

# Quem sou eu e onde estou na minha carreira? **Posicionamento & Decisões**

Elber mazaro



# Aula 1

Quem sou eu?

# Questões p/ reflexão?

- O quão bem você se conhece?
- Quem sou eu (pessoal / profissional)?
- Onde estou na minha carreira?
- Por onde começo o meu plano?  
Qual o ponto de partida?
- Como posso me posicionar?
- Como me apresento?
- Quais elementos são importantes para tomar decisões de carreira (fazer escolhas, priorizar, etc.)
- Há algo que preciso ter “consciência”?
- Quais ferramentas ou métodos posso usar para me conhecer melhor?
- Como me desenvolver?
- Quero mudar? Por quê?

**Autoconhecimento**  
s/ rótulos ou testes



# Mais reflexão

- Como eu aprendo?
- Como está meu desempenho?
- Como eu contribuo/gero impacto/valor?
- A que grupos “pertencço”/incluso?
- Quais são minhas fortalezas?
- Quais são os meu valores?



# Alguns benefícios do autoconhecimento

- Descobrir a vocação profissional / pessoal
- Reconhecer e valorizar seus pontos fortes
- Sentir mais confiança
- Desenvolver e fortalecer a autoestima
- Reagir de maneira diferente às adversidades (controle emocional)
- Identificar oportunidades para desenvolvimento, evolução, aprendizado...
- Entender o seu momento e seu “lugar”

# Quem sou eu?

## - Prática

- Reflexão escrita – textos, listas...
- Descrição completa e longa
- Vários papéis e dimensões da vida
- Características e gostos (paixões)
- Ser é diferente de estar e de ter
- Resposta verdadeira e honesta
- Sua visão bate com a dos outros?
- Aceitação

## **Aula 2**

Pitch

Valores

Propósito

Legado

# Pitches - Prática

- Vem de “*elevator pitch*”
- Profissional e pessoal
- Derivado do Quem Sou Eu, com um pouco do MasterCV
- Um parágrafo p/ cada
- Escrito para ser falado
- Natural, interessante / instigante, verdadeiro...
- “*Story telling*” – narrativa
- Ensaiai / se preparar
- Valor? Sorte?

# Valores Pessoais - Prática

- Semelhante aos valores das empresas do Planejamento Estratégico
- Essenciais – poucos (5) - memoráveis
- Educação, ambiente, cultura...
- Presença constante – estáveis
- Pense na dualidade
- Reais - não projetados
- Sua própria definição
- Para muitas escolhas
- Tomada de decisões – *checklist* (e x ou)



# Exemplo - Valores

## VALORES:

Relacionamento

Resultados

Qualidade

Comprometimento

Integridade

## SIGNIFICADO:

Pessoas / Respeito

Produtividade / Objetivos

Processos / Jeito certo

Combinado / Acordado

Correção / ético

# Qual o seu papel no mundo?

## Prática – Opcional

### Aprofundamento do Quem Sou Eu, complemento

- **Propósito** – missão, principal problema a ser resolvido – o que te incomoda?...
- **Legado** – o que você quer deixar? Contribuição
- **Obituário** – como você quer ser lembrado? – resumo...

## **Aula 3**

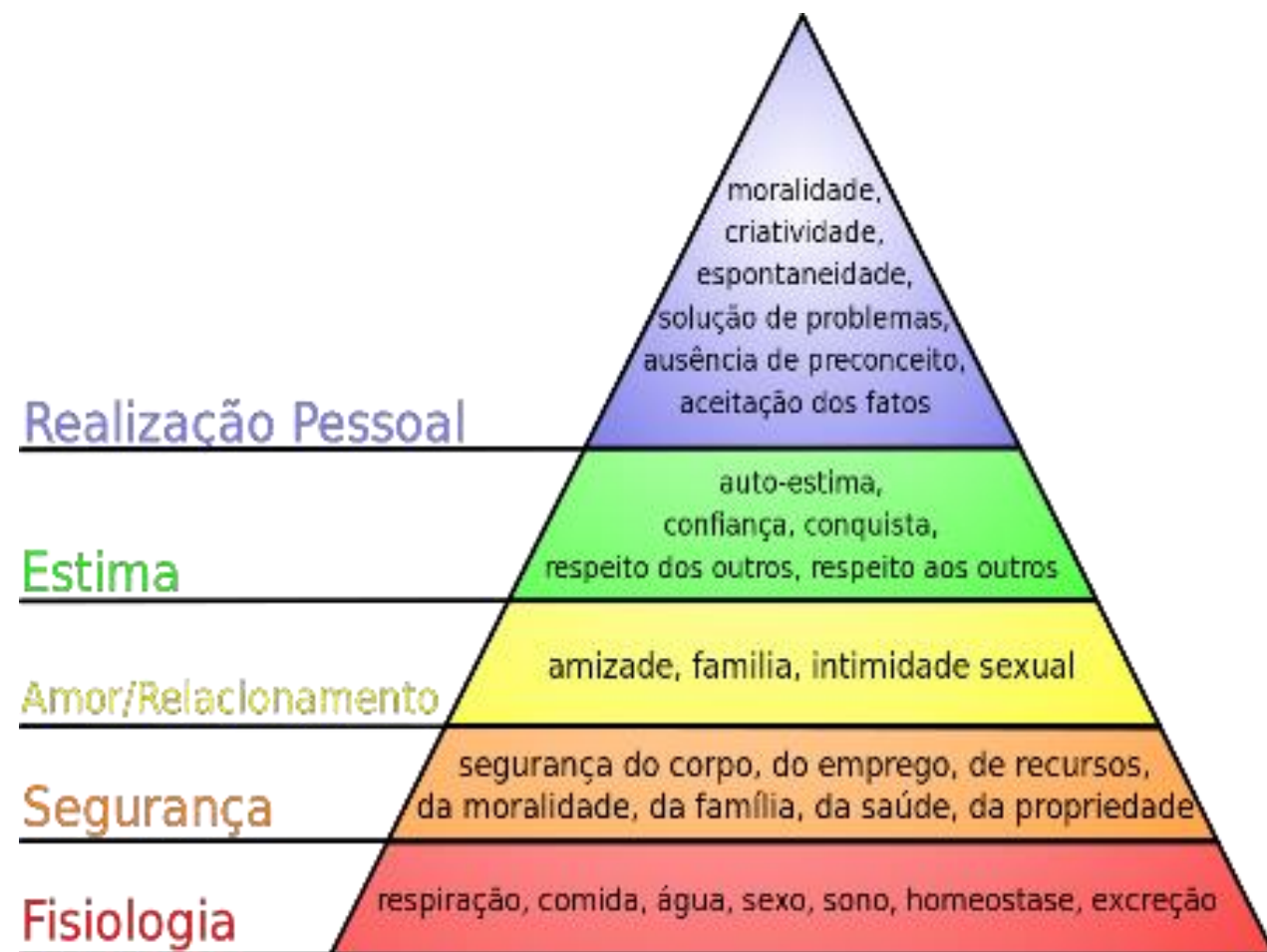
Ikigai, Motivações,  
Necessidades e  
Fortalezas

# O que é importante para você e para os outros?

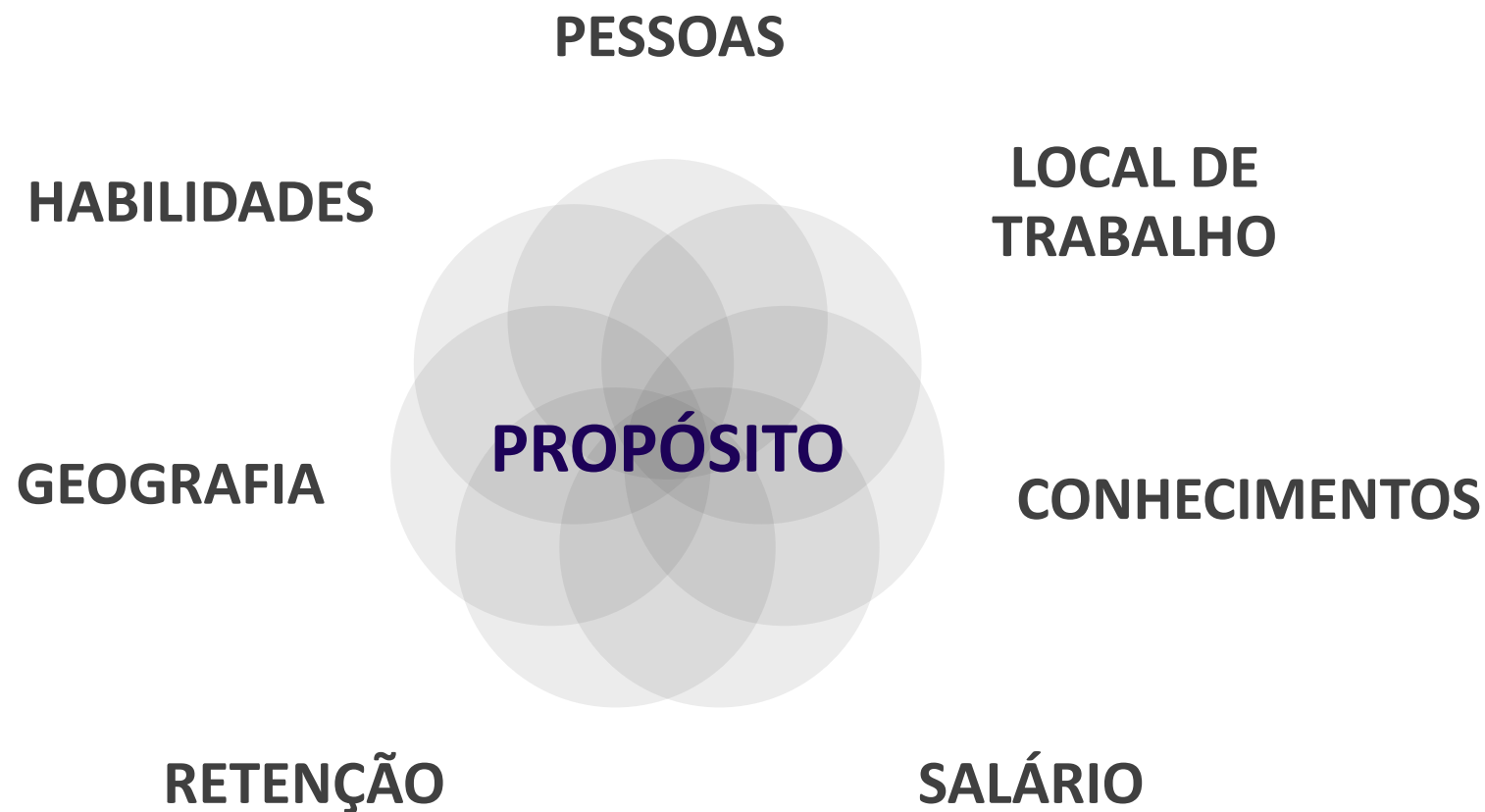
- Como você toma suas decisões e faz suas escolhas – profissionais?
- É só a questão financeira que interessa?
- Onde você deve focar seu desenvolvimento e se preparar?
- Como você pode se posicionar melhor?
- Você pensa na jornada ou no destino?
- O que mais pode ser feito? Onde posso gerar valor? Onde vou ser útil daqui pra frente?

# Motivações e Necessidades

- Pessoais e profissionais
- Listas categorizadas (ambiente, recompensa, relacionamentos, condições, perspectivas... )
- Pirâmide de Maslow
- Essencial versus negociável
- O tempo todo x às vezes
- Realização, poder, reconhecimento, status pertencimento, financeira, ajudar os outros....



# Categorias – Motivações e Necessidades



# Níveis de Consciência

Evolução = Mudança + Transformação

Nós **transformamos** quando mudamos de um nível de consciência para o próximo.

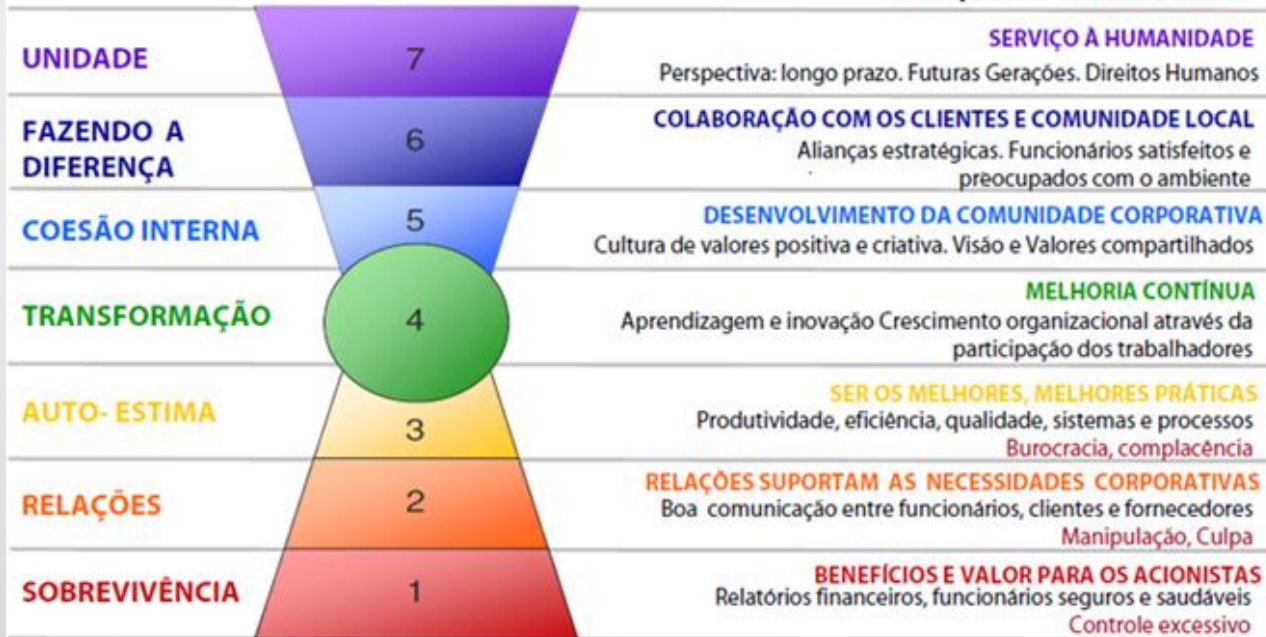
Nós **mudamos** na medida em que dominamos um nível de consciência específico.



Modelo dos Sete Níveis de Consciência, de autoria de Richard Barrett.

Barrett distribui os valores em sete categorias (níveis de consciência), conforme a figura. Para cada nível de consciência, são atribuídos valores correspondentes. Exemplo: O nível de consciência 2 (relacionamentos) apresenta valores como: família e amizade.

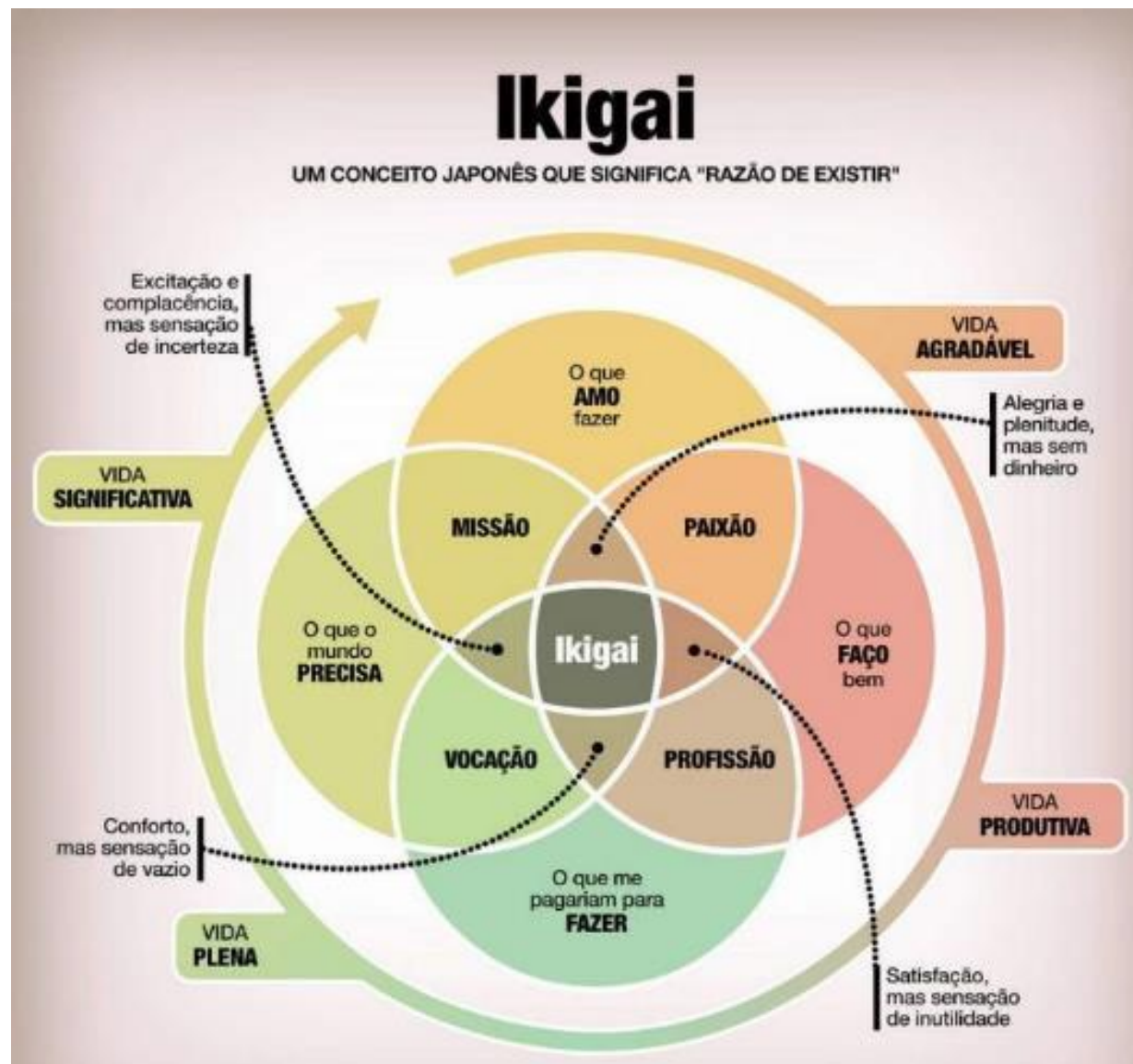
Foco positivo / Foco excessivo



# Fortalezas x Gostos

- Quais são os seus pontos fortes?
- No que você é bom?
- Foco de desenvolvimento
- Atenção para fraquezas críticas
- Facilidade
- *Flow* – o tempo passa
- Praticar!

# Você conhece o Ikigai?



# **Aula 4**

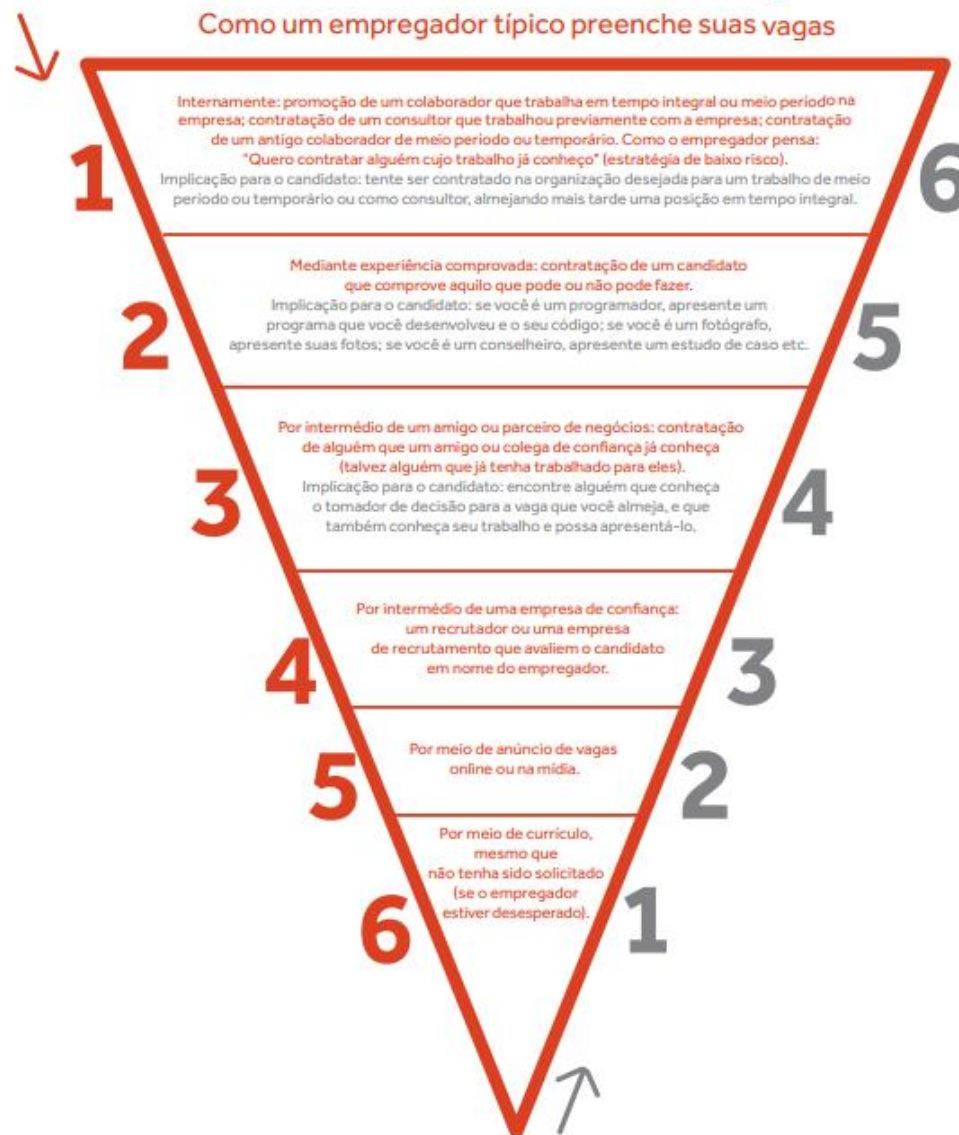
## Perfil Profissional

# Questões p/ reflexão

- Como é feita a seleção para uma vaga?
- O que é importante para um recrutador?
- Qual o seu patrimônio profissional (ativos)?
- Como está seu Curriculum Vitae (CV)? E o seu perfil no LinkedIn?
- Sabe o que falar em uma entrevista?

## Muitos, senão a maioria, dos empregadores buscam candidatos na direção oposta em que os candidatos buscam as vagas

Como um empregador típico preenche suas vagas



Como um candidato típico busca a vaga almejada

# Realizações

- Relembrando o conceito
- Todo tipo (pessoal / profissional)
- Todo tempo
- Pesquisa
- Detalhes
- Precisão / verdade
- Números - datas
- Resultados (como e o aprendizado)
- Atitude / comportamento
- Autoestima

# Master CV

- Repositório
- Longo e genérico
- Detalhado
- Completo
- Ordem cronológica
- Destaque para as realizações e para as competências - ordem
- Descrição de cargos (simples – 3 linhas)
- Descrição das realizações (3 linhas)
- Ninguém vai ver
- Pronto e revisado – inclusive língua / gramática

# Perfil Profissional - CV

- Customizado p/ a posição (copiar e colar)
- Usar sob demanda
- Pense no recrutador
- Duas páginas – ok expandir com cuidado
- Objetivo no alto (igual vaga / posição)
- Pitch profissional (pode até incluir o pessoal)
- Resumo no início – com foco nas competências e realizações
- Histórico profissional em ordem cronológica



# Você está pronto?

PROSPERIDADE  
/RIQUEZA

EMPATIA

COMUNICAÇÃO

CURIOSIDADE

CRIATIVIDADE

CONFIABILIDADE  
(DEPENDABILITY)

PACIÊNCIA

TOMAR RISCO

RESPEITO

HARMONIA

FORÇA

FAMÍLIA

FELICIDADE

AMOR/AFEIÇÃO

COMPETIÇÃO

INTELIGÊNCIA

CORAGEM

INDEPENDÊNCIA

HUMOR

BELEZA

SABEDORIA

EQUIDADE

DIVERSIDADE

INOVAÇÃO

TRABALHO  
EM EQUIPE

AUTONOMIA

DETERMINAÇÃO

LIBERDADE

MENTE ABERTA

EFETIVIDADE

REALIZAÇÃO  
/SUCESSO

CRESCIMENTO

PRODUTIVIDADE

VARIEDADE

HONESTIDADE  
/INTEGRIDADE

VERDADE

SERVIÇO

FIDELIDADE

FLEXIBILIDADE

PODER

ESPERITUALIDADE/  
FÉ

SIMPLICIDADE

CONFIANÇA

SAÚDE

ESPERANÇA

AMIZADE

COMPETÊNCIA

RECONHECIMENTO

DISCIPLINA

QUALIDADE

DESAFIO

SEGURANÇA



# Atividade

## Módulo 2

Quem sou eu e onde estou na minha carreira?  
Posicionamento & Decisões



## Objetivos da atividade

- Seguir com a prática de escrever como exercício de reflexão e aprofundamento, como dinâmica de aprendizado aplicável.
- Exercícios e textos de autoconhecimento (alternativa à teste e rótulos), que poderão ser utilizados para o aluno entender quem é e onde está na sua carreira, além de ter ferramentas para se posicionar, se desenvolver e tomar decisões / fazer escolhas.

# Escreva e envie, breves textos respondendo às seguintes questões:

- Escrever seu texto Quem Sou Eu, inicialmente longo e pode usar artigo do material de apoio como referência, e o que foi apresentado na aula.
- Observe que não é uma linha do tempo e sim uma resposta a pergunta Quem É Você?
- Dicas: foco no ser e não no estar ou ter – inclua suas paixões e principais características - considere todos os seus papéis e as várias dimensões da vida.
- Referência: se alguém que te conhece bem ler, sem saber que é sobre você deve poder te identificar facilmente. Você até pode pedir para alguém te descrever para checar se não está esquecendo de algo.

# Escreva e envie, os seguintes produtos dos exercícios de autoconhecimento:

- Escrever os seus dois Pitches, um parágrafo para o profissional e outro para o pessoal.
  - Os pitches devem se basear no Quem Sou Eu. Como um resumo, agregando em cada parágrafo as características principais de cada dimensão (pessoal ou profissional). Vide exemplo do Prof.
  - Dica: cuidado com textos muito longos – seja assertivo - procure trabalhar para que o pitch seja fluído / natural e para permitir o uso deste, em diversas situações / oportunidades de interação social e profissional. Deve ser sintético / curto, ao mesmo tempo que deve ser atraente / interessante e manter a essência de representar quem você é, nos dois âmbitos (pessoal e profissional). Após revisões você deverá seguir com ensaios em frente ao espelho para depois testar e receber feedback de terceiros de confiança.

# Pitch – Elber - Exemplo

- Eu sou Elber Mazaro, um cara família, casado, pai de dois jovens; que gosta de trocar ideias, aprender coisas novas e criar impactos positivos, aproveitando um raciocínio rápido e uma boa memória; sou um observador e comunicador. Eu adoro esportes e de estar em contato com a natureza. Busco um equilíbrio e uma maturidade, joviais, na vida e nos relacionamentos.
- Eu sou um agente independente de transformação a serviço de pessoas e empresas, nas áreas de gestão e planejamento; aproveitando uma carreira bem-sucedida e a transição de executivo para empreendedor e professor; especializado nas áreas de estratégia, marketing, tecnologia, empreendedorismo, liderança e carreiras.



# Escreva e envie, os seguintes produtos dos exercícios de autoconhecimento:

- Selecionar e definir com suas próprias palavras, os seus 5 **valores pessoais**.
  - Considerando as “cartas” fornecidas no material, selecione, primeiramente 20 valores, com que mais se identifique, depois selecione dessas, a metade, 10 cartas e na terceira revisão separe os seus 5 valores pessoais/essenciais.
  - Escreva, com suas próprias palavras, a definição de cada um dos 5 valores pessoais escolhidos
  - Dicas: quando chegar a dez cartas e selecionar a metade, não descarte as outras 5, porque em uma revisão você pode decidir trocar algum dos valores. Cuidado para não projetar valores, desejos ou objetivos, ou seja escolher algo que você gostaria de ter ou que causa boa impressão (exemplo: escolher saúde, mas fumar e não ir ao médico). Como existem valores parecidos em significado, evite consolidar alguns valores em um e depois abrir na descrição / definição (exemplo: liberdade é ter autonomia, respeito, independência e flexibilidade). Finalmente, reflita sobre a dualidade dos valores escolhidos, que devem ser relevantes em você e nos outros também, assim como o sentimento que fica na ausência do valor. Exemplo: paciência (você tem paciência, gosta e admira pessoas que demonstram paciência com você e com os outros e se sente mal quando lida com a impaciência).

# Escreva e envie, os seguintes produtos dos exercícios de autoconhecimento:

- Opcional. Escrever os seus parágrafos para propósito, legado e obituário.
  - O Propósito representa sua missão de vida (veja as dicas)
  - O Legado o que deseja deixar de contribuição, impacto, ativos
  - O Obituário representa a frase pela qual você gostaria de ser lembrado
  - Dicas / Frase p/ Propósito:
    - "Purpose may not always be the starting point of your journey. Sometimes, you start the journey and the purpose reveals itself."
    - "As pessoas tem de empregar as empresas para o seu propósito"
    - "O que mais te incomoda no mundo? Pode estar aí um propósito?"
    - "O que mais pode ser feito? Onde posso gerar valor? Onde vou ser útil daqui pra frente?"
    - "Pense em seu papel no mundo, naquilo que você faz de melhor. Que problema você resolve?"

# Escreva e envie, os seguintes produtos dos exercícios de autoconhecimento:

- Preparar duas listas, sendo uma com motivações e outra com as necessidades.
  - As duas listas, são simples elementos que se são essenciais, são necessidades, e se são desejáveis mas não mandatórias, apenas positivas, são motivações.
  - Os itens podem estar organizados em categorias, que ao seu critério, mas os três modelos apresentados na aula (pirâmide de Maslow, 7 níveis da consciência, e “flor” do propósito, ficam como referência
  - Motivações como as coisas ou condições que te movem, que te inspiram, que fazem com que você tenha energia e siga adiante em alguma direção (exemplo desafios, ajudar as pessoas, resolver problemas complexos, contato com a natureza....
  - As necessidades devem conter as condições essenciais, que podem ser de ambiente, de trabalho, de relacionamento; para que você apresente um engajamento, obtenha satisfações, e possa realizar o que se propõe
  - Dicas: o ideal é que cada lista tenha pelo menos cinco itens, sendo desejável algo próximo a dez. Você pode se concentrar mais na dimensão profissional mas também pode pensar no geral, em todas as dimensões da vida. As necessidades por serem essenciais, são itens que você não abre mão (todas), enquanto é possível fazer concessões temporárias para as motivações que não precisam estar todas presentes simultaneamente. Exemplos: necessidade trabalhar em um lugar limpo e organizado, ou motivação de trabalhar em home office, ou necessidade de oportunidades de aprendizado com novos projetos no trabalho, ou motivação de desafios constantes, ou necessidade de trabalhar em um ambiente com diversidade, ou motivação de estar em um ambiente com processos claros de reconhecimento, como premiações...

# Escreva e envie, os seguintes produtos dos exercícios de autoconhecimento:

- Preencher seu Ikigai, fazendo listas, com amplo destaque para a listas dos itens em que você é bom (1º), depois do que você gosta de fazer (2º) e aí na sequência imaginar trabalhos que você faz que são demandados no mercado para por fim imaginar e listar o que você faz que pode trazer uma contribuição mais ampla e positiva para o mundo / sociedade.
  - Tente criar listas com pelo menos 3 itens, em cada.
  - A lista mais importante é a de suas fortalezas, que podem ser identificadas como as coisas que para você, são simples e fáceis e que para outras pessoas são difíceis. Pode pensar também se tem alguma fraqueza ou defeito que seja importante e deve ser considerado (mas não é o foco aqui).
  - É possível que a intersecção da lista do que você gosta com o que você faz bem (é bom), estejam atividades, trabalhos em que você não se cansa, ou nem percebe o tempo passar. Esses são onde tudo flui (flow), ou seja, você se sente bem, o tempo passa rápida e é gerada uma satisfação e/ou prazer durante.
  - Dicas: cuidado na sua avaliação do gostar de fazer com a conclusão de ser bom, por exemplo você pode gostar de cozinhar, mas isso não significa que seus pratos são deliciosos como os do seu chef favorito, e nem que você está apto para ser dono de um restaurante (que demanda outras competências). Outros exemplos: você pode ser um bom comunicador e gostar de ensinar as pessoas. Observe o seus dia a dia para encontrar esse elementos, suas fortalezas, e dê uma atenção especial aos feedbacks (formais e informais) que estiverem disponíveis. Você até pode perguntar para pessoas próximas, mas cuidado com o viés daqueles que gostam de você.

# Escreva e envie, os seguintes produtos dos exercícios de autoconhecimento:

- Construir o seu MasterCV, descrevendo sua carreira profissional, com organizações / projetos, incluindo nas descrições, vivências educacionais, datas e principais realizações detalhadas em cada período / instituição. Pode ser longo e organizado como uma linha do tempo (do mais recente para as ocupações e projetos mais antigos); .
- Coloque no início de cada cargo/posição uma breve descrição da função exercida (sintética) - 3 linhas, em conjunto com uma breve descrição da empresa / projeto;
- Todas as datas devem conter o mês/ano, para serem específicas, podendo inclusive ter o início e o término de cada período e até a duração da experiência na posição / cargo;
- Destaque e detalhe também em tópicos (bullets) as suas principais realizações, que até podem ser organizadas e classificadas por áreas, desde que você traga detalhes, fatos, dados e resultados para elas. O ideal é que as realizações tenham métricas, números / indicadores, para referência de quem for ler, quando forem utilizadas em um CV final, ou no LinkedIn ou para demonstrar o seu valor profissional...
- O MasterCV será o documento base para a geração de CVs, apresentações e dados para entrevistas que podem ser explorados no seu posicionamento profissional, em diversas situações distintas.
- Considere a inclusão no final da sessão de realizações ,para as atividades mais distantes / antigas, podendo acrescentar itens esportivos, por exemplo a participação e conquista de títulos em campeonatos, usando o mesmo formato das empresas e seguindo a linha do tempo (ordem cronológica), até onde conseguir levantar infos.
- A sua revisão do MasterCV deve ir item a item garantindo que as realizações / tópicos sejam compreensíveis para um leigo, associados a uma competência, que devem ficar implícitas nas realizações, e com referências e resultados quantitativos e/ou qualitativos, sempre que possível, voltando até os tempos de escola.
- Tudo deve ser incluído no MasterCV e depois será feito um filtro quando as informações forem utilizadas, por exemplo para um CV específico. Coloque tudo, independente de pensar que podem ser informações desconexas, pois na verdade não são, a partir do momento em que você exerce ou exerceu todas as funções e teve as todas as realizações.

# Materiais / Leituras de Apoio – Complementares – Recomendadas

- Todos os artigos recomendados, e outros, estão acessíveis no site:  
<http://descomplicandocarreiras.com.br/artigos/3>
- A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO!: <http://descomplicandocarreiras.com.br/artigo/a-importancia-do-autoconhecimento->
- QUEM SOU EU? <http://descomplicandocarreiras.com.br/artigo/Quem-sou-eu->
- PRECISAMOS FALAR SOBRE O SEU PITCH!: <http://descomplicandocarreiras.com.br/artigo/Precisamos-falar-sobre-o-seu-pitch->
- A IMPORTÂNCIA DOS VALORES INDIVIDUAIS / PESSOAIS: <http://descomplicandocarreiras.com.br/artigo/a-importancia-dos-valores-individuais%20-pessoais>
- MOTIVAÇÕES E NECESSIDADES: <http://descomplicandocarreiras.com.br/artigo/Motivacoes-e-Necessidades>

# Obrigado!

Elber mazaro