

# Planejamento é a chave para quem quer mudar de carreira

Profissionais dão dicas para quem pretende ingressar em nova carreira, com certeza de que fez a melhor escolha

Seja por boa remuneração, influência dos pais ou optar pela área que está na moda, muitas pessoas têm escolhido a carreira errada e, por receio ou falta de conhecimento, insistem em se manter na escolha e não são felizes. Os planejamentos financeiro e psicológico, além do acompanhamento de um *coaching*, podem ser os caminhos para quem deseja se aventurar em um novo segmento.

Das cozinhas para os escritórios, Stephanie Noeren Alves Tokunaga é um exemplo de jovem que optou pela mudança de carreira. Aos 24 anos e formada em Gastronomia, Stephanie tomou a decisão, principalmente pela desvalorização dos *chefs* no Brasil. “Apesar de me identificar muito e amar a profissão, decidi pela mudança por questões financeiras. No Brasil, o profissional de um restaurante é muito mal remunerado e pouco valorizado. O trabalho é árduo, são muitas horas de expediente, além de não existirem fins de semana ou feriados. Infelizmente, o salário não justifica todo esforço”, explica.

Após conseguir emprego em uma empresa multinacional no setor administrativa, ela optou pela mudança e começou a cursar Adminis-

tração. Mesmo assim, o sonho de abrir o próprio negócio envolve a ex-profissão. “Ainda sonho em um dia abrir meu próprio restaurante, porém em um futuro bem distante. Agora pretendo continuar investindo meus esforços e construir uma carreira sólida na área administrativa”, diz.

Amanda Souza, 29, tem uma história um pouco diferente. Após lecionar por seis anos, ela reencontrou uma paixão antiga, a música. A oportunidade de atuar no meio como produtora fez com que ela pedisse demissão de uma escola para se arriscar em uma nova profissão, produtora cultu-

## ALGUNS PASSOS PARA MUDAR DE ÁREA

- ✓ Estabeleça metas
- ✓ Estipule prazos
- ✓ Tenha uma visão sistêmica do mercado
- ✓ Adquira conhecimento
- ✓ Busque autoconhecimento
- ✓ Faça reflexões de como deseja estar daqui a 5 e 10 anos



Agostinho/Editora de Arte



NOVOS ARES. Amanda Souza trocou a sala de aula por estúdio musical

ral. “Minha carreira foi se centrando no magistério. Comecei a lecionar no 2º ano da faculdade e fui percebendo com o passar do tempo que eu adorava ensinar, mas detestava todo o sistema educacional. Ou seja, dar aula não era para mim”, detalha.

Durante os anos como professora, Amanda se aproximou do percussionista de uma banda e a convivência com o artista a fez perceber que a vontade de trabalhar com música ainda existia. “Esse meu amigo viu que eu tinha perfil para ser produtora e foi me ensinando e me atribuindo pequenas funções até que, de fato, passei a assumir a produção da banda dele e alguns de seus projetos paralelos no Grande ABC. Quando vi, já tinha me tornado produtora”, conta.

Amanda e Stephanie compartilharam dos mesmos receios ao mudarem de profissão. O medo de recomeçar do zero em uma área na qual você não conhece é natural, mas alguns cuidados são necessários e podem ajudar nesse momento.

“A pessoa tem que saber o motivo de estar trocando de área, seja ele econômico ou não. Sabendo disso, fica mais fácil e prazerosa a troca. A análise do novo cená-

rio de uma maneira ampla também deve ser feita. Por exemplo, se a pessoa tem o objetivo de mudar de carreira para passar mais tempo com a família, ela não pode se sujeitar a um emprego em que vai ter que ficar 15 horas por dia no escritório. Tem que existir uma pesquisa”, detalha Rogério Cunha, *coaching* da Sociedade Brasileira de Coaching.

Segundo o presidente do IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), Roberto Marques, “qualquer profissional pode mudar de carreira, seja com um, dois, dez ou 30 anos de atuação. O que vai nortear a mudança com segurança é a consciência das suas competências, bem como um planejamento para a transição”.

Os profissionais apontaram o planejamento como ponto-chave para qualquer um que pretende ingressar em uma nova área e consideraram o acompanhamento profissional boa alternativa para melhores resultados em menor tempo. “O *coaching* auxiliará o profissional na tomada de consciência das suas reais habilidades, bem como crenças, valores e objetivos futuros, o levando a realizar um planejamento que atenda suas expectativas e prazos”, conclui Marques.