



# Mudando de área profissional sem estresse

Passo a passo para realizar sua transição de carreira mais rápido e com sucesso.

Material do aluno

Material de apoio desenvolvido por Renata Felix.  
Contato: @felix\_renata

# Sumário

<b>Sumário</b>	<b>2</b>
<b>Aula 1: Estabelecendo seus objetivos de carreira</b>	<b>3</b>
<b>Aula 2: Identificando suas habilidades</b>	<b>4</b>
<b>Aula 3: Usando seus valores como motivação</b>	<b>12</b>
<b>Aula 4: Aumentando seus resultados através dos relacionamentos</b>	<b>19</b>
<b>Aula 5: Partindo pra ação</b>	<b>21</b>

## Aula 1: Estabelecendo seus objetivos de carreira

1. Qual o cargo que eu desejo?

2. Qual a área que eu desejo trabalhar?

## Aula 2: Identificando suas habilidades

### Elemento 1: talentos.

Exercício 1: realizar individualmente.

Perguntas para você	Sua resposta	Ambos
O que você faz com facilidade?		
O que você fazia com facilidade quando era criança?		
Em que áreas você recebeu prêmios, ganhou concursos ou reconhecimento público?		
Quais talentos você identificou lendo livros, fazendo testes de aptidão ou recebendo feedbacks?		
Reserve cinco minutos e concentre-se na seguinte pergunta: quais são seus talentos naturais? Em seguida, escreva sua resposta.		

Exercício 2: Solicite para uma pessoa muito próxima a você ou a algum familiar para responder.

Perguntas para um amigo ou familiar	Resposta
O que essa pessoa faz com facilidade?	
O que essa pessoa fazia com facilidade quando era criança?	
Em que áreas essa pessoa recebeu prêmios, ganhou concursos ou reconhecimento público?	
O que você gostaria de fazer tão bem quanto essa pessoa?	
Se você tivesse que adivinhar quais são os talentos naturais dessa pessoa, o que diria?	

Respostas que apareceram mais de uma vez:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Elemento 2: paixões.

Exercício 1: realizar individualmente.

Perguntas para você	Sua resposta	Ambos
Qual aspecto do seu trabalho atual você mais ama?		
Se o dinheiro não fosse importante, que carreira você seguiria?		
Que atividades você faz sem ver o tempo passar?		
Quais são seus hobbies?		
Quais aspectos desses hobbies também se aplicam ao seu trabalho?		
Reserve cinco minutos e concentre-se na seguinte pergunta: que trabalho você mais ama fazer? Em seguida, escreva sua resposta.		

Exercício 2: Solicite para uma pessoa muito próxima a você ou a algum familiar para responder.

Perguntas para um amigo ou familiar	Resposta
O que essa pessoa gosta de fazer no tempo livre?	
Sobre quais assuntos ela gosta de falar?	
Se você já esteve na casa ou no escritório dessa pessoa, que fotos você viu? Que enfeites ou objetos há no espaço?	
O que essa pessoa ama em seu trabalho?	
Se você tivesse que adivinhar que trabalho essa pessoa gostaria de ter, o que diria?	

Respostas que apareceram mais de uma vez:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Elemento 3: competências.

Exercício 1: realizar individualmente.

Perguntas para você	Sua resposta	Ambos
Em que área você se concentrou durante seus estudos?		
A quais carreiras você foi exposto na infância?		
Quem foram seus mentores? Qual era a profissão deles?		
Quais cargos você desempenhou no passado?		
O que você estuda ou lê no tempo livre?		
Que treinamento adicional você recebeu?		

Exercício 2: Solicite para uma pessoa muito próxima a você ou a algum familiar para responder.

Perguntas para um amigo ou familiar	Resposta
Que treinamentos essa pessoa fez desde que vocês se conheceram?	
De que assuntos essa pessoa parece ter um bom domínio?	
Que competências relacionadas ao trabalho ela ensinou a você ou a outras pessoas?	
Em que área você viu essa pessoa melhorar com o tempo?	
Se você tivesse que adivinhar qual é a maior competência dessa pessoa, o que diria?	

Respostas que apareceram mais de uma vez:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Levantamento final.

Referências aos talentos	Referências às paixões	Referências às competências
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Meus pontos fortes são:

- 1.
- 2.
- 3.



## Aula 3: Usando seus valores como motivação

### ESCOLHA SEUS VALORES

Segue abaixo a lista de valores. Você concordará com muitos dos valores da lista; com alguns concordará fortemente, e outros lhe serão indiferentes, ou você vai discordar deles. O importante é determinar quais são os seus próprios valores, não porque acha que isso pode agradar a outra pessoa, ou porque isso pode fazê-lo parecer uma pessoa melhor ou, ainda, por achar que “deve” se comportar de determinada maneira.

Os valores estão separados em diversas categorias, começando pelos mais abstratos, que se referem a questões espirituais, passando depois a questões mais pragmáticas, referentes ao estilo de vida. À medida que for cumprido cada etapa, verá que certos valores, em determinada categoria sobrepõem-se a outros. Isso o ajudará a descobrir que muitos dos valores que escolheu nas diversas categorias incluem a criatividade, no entanto, você nunca pensou que pudesse fazer da criatividade uma prioridade em sua vida cotidiana. Se não realizar algo que efetivamente tenha conexão com um valor importante da sua vida, isso poderá se tornar uma fonte de tensão, estresse, depressão e outros sintomas.

### Valores individuais

1. Dignidade
2. Respeito por si próprio
3. Respeito pela natureza e pelo meio ambiente
4. Respeito pelo próximo

5. Igualdade
6. Liberdade
7. Amor
8. Conexão com o próximo ou interdependência
9. Autonomia ou independência
10. Aceitação e tolerância

### Valores espirituais

1. Quero que haja, em minha vida, um fator espiritual e inspirador.
2. Pratico a meditação ou participo de alguma tradição religiosa ou espiritual.
3. A fé é importante para mim.
4. Minhas crenças são importantes para mim.
5. Gosto de me sentir conectado a um todo maior do que eu.
6. A vida tem um propósito, um valor ou uma direção.
7. A vida é curta - viva o momento.
8. Depende de mim fazer da minha vida algo melhor.
9. Não professo qualquer código espiritual.
10. Não tenho interesse algum pela espiritualidade.

### Qualidades pessoais

1. Paciência.
2. Tolerância.

3. Força.
4. Confiança.
5. Atitude positiva.
6. Ser enérgico.
7. Ter a mente aberta.
8. Ter opiniões claras e definidas.
9. Ser focado.
10. Ser divergente, isto é, focado em várias coisas ao mesmo tempo.
11. Ter sentido de direção.
12. Ser dotado de visão.
13. Ser dinâmico.
14. Ser dotado de magnetismo pessoal, carisma ou autoridade.
15. Ser atraente e ter charme.
16. Ser flexível ou espontâneo e seguir o fluxo.
17. Ser sensível e realista.
18. Ser pragmático.
19. Ser estimulante e encorajador.
20. Ser despreocupado e divertido.

### Valores referentes à imagem

1. Popular entre as pessoas em geral.
2. Amado por algumas pessoas especiais.
3. Muito amado e bem-tratado, cercado por pessoas que me amam.

4. Ser conhecido.
5. Dono de um estilo reconhecível à primeira vista.
6. Uma pessoa valorizada ou reconhecida pelas coisas que faz.
7. Uma boa pessoa, gentil, amorosa e útil na opinião dos que a conhecem.
8. Uma pessoa forte.
9. Divertido e bom companheiro.
10. Bem-ajustado e adaptado às pessoas que o cercam.
11. Alguém que se destaca.
12. Talentoso.
13. Aventuroso.
14. Um grande realizador.
15. Um ótimo pai (mãe) de crianças encantadoras.

### Valores aos quais você mais recorre como ajuda

1. Passar algum tempo em meio à natureza.
2. Solidão, ou passar algum tempo sozinho.
3. Ouvir música.
4. Ver filmes.
5. Admirar obras de arte.
6. Assistir a espetáculos artísticos.
7. Ler.
8. Passar o tempo com um par querido.
9. Passar tempo com jovens ou crianças.

10. Passar o tempo na companhia de parentes.
11. Estudar e adquirir conhecimentos.
12. Aprender novas habilidades.
13. Expressar-se criativamente
14. Receber de outras pessoas avaliações agradáveis e apreciativas.

### Valores referentes ao estilo de vida

1. Levar uma vida pacata.
2. Ter uma vida ocupada.
3. Ter um estilo simples de vida.
4. Trabalhar para ter o que é bom.
5. Fazer tudo para ter uma vida confortável e proporcionar conforto à família.
6. Trabalhar para ser rico e ter segurança.
7. Trabalhar para gozar de status e prestígio.
8. Educar seus filhos do modo que lhe parece acertado.
9. Viver pensando nos filhos.
10. Colocar a família e o lar em primeiro lugar.
11. Encontrar o equilíbrio entre lar e trabalho.
12. Dar primazia ao trabalho.
13. Colocar as necessidades dos outros à frente das suas.
14. Dar preferência às próprias necessidades.
15. Fazer uma contribuição à sociedade.
16. Trabalhar em prol das causas em que acredita.

17. Primeiro, o trabalho, depois, a diversão.
18. Primeiro, a diversão, depois, o trabalho.
19. Fazer o que tem de ser feito.
20. Ser organizado.
21. Sentir prazer com a ação.

### Valores que conferem poder

1. Autodisciplina.
2. Realizações.
3. Ser responsável por outras pessoas.
4. Ter responsabilidades importantes.
5. Não ter responsabilidades.
6. Ser saudável e ter bom preparo físico.
7. Ser eficiente e competente.
8. Ser talentoso.
9. Ter boa aparência.
10. Ter dinheiro.
11. Ter uma extensa rede de apoio.
12. Ser livre para tomar as próprias decisões.
13. Estar intimamente ligado ao seu par.
14. Vencer as próprias limitações e os obstáculos.
15. Acreditar em si mesmo, apesar de tudo.

## Valores referentes a atitudes

1. Ser confiante.
2. Ser positivo e otimista.
3. Ser realista.
4. Ter senso de humor.
5. Ser tolerante.
6. Ter a mente aberta.
7. Saber exatamente qual é a sua opinião em assuntos importantes.
8. Coletar muitas informações antes de tomar uma decisão, não arriscar.
9. Ser receptivo.
10. Ser aventureiro e curioso.

Meus 5 valores fundamentais:
1.
2.
3.
4.
5.

## Aula 4: Aumentando seus resultados através dos relacionamentos

Meus relacionamentos atuais:
Familiares:
1.
2.
3.
Amizades:
1.
2.
3.
Profissionais:
1.
2.
3.

Pessoas e profissionais importantes para estabelecer conexão:	Como posso entrar em contato?
Familiares:	Familiares:
1.	
2.	
3.	
Amizades:	Amizades:
1.	
2.	
3.	
Profissionais:	Profissionais:
1.	
2.	
3.	



Parabéns por ter chegado até aqui!

Muito sucesso em sua jornada.

Um forte abraço, Renata Felix :)