a longo prazo (5 anos ou mais)?	Descreva aqui a(s) atividade(s) necessária(s) para atingir os objetivos a longo prazo (5 anos ou mais).
	Passos da ação:	Detalhe aqui as ações necessárias para realização dessa(s) atividade(s).
	Marcos/medidas de sucesso:	Descreva quais os parâmetros que servirão de medida de sucesso para essa(s) atividade(s).
	Data da conclusão do objetivo:	Estabeleça um prazo para atingir o(s) objetivo(s) dessa(s) atividade(s).
Recursos necessários para concluir as atividades nos prazos estabelecidos no item anterior		

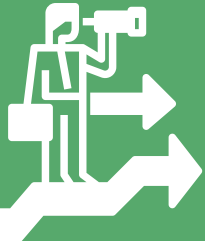


2. FUTURO DA CARREIRA

Networking: - Quem eu preciso contatar para alcançar esse(s) objetivo(s)? - Onde eu posso adquirir a expertise necessária para atingir esse(s) objetivo(s)?	Descreva aqui quais são os contatos necessários para atingir o(s) objetivo(s) dessa(s) atividade(s). E, também, quais são os cursos necessários para adquirir o conhecimento, as competências e habilidades para a conclusão dessa(s) atividade(s) no prazo estabelecido.	
Investimentos: - Quanto tempo eu preciso investir para atingir esse(s) objetivo(s)? - Quais os recursos financeiros para atingir esse(s) objetivo(s)? - Existem outros investimentos necessários para atingir esse(s) objetivo(s)?	Descreva aqui quais são os investimentos necessários para que você possa atingir o(s) objetivo(s) estabelecido(s) nessa(s) atividade(s). Faça esse levantamento para cada uma das atividades, a curto, médio e longo prazo.	
Revisão do plano		
Prazos para revisão de cada plano: Revise o plano regularmente, de acordo com as datas estabelecidas no cronograma e, se necessário, revise suas ações e implemente ajustes.	Curto prazo:	Data para revisão: ____/____/____ Sugestão: revisão mensal.
	Médio prazo:	Data para revisão: ____/____/____ Sugestão: revisão trimestral.
	Longo prazo:	Data para revisão: ____/____/____ Sugestão: revisão semestral.
Data para conclusão: Estabeleça uma data de conclusão para cada um dos objetivos supracitados.	Curto prazo:	Data para conclusão: ____/____/____
	Médio prazo:	Data para conclusão: ____/____/____
	Longo prazo:	Data para conclusão: ____/____/____

Fonte: Elaboração da autora, 2021.

Após preencher seu plano de carreira individual, revise todos os tópicos e coloque em prática. Revisite esse plano regularmente e faça os ajustes necessários para atingir seus objetivos. Na gestão da carreira é importante considerar, além do cenário otimista, os cenários realista e pessimista. Nesse processo é importante considerar a gestão estratégica de riscos na gestão de carreiras.



2. FUTURO DA CARREIRA

2.1.1 Gestão estratégica de riscos na gestão de carreiras

Para o planejamento da carreira devemos considerar três cenários: otimista, realista e pessimista. Quando elaboramos um plano de carreira geralmente focamos apenas no cenário otimista, mas, os outros dois cenários (realista e pessimista) podem se apresentar, exigindo a adoção de ações alternativas para superá-los e alcançar os objetivos.

Exemplo: eu pretendo ser escritor, então escreverei um livro que será um best-seller, serei famoso e feliz! Qual é o próximo passo? E se o meu primeiro livro não for um best-seller, quais serão as diretivas? E, se depois de dez livros, eu perceber que ainda não ganho o suficiente para pagar as contas? É preciso pensar em todos os cenários, inclusive no cenário otimista: assim, se o livro for um best-seller, qual é o próximo passo?

A sugestão é que você identifique e mitigue os riscos potenciais que podem ameaçar sua visão de futuro e, como consequência, o futuro de sua vida profissional. Nesse sentido, Brill e Clark (2021) desenvolveram uma estrutura em três etapas para gestão estratégica de riscos na gestão de carreiras, como a seguir.

Etapa 1: Identifique suas suposições

É importante identificar as suposições para evitar decisões ruins. Para identificar essas escolhas ocultas, procure escrever as suposições

fundamentais relacionadas aos seus objetivos profissionais e pessoais. Por exemplo, ao pensar seu plano de carreira você está assumindo que irá:

- Ficar em um local específico?
- Continuar trabalhando com sua empresa atual ou na mesma área?
- Reter um cliente importante indefinidamente?
- Não precisa adquirir novos conhecimentos ou treinar novas habilidades?
- Sempre trabalhar para um gestor de quem você gosta?

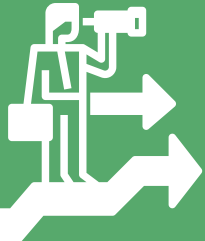
Uma maneira de identificar suas suposições é imaginar a carreira ideal, com foco no cenário mais otimista. Em seguida, trabalhe ao contrário, imaginando o que poderia dar errado, o que poderia impedir você de atingir seus objetivos. Segundo Brill e Clark (2021), esse exercício frequentemente ilumina os pontos cegos que você poderia ter encoberto.

Etapa 2: submeta seu plano de carreira ao teste de estresse

Depois de identificar suas suposições, é hora de testá-las sob estresse, e considerar o que poderia: enganar, atrapalhar, degradar, negar ou destruir seu plano de carreira. Brill e Clark (2021) sugerem que você use a estratégia 5Ds (deceive – engano; disrupt – interrupção, degrade – degradação, deny – negativa ou destroy – destruição). Para cada uma das suposições que você identificou, questione-se: como os 5Ds podem impactá-las? O que você pode fazer de forma proativa para lidar com esses riscos hoje? (vide quadro 5).

Quadro 5: Estratégia 5Ds para identificar e mitigar os riscos na gestão de carreiras

Termo em inglês	Tradução	Descrição
Deceive	Engano	Observar se alguns dados informados em seu plano de carreira podem estar incorretos ou obsoletos. Questione-se: existem tendências que podem parecer minúsculas agora, mas que podem se tornar significativas em um futuro próximo? As premissas em que você está operando hoje serão relevantes para o mercado amanhã?



2. FUTURO DA CARREIRA

Termo em inglês	Tradução	Descrição
Deceive	Engano	Observar se alguns dados informados em seu plano de carreira podem estar incorretos ou obsoletos. Questione-se: existem tendências que podem parecer minúsculas agora, mas que podem se tornar significativas em um futuro próximo? As premissas em que você está operando hoje serão relevantes para o mercado amanhã?
Disrupt	Interrupção	Às vezes, você pode encontrar uma nova oportunidade inesperada, mas, ela impacta em outras áreas de sua vida. Assim, se você pretende seguir seu plano original, é importante identificar distrações e possíveis interrupções que podem ocorrer.
Degrade	Degradação	Ao analisar seu plano de carreira, pense o que poderia levar a um resultado imprevisto. Por exemplo, você iniciou um negócio que depende de público presente, em 2019 isso parecia plausível, mas com a pandemia em 2020, tornou-se inviável. Quem previu outras formas de se comunicar com seu público, utilizando plataformas online, ainda que tenha feito adaptações, conseguiu atingir seus objetivos.
Deny	Negativa	O que pode impedir você de atingir seus objetivos? Considere todos os fatores que envolvem seu negócio ou profissão – fatores geopolíticos, tendências do setor e até problemas pessoais.
Destroy	Destruição	Quais ativos essenciais, se você os perdesse, tornaria impossível atingir seus objetivos? Esses ativos podem assumir várias formas, desde um funcionário até um cliente, ou ainda, uma infraestrutura essencial. É importante ter estratégias para substituir esses ativos caso eles se percam. Por exemplo: você tem uma lista de clientes e, por algum acidente, essa lista é destruída ou perdida, é preciso que você tenha o backup da lista. Esse exemplo simples se aplica a todo e qualquer ativo importante existente em seu plano de carreira.

Fonte: adaptado de Brill e Clark, 2021.

Etapa 3: Defenda-se contra vulnerabilidades

Não é possível defender-se contra todas as ameaças. Mas, depois de identificar as vulnerabilidades de seu plano de carreira, é possível mitigá-las. Diante de situações difíceis é importante ter uma base para a tomada de decisões. Brill e Clark (2021) sugerem duas estratégias para mitigar as vulnerabilidades:

- Tenha mais opções: expanda sua definição de sucesso. Em vez de definir como sucesso o emprego dos sonhos, examine as qualidades que tornam esse emprego desejável e, a seguir, pense em outras opções que possam oferecer os mesmos benefícios.

- “Air gapping”: esta expressão se refere a separação física de duas partes de um sistema, de modo que uma falha em uma não afete a outra. Isso pode ser aplicado a vários pontos vulneráveis do seu plano de carreira. Como colocar tudo o que foi mencionado até aqui

em prática? Depois de identificar suas suposições e analisar as ameaças potenciais com os 5Ds, encontre maneiras de minimizar o dano potencial, isolando os pontos vulneráveis que podem impactar seu plano de carreira.

O atual ambiente de trabalho, que se encontra no ambiente BANI, exige que você se adapte as situações. Para isso, é importante identificar os riscos e mitigá-los, além de encontrar soluções inovadoras. Com as ferramentas apresentadas neste tópico, é possível encontrar soluções para os pontos vulneráveis que ameaçam o sucesso do seu plano de carreira. Assim, para atingir seus objetivos na carreira, além de ter um bom plano de carreira, regularmente revisado e ajustado conforme a identificação e mitigação de riscos, com soluções inovadoras, é importante ser empreendedor. Isso mesmo! É importante empreender na carreira, ou ainda, planejar uma carreira quando você investe em seu próprio negócio.



2. FUTURO DA CARREIRA

2.2 Empreendedorismo na carreira e na vida

No mundo todo o empreendedorismo é considerado um fenômeno em crescimento. As mudanças de cenário e paradigmas nos últimos anos foram responsáveis pelo desenvolvimento de uma perspectiva economicista do espírito empreendedor aliando o desejo de obter lucro à vontade de ter um negócio próprio (GOLD, 2019).

Bill Rader (2017), em um artigo publicado na revista Forbes, afirmou que o empreendedorismo é uma jornada com uma curva de aprendizado que deve ser respeitada para alcançar o sucesso. Você pode ser empreendedor no seu próprio negócio e fornecer recursos para a comunidade e empregos. Nesse caso, você seria um empreendedor proprietário de uma empresa. Contudo, você também pode ser um empreendedor profissional, que possui um compromisso diferente do pequeno empresário. O empreendedor profissional busca expandir uma empresa que produz centenas de empregos e milhões a centenas de milhões de dólares ou mais em receitas. O compromisso de ser um empresário profissional não é uma tarefa simples, necessita equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal. O importante aqui é observar que o conceito de empreendedorismo não precisa ser aplicado apenas na gestão de uma empresa, sendo um empresário ou um empreendedor profissional, ele também pode ser aplicado à sua gestão de carreira, sendo um empreendedor em sua própria carreira e buscando alcançar resultados positivos para o sucesso profissional.

Atuar na vida profissional com uma mentalidade empreendedora, mesmo sendo funcionário de uma empresa, é descrito por Gobira (2020) como “empreendedorismo como opção de carreira”, ou ainda, “sentimento de dono” que consiste no ato de encarar sua carreira como um empreendimento e ser capaz de enxergar novas oportunidades para resultados para a organização.

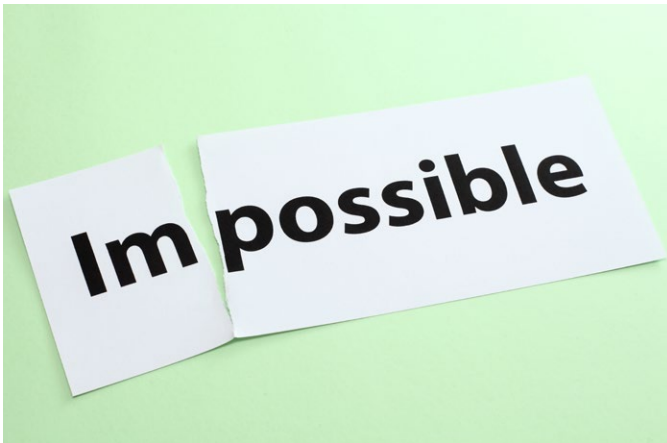
O empreendedorismo é importante para o sucesso profissional seja você uma pessoa ou uma organização. O empreendedorismo extrapola o trabalho tradicional, consiste em analisar, escolher, refletir e tomar as decisões acertadas e atempadas para obter sucesso na carreira. Pessoas empreendedoras veem oportunidades nos problemas, elas gostam do que fazem e não se abatem diante de situações difíceis, ao contrário, elas se sentem motivadas e buscam soluções.

O atual mercado de trabalho permite que você trabalhe em qualquer lugar do mundo, existem tecnologias para isso. Você não está mais restrito ao ambiente físico das empresas, sobretudo, com o advento da Pandemia do Coronavírus quando o “home office” se tornou imprescindível para manter a produtividade nas organizações que não podem manter seus empregados presencialmente.





2. FUTURO DA CARREIRA



Outro ponto importante do empreendedorismo é que você pode criar sua própria carreira observando situações problemáticas que se apresentam no cotidiano e criando soluções para facilitar a vida das pessoas dentro da empresa, ou seja, apresentando soluções para as situações cotidianas em seu ambiente de trabalho. Nesse sentido, Gobira (2020) afirma que o empreendedorismo é o ato de saber aproveitar oportunidades, enxergar soluções novas para problemas cotidianos. Os “empreendedores de sucesso são aqueles que identificam a chance de transformar ideias simples em negócios de valor, por meio de produtos e serviços inovadores”.

Gomez (2020), depois de estudar casos de empresários de sucesso e lideranças mundiais, encontrou muitos pontos em comum em certos comportamentos e características que nos permitem aprender muito sobre a melhor forma de empregar uma atitude empreendedora, seja na carreira ou no próprio negócio:

- Os empreendedores de sucesso têm um talento especial para o trabalho que exercem.
- Eles têm uma visão clara do que desejam realizar.
- Eles sempre têm um plano de ação claro sobre a melhor forma de atingir seus objetivos e revisam esse plano regularmente.
- Eles enfrentam as adversidades com determinação e veem o fracasso como uma

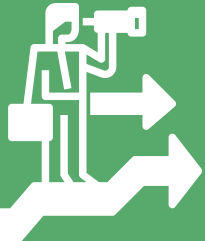
oportunidade de aprendizado.

- Eles são persistentes mesmo diante do fracasso.
- Eles se cercam de pessoas com ideias semelhantes e entendem o valor intrínseco do trabalho em equipe.
- Eles estão sempre desafiando o status quo para descobrir soluções para problemas ou obstáculos que frequentemente surgem.
- Eles se desafiam diariamente a encontrar maneiras de fazer melhor hoje o que fizeram muito bem ontem.
- Eles têm um propósito mais elevado na vida e, geralmente, se concentram em servir aos outros.
- Eles estão atentos às novas oportunidades e aproveitam cada situação.

Uma situação comum entre os empreendedores é que cada um deles, sem exceção, vive sua vida convencido de que qualquer situação, por melhor que seja, pode ser melhorada. Esse pensamento, em essência, é uma atitude empreendedora.

Ter uma atitude empreendedora, seja no próprio negócio, na profissão, ou na vida de modo geral, consiste em descobrir a vida e viver intensamente. Abra bem os olhos, veja ao seu redor e dentro de você. Tente olhar o mundo com uma nova perspectiva: com uma atitude empreendedora. Ao fazer isso, você começará a ver um universo interno e outro externo, ambos repletos de possibilidades de melhoria, coisas para construir e novas ideias para colocar em prática.

Ser um empreendedor na vida pessoal, na carreira ou no próprio negócio, permite que você não apenas faça tudo melhor, mas, também, pode ajudar a identificar o que precisa ser melhorado. De um salto em sua carreira ou em sua vida pessoal, tenha ousadia, transforme seus sonhos em realidade! Isso é fácil? Não. É possível? Sim. O que você precisa? Ter um mindset (mentalidade) empreendedor.



2. FUTURO DA CARREIRA

2.2.1 Mindset empreendedor

As crenças e atitudes de uma pessoa, ou seja, sua mentalidade (mindset) influencia significativamente em todas as áreas da vida. Uma crença positiva pode levar você a alcançar o sucesso e, por outro lado, uma crença negativa pode impedi-lo de tomar as atitudes necessárias para alcançar o sucesso.

Um estudo realizado por Navarro (2021) apresenta o mindset milionário demonstrando no que os milionários acreditam, quais são suas crenças e atitudes diante da vida. Neste tópico, optou-se por chamar de “mindset empreendedor”.

Se você deseja ter sucesso na vida pessoal e profissional, deve desenvolver um mindset empreendedor como sugere Navarro (2021):

- Para se tornar uma pessoa eficaz, você deve acreditar sempre que tudo é possível. A preparação é importante para atingir os objetivos em cada área da vida ou atividade. É o seu grande interesse que o levará a fazer qualquer coisa que acredite ser lucrativa. Com uma mentalidade positiva você não irá desistir do que começou a fazer. Construa uma forte autoconfiança de que você pode realizar seus sonhos. Trate cada oportunidade de negócio ou de carreira como um investimento importante.

- Mantenha-se ativo todos os dias; pessoas de sucesso criam ou realizam atividades relevantes para seus objetivos (pessoais ou profissionais). Se você tem objetivos, seus movimentos diários devem contribuir para a realização deles, de modo que você atinja o sucesso.

- Invista tempo realizando seus objetivos pessoais e profissionais e você será bem-sucedido. Evite o desânimo, pratique esportes e/ou faça meditação, e continue no dia seguinte o que não conseguiu concluir no dia anterior. Não gaste tempo com o que não é relevante para sua vida pessoal ou profissional, tenha foco. Defina uma data-alvo para a conclusão de seus objetivos

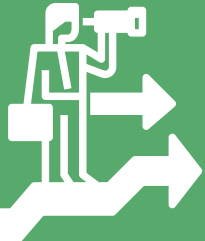
e encontre maneiras de cumpri-la. Seja o que for que você queira realizar, você não deve parar até que seu objetivo seja alcançado ou sua meta seja reajustada.

- Pense positivamente que todos os objetivos são alcançáveis. Espere que tudo se torne favorável para você ao passo que investe em atividades relevantes para atingir seus objetivos. Continue tentando e acreditando que haverá um grande resultado ou realização no que você está fazendo. Existe realmente um custo para o sucesso e você deve estar disposto a investir seu tempo e recursos para atingir seus objetivos.

- Fique atento às suas experiências para evitar erros passados. É importante lembrar que não é possível obter resultados diferentes com as mesmas atitudes.

Em síntese, você precisa desenvolver um mindset empreendedor. Isso pode ser feito pensando e agindo de maneira diferente da maioria das pessoas. Kelly (2019) sugere que você comece por escolher uma profissão ou um negócio que lhe permitirá ter uma boa vida, com qualidade de vida e segurança financeira, com capacidade de desenvolver sua carreira e se tornar um grande sucesso. Para isso, é importante investir no futuro da sua carreira.





2. FUTURO DA CARREIRA

2.3 O futuro da sua carreira

Qual é o futuro da sua carreira? Você já pensou nisso? As profissões do futuro são baseadas nos avanços da tecnologia e num cenário de mudanças rápidas. Um exemplo prático: antes de 2020 um confeitiro poderia abrir uma doceria com café, com horário de atendimento padronizado, clientes locais etc. Com a pandemia do coronavírus, a doceria teve que fechar, os clientes não podem mais frequentá-la para evitar aglomerações e agora? Antes, ele mantinha uma página nas redes sociais, mas agora ele precisa comercializar seus produtos online. Para manter sua empresa ele irá investir na contratação de consultores que possibilitem essa transição do físico para o online. É imprescindível que você acompanhe os avanços tecnológicos e invista na aquisição de novas habilidades quando necessário. Você pode encontrar uma demanda dos pequenos, médios ou grandes empresários, ou ainda, uma demanda das pessoas em geral e criar uma nova profissão.

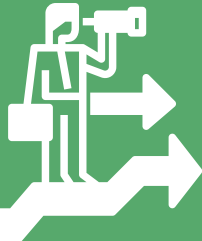
De acordo com o Blog da Hotmart (2021), as profissões do futuro são baseadas na prestação de serviços e, sobretudo, no ambiente online.

Algumas carreiras irão acabar, outras passarão por um processo evolutivo. Por exemplo: um eletricista, para se manter no mercado, “deverá se especializar em instalações de dispositivos automáticos para casas e escritórios inteligentes”. O mercado demandará novas especializações, assim é importante identificar as demandas que estão à sua volta e buscar fontes diversas de conhecimento, “independe de já estar bem colocado profissionalmente”.

A automação, a tecnologia digital e a inteligência artificial estão mudando profundamente o cenário de trabalho e abrindo caminho para a criação de novas profissões. Um relatório recente divulgado pelo World Economic Forum e Boston Consulting sugere que um milhão de empregos vão desaparecer completamente até 2026 graças aos avanços tecnológicos. Com isso em mente, você precisa conhecer os empregos do futuro e adquirir as competências e habilidades necessária para se manter no mercado de trabalho. Segundo especialistas da Resumeble, as 10 áreas/profissões que terão alta demanda nos Estados Unidos entre 2025 e 2050 são baseadas em inovações tecnológicas. Elas são descritas no quadro 6.

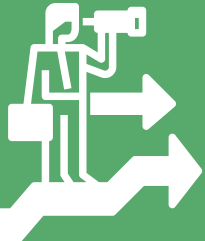
Quadro 6: Dez áreas/profissões do futuro nos Estados Unidos, entre 2025 e 2050

Profissões do futuro	Descrição
1. Piloto espacial	A indústria espacial comercial está se preparando para “lançar”, por assim dizer. O que significa que os pilotos que podem pilotar uma nave espacial se tornarão um trabalho altamente cobiçado. No que diz respeito aos trabalhos de piloto, a qualificação mais importante é registrar um número específico de horas de voo, mas, como estamos falando sobre o espaço sideral, uma formação em astrofísica, astronomia e engenharia também será necessária. Como se poderia imaginar, este é um dos empregos mais bem pagos do futuro.
2. Detetive de dados	O uso de dados está evoluindo e, portanto, o trabalho do analista de dados precisa evoluir junto com ele. Em 2025, quase 30% dos dados gerados serão em tempo real, dizem os especialistas. Mais do que simples processamento de dados e geração de relatórios, as informações dos dados também precisam ser traduzidas em termos compreensíveis e relacionáveis, para que aqueles que os manuseiam possam trabalhar para implementar as medidas necessárias para a melhoria. Além das responsabilidades usuais de análise de dados, os candidatos aos empregos de detetive de dados do futuro, em 2025, também precisam desenvolver uma mentalidade investigativa de resolução de problemas e praticar a capacidade de demonstrar um entendimento aguçado dos problemas de dados que precisam ser tratados



2. FUTURO DA CARREIRA

3. Gerente de compras ético	Os gerentes de compras são responsáveis por lidar com as funções de ponta a ponta de uma organização, o que inclui encontrar os melhores fornecedores, analisar e calcular os custos de aquisição e reduzir as despesas. Como o mundo pratica melhores hábitos ambientais, os gerentes de compras também terão que ser éticos em sua abordagem de trabalho. Além de garantir que os produtos de origem sejam fabricados de forma ética, os candidatos a empregos de gerente de compras do futuro precisam garantir que todas as fontes de abastecimento sigam os padrões éticos.
4. Revivalista de espécies extintas	Os cientistas estimam que entre 200 e 2.000 espécies morrem a cada ano, com os terríveis efeitos das mudanças climáticas, e que devem dobrar as perdas até 2040. Felizmente, a tecnologia existe para reviver espécies extintas - pense em Jurassic Park. Da edição do genoma à extração e síntese de fitas de DNA, os revivalistas de espécies extintas logo serão capazes de recriar organismos e reintroduzi-los em seus habitats naturais. Os trabalhos de revivalismo de espécies extintas do futuro 2040 exigem um forte conhecimento de biologia, química e medicina, bem como um entendimento completo das questões geográficas, éticas e legais que afetam cada espécie revivida.
5. Prestação de serviços para idosos	Em 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais deve superar 2 bilhões. À medida que a expectativa geral de vida aumenta graças à tecnologia, espera-se que o envelhecimento se torne uma das preocupações sociais mais importantes do futuro. A prestação de serviços para idosos inclui desde o acompanhamento até serviço de escuta, auxílio nas atividades diárias, leva-os para passear. Algumas das principais competências necessárias para este trabalho do futuro 2050 incluem paciência, empatia e habilidades de observação aguçada para ver se o idoso está passando por algum problema emocional, como depressão e ansiedade. É preciso ter sensibilidade e habilidades para lidar com esse público, pois esse é um mercado de trabalho em expansão. Inclusive no que se refere à prestação de suporte no uso de tecnologias
6. Corretor/negociador ser serviços de tecnologia da informação (TI)	Com os serviços de TI em alta demanda, torna-se necessário que alguém desempenhe o papel de negociador entre os provedores de serviços de TI e seus clientes. A crescente adoção de TI significa que a função do corretor de serviços de TI só aumentará em importância. Como alguém que é o responsável final pela intermediação, os corretores de serviços de TI devem ser capazes de entender os requisitos do cliente e identificar fornecedores que possam atendê-los. Alguém com experiência em corretagem de imóveis ou ações terá muito sucesso neste campo se puder mudar seu foco em TI, computação em nuvem e outras tecnologias digitais.
7. Especialista em Inteligência Artificial (IA)	Os candidatos interessados em buscar oportunidades de especialização em IA têm uma variedade de caminhos a seguir – automação, robótica, programação de computadores e outros campos relacionados a matemática, tecnologia, lógica e engenharia. Existem também programas de graduação que oferecem especializações específicas em IA ou buscam uma especialização em IA em especializações como informática em saúde, ciência da computação de engenharia ou tecnologia da informação. Quanto aos empregos em si, os especialistas em IA têm uma série de funções a preencher, incluindo ciência da pesquisa, engenharia de software, programação de algoritmos e consultoria de IA.
8. Designer de UX (user experience – experiência do usuário)	Com as interfaces se tornando cada vez mais predominantes, a experiência dos usuários se tornará o foco principal da satisfação do cliente. Os designers UX serão responsáveis pela aparência completa dos produtos e sites, com o objetivo de mergulhar na psique das pessoas e identificar suas necessidades como consumidores para ajudar a criar uma experiência digital mais agradável. Combinar experiência em design gráfico e psicologia será útil para progredir nessa trajetória de carreira.
9. Engenheiro de impressão 3D	A impressão 3D é uma forma relativamente nova de fabricação que utiliza design auxiliado por computador (CAD). Requer alta especialização, e os melhores candidatos para este trabalho são aqueles que têm um sério interesse no processo, na organização e na manufatura, sem falar que se orgulham de garantir a perfeição em seu trabalho. Um diploma associado a uma área técnica é desejável, bem como proficiência em ferramentas de medição, são requisitos essenciais para este trabalho específico do futuro.



2. FUTURO DA CARREIRA

10. Conselheiro de reabilitação digital

As pessoas só agora estão percebendo como as mídias sociais e outros canais online podem ser viciantes e destrutivos, com especialistas prevendo que serão os principais impulsionadores dos custos de saúde mental até 2030. Os conselheiros de reabilitação digital têm a tarefa de ajudar as pessoas a recuperarem de um consumo digital excessivo e retomarem suas vidas. Como um dos trabalhos mais importantes do futuro 2030, tornar-se um conselheiro de reabilitação digital requer um bacharelado, mestrado ou uma especialização em coach ou psicologia.

Fonte: adaptado de Resumeble, 2021.

Se você ficou impressionado com a lista das dez profissões do futuro, ou se está pensando que não tem idade ou vocação para ser um piloto espacial, não se preocupe. Conhecer essa lista serve para que você possa identificar as demandas do futuro e saiba como adequar sua profissão atual para que ela não se torne obsoleta no futuro próximo.

Por exemplo, se você é um coaching é possível identificar no quadro 6 a possibilidade de trabalhar com aconselhamento para idosos ou para a reabilitação de pessoas que se viciaram em redes sociais, jogos de aplicativos etc. Se a sua área for tecnologia, você pode investir em competências para trabalhar com migração de dados, ou ainda, adquirir conhecimentos no campo da inteligência artificial.

É importante observar que as profissões do futuro serão balizadas por elevados padrões éticos em relação as pessoas, ao meio ambiente

e ao uso sustentável dos recursos naturais.

Mas, vamos supor que você seja aquele confeitiro que não pode mais manter a doceria aberta, precisa vender produtos online, não tem conhecimento avançado das tecnologias e mídias sociais, como você irá prosperar? Minha sugestão é que você analise a lista do quadro 6 e veja o futuro da sua profissão, por exemplo: você poderia criar cursos online para ensinar as pessoas a produzirem seus próprios doces. Em virtude do aumento do número de idosos, você pode adquirir habilidades para elaborar receitas/cursos voltados para essa população, com a utilização de produtos orgânicos em suas receitas. Portanto, não importa qual é a sua profissão atual, você pode analisar suas competências e habilidades para se adequar as profissões do futuro e encontrar um novo nicho de mercado. Para isso, considere as características do ambiente BANI e as opções da ferramenta REAV para alcançar o sucesso.





3. REAV: UMA FERRAMENTA PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DO MUNDO BANI

O objetivo deste capítulo é descrever as características do ambiente BANI (Brittle – Frágil, Anxious – Ansioso, Non-linear – não-linear, Incomprehensible – incompreensível) e discutir como a ferramenta REAV (Resiliência, Empatia, Adaptabilidade, Visão de futuro) pode fornecer os recursos necessários para superar os desafios, na carreira e na vida, impostos pelo atual cenário global.

O acrônimo VUCA foi utilizado nas últimas três décadas para demonstrar como o mundo realmente parecia: volátil, incerto, complexo e ambíguo. Mas, recentemente, um novo acrônimo passou a ser empregado: BANI (frágil, ansioso, não-linear, incompreensível).

Ao abordar o ambiente BANI, Mäkeläinen (2018) explica que:

- **Frágil:** os sistemas frágeis são suscetíveis a falhas súbitas e catastróficas.
- **Ansioso:** a ansiedade está em alta nos dias atuais, assim como a depressão. Em um mundo ansioso, estamos constantemente no limite, esperando a próxima notícia ruim que irá nos atingir.
- **Não-linear:** num sistema não-linear as causas e consequências estão desconectadas, ou seja, uma causa aparentemente pequena pode trazer consequências exponenciais.
- **Incompreensível:** estar vivo no século XXI é presenciar inúmeros sistemas complexos e incompreensíveis que afetam profundamente nossas vidas.

Como superar os desafios do mundo BANI? Uma ferramenta que apresenta os recursos necessários para atuar e superar os desafios do mundo BANI é apresentada neste capítulo. Optou-se por utilizar o acrônimo REAV (Resiliência, Empatia, Adaptabilidade, Visão de futuro), ferramentas que podem ser consideradas contramedidas para alcançar o sucesso na vida e na carreira em um ambiente BANI.

A ferramenta REAV possui um recurso de contraponto para cada um dos itens do conceito BANI, como mostra a figura 4.



Figura 4: BANI versus REAV
Fonte: elaboração da autora, 2021.

Em um ambiente BANI, o emprego da ferramenta REAV possibilita um equilíbrio que auxilia na gestão de si mesmo, possibilitando avanços nas diversas áreas da vida e, também, na carreira. A seguir, passamos a analisar cada um dos itens do acrônimo REAV.



3. REAV: UMA FERRAMENTA PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DO MUNDO BANI

3.1 R – Resiliência

O conceito de resiliência foi criado por Thomas Young, no século XIX, relacionado à capacidade rápida de recuperação. No ambiente corporativo, Daryl Conner, em 1974, empregou o termo resiliente para nominar um indivíduo capaz de resistir à pressão, de preferência sem reclamar (GOLD, 2019).

Atualmente, o conceito de resiliência evoluiu, sendo descrito como uma capacidade transformacional, relacionada à real necessidade de adaptação dos indivíduos ao cenário de mudanças constantes. Trata-se da capacidade de se recuperar ou conseguir se manter em um ambiente frágil. “As pessoas resilientes são aquelas que desenvolveram certos mecanismos adaptativos e são capazes de improvisar ações e reações rápidas e adequadas ante situações inesperadas” (GOLD, 2019).

A especialista em desenvolvimento organizacional e liderança, Daine Coutu afirma que existem três evidências de que a resiliência pode ser aprendida (GOLD, 2019):

- **Aceitação da realidade:** pessoas resilientes não são conformistas, nem acomodadas, elas possuem um profundo senso de realidade. Podem ser otimistas, mas sempre confrontam a realidade para saber como devem agir.
- **Crença inabalável no sentido da vida:** pessoas resilientes acreditam no sentido da vida, mesmo diante de situações difíceis.
- **Uma incrível capacidade de improvisar:** pessoas resilientes sabem improvisar. Elas têm a habilidade de tirar o máximo proveito dos recursos disponíveis e de responder com rapidez e criatividade a todo tipo de desafio.

A resiliência é a capacidade de se recuperar de um revés e seguir em frente. É importante ser resiliente porque os contratempos são inevitáveis, sobretudo, em um ambiente BANI.

Você pode perder um emprego, sofrer um revés financeiro, pode ficar doente. Mas, se você for resiliente, você vai superar e seguir em frente. A resiliência é uma qualidade esperada tanto no ambiente BANI como no ambiente VUCA.





3. REAV: UMA FERRAMENTA PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DO MUNDO BANI

3.2 E – Empatia

A empatia é descrita por Gold (2019) como uma competência fundamental para o convívio social. Trata-se da capacidade de se colocar no lugar do outro, buscar compreender os sentimentos e emoções vivenciados por outra pessoa.

A empatia, portanto, pode ser compreendida como a capacidade de experimentar e se relacionar com as emoções ou experiências dos outros. É a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, estar ciente de seus sentimentos e compreender suas necessidades.

No ambiente de trabalho, a empatia significa mostrar respeito pelos colegas de trabalho, ou ainda, quando um gestor mostra que se preocupa com seus funcionários como seres humanos, reconhecendo que eles têm uma vida fora do trabalho.

As características das pessoas empáticas são (GOLD, 2019):

- **Escuta focada:** estar realmente presente e focado para perceber o sentimento das pessoas. Pessoas altamente empáticas ouvem os outros e fazem todo o possível para compreender seu estado emocional e suas necessidades.

- **Ser transparente sobre os sentimentos:** remover a máscara da impessoalidade e revelar nossos sentimentos cria vínculos de confiabilidade.

As pessoas empáticas permitem-se abrir-se e conhecer mais verdadeiramente as pessoas ao seu redor. Elas descobrem que, mesmo que os outros tenham comportamentos e pensamentos diferentes dos seus, é possível encontrar um ponto de equilíbrio. Essa atitude resulta em novos laços de respeito ao outro (GOLD, 2019).

A empatia é uma ferramenta importante para exercer funções de liderança, lidar com os funcionários e, sobretudo, para conseguir se adaptar às situações.

3.3 A – Adaptável ou Adaptabilidade

A adaptabilidade se refere a habilidade de se ajustar a diversos perfis de comportamento, sem pré-julgamento e mantendo um foco positivo, ou seja, se refere à habilidade de se adaptar às situações, à capacidade de mudar o curso de suas ações para se adequar a uma nova situação. A adaptabilidade não é apenas a capacidade de mudar algo, mas, sim, de se ajustar a uma situação, ser capaz de realizar mudanças em um curso de ação com rapidez e assertivamente, sem grandes contratempos.

Assim como a resiliência, a adaptabilidade é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Algumas sugestões para melhorar essa habilidade são:

- **Observe e monitore as mudanças em seu ambiente:** para conseguir se adaptar é preciso identificar as mudanças que estão em curso. A adaptabilidade deve ser fácil e oportuna. É preciso um esforço consciente para monitorar as tendências, valores e atitudes e saber quando é preciso se adaptar a novos cenários.

- **Esteja sempre disposto a aprender:** apenas observar as mudanças pode não ser suficiente para se adaptar. Se você observar que precisa aprender algo novo, não hesite em fazê-lo. A adaptabilidade pode exigir o aprendizado de algo novo, ou ainda, a contratação de um consultor para facilitar a adaptação a nova situação.

- **Evite procrastinar:** a procrastinação prejudica a sua produtividade e seu desenvolvimento, na carreira e na vida. Tome as decisões necessárias assim que identificar as mudanças, quanto mais cedo você se adaptar menores serão os prejuízos.

As mudanças são uma realidade em qualquer ambiente, sobretudo, em um ambiente não-linear. Identificar o que mudou e o que é necessário para se adaptar é essencial para o sucesso da vida pessoal e profissional.



3. REAV: UMA FERRAMENTA PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DO MUNDO BANI

3.4 V – Visão de futuro

Uma visão de futuro da sua carreira ou da sua empresa é uma imagem mental clara do que você pretende alcançar no futuro. Sua visão é uma imagem do que você aspira em sua vida pessoal ou profissional.

Nossa visão de futuro é baseada em nossos valores e interesses pessoais, que moldam nossas ações e direcionam os investimentos em nossa carreira.

Uma clara visão de futuro em relação à sua vida pessoal ou profissional proporciona o engajamento necessário para o sucesso. Ela serve como um catalisador para ação, você sabe o que quer e pode estabelecer as ações necessárias para atingir seus objetivos. Essa visão de futuro também facilita a identificação dos riscos e possíveis ameaças, proporcionado

maior agilidade para a implementação de ações adaptativas.

Sem uma visão de futuro definida, não temos consciência dos resultados, não estamos cientes de nossas metas, nossas ações e como elas podem influenciar nossa vida. Em suma, ter uma visão clara do futuro de nossa vida pessoal e profissional torna nossos objetivos claros, coerentes e alcançáveis. Assim, estabeleça objetivos para sua vida pessoal e profissional e coloque em prática as ações necessárias para alcançá-los. Determine uma data para a conclusão e revise regularmente, promovendo ajustes sempre que necessário.

A visão de futuro é essencial para atuar no ambiente BANI, tanto para sua vida pessoal como profissional, pois ela permite que você se antecipe aos fatos e possa se adaptar com mais facilidade e rapidez.





CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo forneceu as ferramentas necessárias para que você coloque em prática a gestão de si mesmo, por meio do autoconhecimento e análise crítica de seus objetivos, bem como das ações necessárias para alcançá-los. A gestão de si pode ser aplicada a cada uma das áreas da Roda da Vida isoladamente ou em conjunto.

A gestão de si consiste em administrar as diversas áreas da vida, de maneira proativa, para alcançar o sucesso na vida. Ela é crítica não apenas para o crescimento profissional, mas, também, para o desenvolvimento geral de sua personalidade. É o processo pelo qual você realiza seu potencial e o otimiza para atingir seus objetivos.

A gestão de si promove a autoconsciência que nos leva à ação. Compreendemos, avaliamos e aprimoramos as áreas da personalidade, pois algumas vezes você precisa adquirir novas habilidades para ter sucesso no trabalho, outras, pode haver a necessidade de mudar seu comportamento ou seus relacionamentos para progredir.

A autoconsciência promovida pela gestão de si promove o autodesenvolvimento e o autocontrole, já que você começa a compreender como é a sua personalidade e como os outros o veem. Isso lhe dá a capacidade de controlar seu comportamento e adotar ações produtivas.

A autoconsciência, o autodesenvolvimento, o autocontrole promovem melhorias no processo de tomada de decisão, para a carreira e para a vida, você se tornará mais assertivo, com maiores chances de tomar a decisão adequada no momento certo. Tudo isso leva a uma significativa melhoria na sua qualidade de vida e aumenta seu desempenho no trabalho, promovendo melhorias em todas as áreas da vida, inclusive na área profissional.

Este estudo também demonstrou que nem sempre você precisa trabalhar em uma empresa, você pode identificar as demandas do mercado e criar sua própria carreira e ser bem-sucedido. No entanto, é importante ter um plano de carreira, estabelecer objetivos e empreender em seu futuro profissional seja para atuar em uma organização ou em seu próprio negócio. Adote um mindset empreendedor, voltado para o sucesso, para a aquisição de habilidades e competências, para se manter atualizado para o mercado. Além disso, conheça as profissões do futuro e identifique em sua carreira atual as mudanças necessárias para se manter competitivo no futuro.

Por fim, o estudo demonstrou que é importante observar que o ambiente BANI impõe situações novas, difíceis de lidar, para as quais você pode não estar preparado, mas, por meio da Resiliência, Empatia, Adaptabilidade e Visão de futuro, você será capaz de atingir seus objetivos e alcançar o sucesso em todas as áreas da sua vida.

Como disse Aristóteles: primeiro, tenha um ideal definido, claro e prático; uma meta, um objetivo. Em segundo lugar, tenha os meios necessários para atingir seus objetivos: conhecimento, dinheiro, materiais e métodos. E, em terceiro lugar, ajuste todos os seus meios para esse fim.

REFERÊNCIAS

Brill J, Clark D. **Identify — and Mitigate — Risks to Your Career**. Harvard Business Review. Disponível em <<https://hbr.org/2021/01/identify-and-mitigate-risks-to-your-career>>, acesso em janeiro, 2021.

Drucker PF. **Gestão de si mesmo. In: Review Harvard Business. Gerenciando a si mesmo** (10 leituras essenciais - HBR). Sextante. Edição do Kindle, 2018.

Eakman AM. **A subjectively-based definition of life balance using personal meaning in occupation**. Journal of Occupational Science, 23(1): 108-127, 2016.

Gobira J. **Como o empreendedorismo pode ser aplicado na sua carreira?** 24mar2020. Disponível em <<https://www.startse.com/noticia/startups/como-o-empendedorismo-pode-ser-aplicado-na-sua-carreira>>, acesso em janeiro, 2021.

Gold M. **Gestão de carreira: como ser o protagonista de sua própria história**. São Paulo: Saraiva Educação, 2019. Edição do Kindle.

Gomez F. **Attitude-E: The Method for Being Entrepreneurial and Fulfilling your Dreams**. Edição do Kindle, 2020.

Hotmart (Blog). **Profissões do futuro**. Disponível em <<https://blog.hotmart.com/pt-br/profissoes-do-futuro/>>, acesso em janeiro, 2021.

Kelly J. **How To Succeed With The Millionaire-Mindset. Forbes, 2019**. Disponível em <<https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2020/12/31/how-to-succeed-with-the-millionaire-mindset/?sh=5db64a583a4a>>, acesso em janeiro, 2021.

Mäkeläinen S. **Welcome to BANI**. 16.out.2018. Disponível em <<https://www.linkedin.com>>, acesso em janeiro, 2021.

Martin M. **How to Do a Personal SWOT Analysis. Business News Daily Contributing Writer**. 10out2019. Disponível em <<https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>>, acesso em janeiro, 2021.

Meller W. **Autogerenciamento: Você pratica a gestão de si mesmo?** 2.nov.2017. Disponível em <<https://sitecampus.com.br/autogerenciamento-voce-pratica-a-gestao-de-si-mesmo/>>, acesso em janeiro, 2021.

MERCED. **Gestão de carreiras. Universidade da Califórnia**. Disponível em <<https://hr.ucmerced.edu/training/careermanagement#:~:text=Career%20Management%20is%20a%20life,accomplish%20your%20future%20career%20goals.&text=The%20career%20management%20process%20embraces,-long%20learning%2C%20and%20networking>>, acesso em janeiro, 2021.

Navarro D. **Millionaire Mindset: Know and Learn the Mindset of Millionaires to Achieve Business Success by Changing Ways and Thinking**. Edição do Kindle, 2021.

RADER B. **How I Became A 'Professional Entrepreneur' And How You Can Too. Forbes, 2017**. Disponível em <<https://www.forbes.com/sites/bill-rader/2017/05/22/how-i-became-a-professional-entrepreneur-and-how-you-can-too/?sh=3674b7291804>>, acesso em janeiro, 2021.

Resumeble. **Jobs of the Future: 2025-2050**. Disponível em <<https://www.resumeble.com/career-advice/jobs-of-the-future-2025-2050>>, acesso em janeiro, 2021.

Ryan RM, Deci EL. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. Guilford Press, 2018.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1:	Roda da Vida	07
Figura 2:	Análise SWOT Pessoal	10
Figura 3:	Análise SWOT Pessoal - tabela de forças, fraquezas, oportunidades e ameaças	10
Figura 4:	BANI versus REAV	23

LISTA DE QUADROS

Quadro 1:	Roda da Vida	08
Quadro 2:	Gestão de si mesmo	09
Quadro 3:	Estratégias para implementação de mudanças na Roda da Vida	11
Quadro 4:	Matriz para elaboração de um plano de carreira individual	12
Quadro 5:	Estratégia 5Ds para identificar e mitigar os riscos na gestão de carreiras	15
Quadro 6:	Dez áreas/profissões do futuro nos Estados Unidos, entre 2025 e 2050	20



GESTÃO DE SI:

**EMPREENDEDORISMO
DE CARREIRA**

Sirley Carvalho