

OPORTUNIDADE

Início do ano é ideal para se atualizar e criar plano B

Profissionais aproveitam período mais calmo para fazer cursos e planejar carreira. Por **Maurício Oliveira**, para o Valor, de São Paulo

O executivo Miguel Cavalcanti, 37 anos, planejou cuidadosamente a agenda entre o Natal e o Carnaval para conciliar três metas que considera fundamentais para o período: descansar, divertir-se com os três filhos e investir no aprimoramento profissional. "É possível fazer tudo isso. Como tudo desacelera e deixamos de ser tão requisitados nessa época, sobra mais tempo para cumprir objetivos que ficam para trás em meio à correria do resto do ano", diz o CEO do BeefPoint, portal voltado à pecuária.

Ele não é avesso ao lazer: costuma fazer uma pausa total entre o Natal e o Ano Novo e dedicar a primeira quinzena de janeiro a uma viagem com a família. Na segunda quinzena, volta a frequentar o escritório, mas dedica quase todo o tempo a atividades não diretamente relacionadas ao cotidiano do trabalho.

Cavalcanti planeja, por exemplo, completar cinco cursos on-line e ler oito livros. "Os cursos já estão comprados e os livros escolhidos. A partir disso, estabeleci um cronograma e vou cumprir-lo", afirma, com determinação. Certos truques o ajudam nessa tarefa. Alguns dos livros que ele pretende "ler" estão, na verdade, em formato de audiobook — o que permite aproveitar o tempo enquanto dirige. Ele descobriu, também, a existência de um recurso do navegador Google Chrome que dobra a velocidade de exibição dos vídeos. "Vou gastar metade do tempo para assistir às palestras que fazem parte dos cursos, sem perda de conteúdo, pois isso não muda minha compreensão e assimilação. Ao contrário, ajuda a manter a atenção na atividade", afirma.

Cavalcanti segue à risca a regra básica sugerida pelos consultores quando se fala desse período do ano: planejamento. Muitos profissionais até pensam em dedicar parte do tempo entre Natal e Carnaval a algum tipo de aprimoramento, mas quando se dão conta foram engolidos pelos quase irresistíveis apelos das férias, dos passeios, das confraternizações e do des-

cano. "Com a velocidade que o mundo ganhou, não é recomendado ficar tanto tempo despreocupado e afastado dos assuntos profissionais. Isso ganha ainda mais importância depois de um ano de crise e diante de outro que promete ser também complicado", adverte o consultor e coach Arnaldo Auad.

Como em 2015 muita gente perdeu o emprego ou está com receio de que isso possa acontecer em 2016, o momento é adequado para se dedicar à atualização profissional — uma forma de aumentar o nível de empregabilidade — e também para começar a desenvolver um plano B.

Para o consultor José Augusto Minarelli, os profissionais podem usar esse período mais tranquilo e descontraído em prol da carreira. "Mensagens de ano novo, escritas com cuidado e valorizando as relações, ajudam a estreitar laços profissionais. Além disso, não há problema em aproveitar para fazer networking, criando o gancho para um contato posterior", afirma.

Além disso, com o aprofundamento da crise muita gente já decidiu que não vai tirar férias de forma tão despreocupada quanto nos anos de maior estabilidade econômica e política. Pesquisa da unidade brasileira da International Stress Management Association (Isma-BR) revelou que 68% dos mil profissionais ouvidos haviam mudado o planejamento das férias, tanto no que diz respeito à duração quanto às atividades.

As causas mais mencionadas foram a necessidade de conter gastos diante das incertezas de 2016 e a importância de, neste momento de insegurança, conciliar o período de férias com algum tipo de aprimoramento profissional. "Do ponto de vista do estresse, essa pode ser a melhor saída. De nada adianta a pessoa se afastar totalmente do trabalho e ficar se sentindo culpada ou preocupada em como as coisas estarão na volta", diz a psicóloga Ana Maria Rossi, diretora da Isma-BR.

A própria Ana Maria decidiu



Após cinco anos atuando em uma multinacional, a consultora de RH Vanessa Perfeito fez um curso de coach em dezembro e vai investir na nova carreira em 2016

passar as últimas semanas de 2015 e as primeiras de 2016 no Laos, com o objetivo não apenas de fazer turismo, mas também um curso de meditação que reforçará suas estratégias para lidar com o estresse, sua principal área de atividade profissional.

A simbologia de recomeço que a virada do ano carrega também ajuda a impulsionar mudanças profissionais significativas. É o caso da consultora de recursos humanos Vanessa Perfeito, 33 anos, que está trocando o vínculo de cinco anos com uma consultoria multinacional especializada em treinamentos corporativos pelo início de uma nova fase, como coach independente.

Ela tomou a decisão principalmente pela necessidade de ter horários mais flexíveis após o nascimento do primeiro filho, Davi, hoje com dez meses. "Tracei cada etapa dessa transição ainda em julho e, desde então, fui colocando em prática o que havia decidido", descreve. Esse planejamento incluiu a realização no fim do ano do curso "Profissional & Self Coaching" do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). "Foi a forma que encontrei para terminar um ano intenso de forma plena, com a sensação de ter cumprido uma etapa importante da minha carreira e, ao mesmo tempo, começar 2016 já muito focada no que quero daqui para a frente."

Responsável pela formação de 11 mil coaches nos últimos cinco anos, o IBC registrou 54% de aumento na procura pelos seus cursos na comparação entre dezembro de 2015 e dezembro de 2014. "Esse é um mês em que temos,

tradicionalmente, nossa maior procura no ano", diz o diretor do Instituto, José Roberto Marques.

Em uma das turmas iniciadas na segunda quinzena do mês havia 20 desempregados entre os 60 matriculados, uma proporção nunca vista até então. "Isso mostra que muita gente está sendo pega de surpresa, sem ter conseguido fazer uma transição planejada", diz Marques. O carro-chefe é o curso feito por Vanessa Perfeito, com 180 horas ao todo, das quais 100 são presenciais, ao custo de R\$ 7.890. Marques ressalta que cerca de 10% das pessoas que passam pelos cursos do IBC se tornam efetivamente coaches, enquanto os demais estão à procura de novas habilidades e conhecimentos para as atividades que exercem.

Arnaldo Auad sugere que, além de ações práticas de aprimoramento, o início do ano seja usado também para uma grande reavaliação do momento e do futuro da carreira. "É importante entender bem quais são os seus pontos fortes, os talentos que podem levá-lo a desenvolver um plano B e as vulnerabilidades que precisam ser enfrentadas."

Fazer esse tipo de avaliação durante as férias, contudo, não deve ser considerado trabalho. "Dedicar alguns dias a essas reflexões e planejamentos pode ser fundamental para melhorar a sua vida no futuro. Além do mais, planejar é uma atividade prazerosa, que combina bem com o espírito das férias. É bem melhor fazer isso de chinelo e bermuda, em um ambiente descontraído, do que de paletó e gravata em um escritório."

José Augusto Minarelli chama a atenção para o fato de que, durante o período tipicamente dedicado ao descanso, nem sempre o aprendizado se dá por meio de formatos convencionais. A simples troca de informações com profissionais de outras áreas e pessoas que vivem outras realidades pode ser enriquecedora. A descontração do período de férias é um fator que incentiva esse tipo de aproximação. "Sempre digo que todos nós vivemos cercados de professores, gente com a qual podemos aprender se estivermos dispostos a ouvir. Essa habilidade, a de ouvir, é uma das que mais fazem falta hoje em dia", diz.

Segundo os especialistas, o importante é chegar ao pós-Carnaval com a sensação de que não se ficou parado profissionalmente durante o longo período desde o Natal e, ao mesmo tempo, sentir-se energizado pelo descanso e o convívio com a família. "Uma das coisas que mais me motivam é justamente saber que muita gente estaciona nesse período e eu terei dado alguns passos à frente. Enquanto muitos ainda estarão preocupados em curar a ressaca do Carnaval, o meu ano já terá começado para valer e de forma muito produtiva", diz Miguel Cavalcanti.

Um dos rituais que ele aconselha para o início do ano é fazer uma lista, por escrito, de tudo de bom que aconteceu no ano anterior. "É hora de esquecer as coisas ruins e listar somente as boas, para perceber o quanto somos capazes de obter ao longo de um ano. Esse exercício sempre me enche de motivação e gratidão."

CONSELHOS

Caminho para igualdade será longo nos EUA

Jeff Green
Bloomberg

Mesmo que as executivas ocupassem cargos a uma taxa duas vezes maior que a atual, demoraria 40 anos para que as mulheres, que compõem metade da força de trabalho dos Estados Unidos, se igualassem numericamente aos homens nos conselhos de administração das empresas do país.

A conclusão é de um relatório publicado nessa semana pela Controladoria Geral dos EUA. Segundo o estudo, cerca de 23% das vagas abertas por empresas do índice S&P 1500, em 2014, foram ocupadas por mulheres. Se esse número aumentasse para 50%, os conselhos ficariam divididos igualmente entre homens e mulheres por volta de 2055. As mulheres ocuparam cerca de 16% das cadeiras de conselho no S&P 1500 em 2014, ante 8% em 1997.

Na opinião de Susan Stauber, presidente do conselho e CEO da Women Corporate Directors Foundation, que defende uma presença maior de mulheres nos conselhos, é possível fazer a situação avançar mais rapidamente. "Podemos estipular metas, além de focar programas de tutoria e sucessão."