

# Mudança de profissão: planejar para não errar

Com a instabilidade dos empregos na indústria, muitos trabalhadores se veem à beira da demissão. Saiba como enfrentar o momento e se organizar para alcançar novos voos profissionais

\* Por Daniela Borges

Lay-offs, demissões voluntárias e férias coletivas, com a instabilidade dos empregos na indústria, muitos trabalhadores vivem assombrados pelo fantasma do desemprego. De janeiro a agosto deste ano, 6.750 trabalhadores perderam seus postos de trabalho no setor industrial somente em São José dos Campos. As demissões superaram as admissões em 903 vagas. Nesse mesmo período em 2013, o saldo negativo foi de 40 postos.

“Os funcionários que estão enfrentando essa fase devem ter a consciência de que as demissões não têm sido causadas por questões ligadas à competência profissional, mas principalmente devido ao momento de instabilidade do mercado”, afirma a doutora em psicologia Adriana Leonidas de Oliveira, professora do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Administração da Unitaú (Universidade de Taubaté).

Essa é uma fase de transição e muitos profissionais passam por isso, segundo o master coach trainer e escritor José Roberto Marques, presidente do IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), de São Paulo. “O importante é não se desesperar, nem baixar a cabeça. Saber que a experiência que adquiriu no período que trabalhou em determinada empresa contribuirá para uma nova colocação, e que os anos de esforço e trabalho não foram em vão”.

Não permitir que a autoestima seja abalada é a primeira dica de Adriana. “Também não é saudável se colocar no

papel de vítima”, aponta. “É necessário se recuperar da tristeza e da dor da perda e seguir em frente, buscar uma recolocação no mercado de trabalho”, completa. Aceitar a nova realidade e ir em busca de novas oportunidades são atitudes essenciais para superar o momento. Afinal, o momento de mudança pode representar a chance de colocar em prática antigos desejos e aspirações. “É um ótimo momento para fazer reflexões acerca das expectativas e objetivos futuros, a curto e longo prazos. De reavaliar a carreira e, quem sabe, refazer a rota”, pondera Marques.

## • Novos rumos

Mudar de carreira requer planejamento. “É importante não mergulhar no escuro em um novo setor de atuação. Autoconhecimento e conhecimento do mercado são essenciais quando vai iniciar algo novo”, observa Adriana. Fazer uma análise cuidadosa das potencialidades e fraquezas é outra recomendação. “Veja quais competências têm bem desenvolvidas e quais devem ser aprimoradas para se obter sucesso em um novo setor”. Também é muito importante analisar as oportunidades e as ameaças que se fazem presentes no mercado que está prestes a entrar.

Para o master coach, para mudar de carreira é preciso identificar de que maneira a experiência já adquirida contribuirá na busca por uma nova ocupação. “Quais são as reais oportunidades que possui ao ingressar em um novo ofício, e se este atenderá suas expectativas”.

Na hora de escolher que rumo to-



“ Antes de abrir um negócio é importante fazer um planejamento de carreira e de negócios ”

José Roberto Marques  
master coach

## Estratégias para conseguir um novo emprego

seu tempo, tendo uma rotina diária des que preparem novo emprego. muito importante dor fazer cursos, a segunda língua, tras e se manter n leituras

- Organize as finanças para que a ansiedade em se recolocar não te faça tomar decisões precipitadas

- Elabore um bom currículo



- Aproveite oportunidades temporárias que possam garantir, além de uma ocupação, uma renda complementar neste período

- Tenha autoconfiança e acredite em seu próprio potencial, afinal, demonstrar segurança é essencial

Fonte: Adriana Leonidas de Oliveira, professora da Unita



## BERÇÁRIO, MATERNAL E JARDIM I, II E III

Períodos Integral e Parcial

- ☑ Equipe qualificada
- ☑ Material didático Positivo
- ☑ Infra estrutura completa
- ☑ Inglês
- ☑ Horta e cuidado com os animais
- ☑ Musicalização (aulas de música)
- ☑ Educação Física
- ☑ Prevenção Odontológica
- ☑ Judô (opcional)



(12) **3934-5138**  
**98111-1279**

Pça Flamboyant, 242 - Jd. das Indústrias  
(Início da Rua dos Carvalhos) SJCampos-SP



Centro Educacional Ser e Aprender

# De olho nas oportunidades

Estar aberto e disponível a novos desafios são princípios que devem fazer parte do perfil de quem almeja uma nova carreira profissional. “Entender como o mercado está funcionando e quais as tendências ajudam a trilhar uma carreira”, avisa o coach José Roberto Marques.

Segundo ele, o mercado oferece uma variedade de cursos e graduações. “O importante é que o profissional avalie sua carreira e o mercado, e encontre as melhores opções”, indica. Engenharia, Gestão de Pessoas, TI, Finanças, são alguns exemplos de carreiras promissoras, segundo Marques. “Porém é importante que estas sejam congruentes com as expectativas do profissional, bem como tenham mercado na região onde quer atuar”.

## • Negócios

O empreendedorismo também é uma saída para esses profissionais. “Mas é importante que antes de abrir um negócio se faça planejamento de carreira e de negócios, e busque a ajuda de órgãos competentes como o Sebrae, por exemplo”, conclui Marques.

Para a professora Adriana Leonidas de Oliveira, essa é uma decisão que precisa ser tomada com reflexão e planejamento. “Analisar se é uma atividade que lhe dará prazer, se tem os recursos pessoais e financeiros necessários, se tem apoio da família, as demandas e ofertas do mercado no setor que pretende atuar são pontos importantes a serem considerados”, completa. Buscar conhecimento, informações seguras, profissionalização e aconselhamento são aspectos para que essa seja uma decisão segura e para o sucesso no investimento do seu próprio negócio.

“Avalie a própria empregabilidade, de acordo com sua formação acadêmica, os seus conhecimentos, habilidades, experiências, atitudes, interesses e mercado. Essa avaliação permitirá identificar suas potencialidades, as áreas que lhe trazem maior motivação e permitirá também ter uma ideia realista do mercado de trabalho”, conclui.

## Comece a planejar a sua carreira

- ▶ Identifique quem realmente é você, suas habilidades, sua essência, suas principais características, seus pontos fortes e os pontos de melhoria
- ▶ Defina metas realistas de oportunidade, exemplo: que cursos pode fazer, se pode abrir um negócio, se tem tempo, dinheiro e aptidão para tal
- ▶ Invista no networking: entre em contato com sua rede de relacionamento e exponha suas expectativas, assim eles poderão te ajudar e até abrirem portas para que você alcance o que deseja
- ▶ Defina seus valores, o que pretende com essa a próxima ocupação, o que agregará para você
- ▶ Defina e alinhe objetivos profissionais e pessoais
- ▶ Analise o mercado e verifique quais são as ameaças e oportunidades
- ▶ Trace um plano de ação, realize um plano com metas diárias e semanais
- ▶ Gerencie suas ações, ou seja, esteja atento se você realmente cumpriu o que se propôs a fazer

Fonte: José Roberto Marques, master coach e presidente do IBC

● Ocupe seu tempo estabelecendo um plano de atividades que prepare para um novo emprego. Pode ser muito interessante e enriquecedor fazer e aprender uma segunda língua, assistir palestras e atualizado com leituras.

## 903

postos de trabalho foram fechados no setor industrial em São José dos Campos de janeiro a agosto

“A demissão pode ser um ótimo momento para fazer reflexões acerca das expectativas e objetivos futuros, a curto e longo prazo”

José Roberto Marques  
master coach



mar, Marques recomenda respeitar a si mesmo antes de tudo. “Respeite suas habilidades, competências, dons e valores. Seguido dos objetivos, de onde quer chegar”, sugere.

• **Oportunidade**

Para caminhar rumo à recolocação, é importante, segundo Adriana, ter um objetivo muito claro. “Pensar quais são suas prioridades e metas, quais atividades você se identifica e o que deseja para seu futuro profissional. Esse pode ser um momento po-

sitivo de mudança e de crescimento”.

Planejar uma nova atuação exige reflexão sobre as oportunidades de carreira oferecidas no mercado. “E também sobre suas potencialidades, preferências, o que lhe traz satisfação e estímulo”, indica Adriana. Planejar a carreira, segundo ela, envolve um processo de autoavaliação, de desenvolver espírito crítico com relação ao seu comportamento diante da carreira. Refletir sobre a sua realidade pessoal e profissional, implementar estratégia e avaliar os resultados alcançados.

“Há profissionais que atuam na área de orientação que podem contribuir nesse sucesso”, aponta.

No final das contas, tudo depende de como o profissional deseja estar daqui a cinco ou 10 anos. “Se o trabalho anterior realmente era congruente com sua missão de vida e seus valores, se estava satisfeito na vida pessoal e profissional, então não convém mudar de carreira. Como o mercado a qual ele atua está desaquecido é importante avaliar outras possibilidades”.

As Melhores Marcas  
Você Encontra Aqui!



VOLTA ÀS AULAS É AQUI!

CURSOS DE ARTESANATO EM PARCERIA C/ FABRICANTES



- Lista Completa
- Variedades
- Qualidade e
- Preço

10%  
DESCONTO  
À VISTA\*  
\*na lista completa



**Desconto em Folha de Pagamento**  
Cressem, Câmara Municipal e Sindicato dos Químicos.

Parcelamos  
em até **6x** s/ acréscimo nos cartões:



Av. Mal. Floriano Peixoto, 41 - Centro - S.J.C/SP - e-mail: hikari.papelaria@gmail.com • Tel. (12) 3923-6321 Tel/Fax 3941-5579