EDITORA
DANIELA BORGES
daniela.borges@ovale.com.br

GERENTE COMERCIAL
TAMIRES JORGE
tamires.jorge@ovale.com.br

Rua Santa Clara, 817 - Vila Adyanna
São José dos Campos - SP
CEP 12243-630

PABX (12) 3878-4499
Ramal da Redação 3972
Ramal Comercial 3961

PLANEJAMENTO

Tire seus objetivos do papel!

Coach dá dicas de como traçar planos e colocá-los em prática em 2016

DANIELA BORGES
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Você já fez a sua lista de resoluções para o Ano Novo? Saiba que o sucesso do seu ano pode depender do planejamento que você fizer agora.

Aproveitar o momento de férias ou recesso favorece ainda mais o exercício de reflexão, fundamental para a elaboração de metas. "Sempre que estamos em um período de descanso, físico e mental, conseguimos refletir com melhor clareza sobre nossos sonhos, desejos e objetivos", aponta o master coach sênior José Roberto Marques, presidente do IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), que possui unidade em São José.

O master coach José Roberto Marques recomenda colocar os objetivos no papel, definir prioridades e estabelecer metas e prazos

Lista. Para começar, o especialista recomenda escolher três prioridades. "Em cada uma delas estabeleça metas que devem ser cumpridas, bem como os prazos para que elas sejam realizadas", indica Marques. Vale lembrar que os projetos vão desde profissionais, como a realização de um curso, promoção ou troca de emprego, as questões pessoais, como casar, emagrecer, passar mais tempo com a família e amigos, e até mesmo coisas materiais como a aquisição de um carro, de uma casa, uma viagem.

Prática. Tirar as metas do papel é outro desafio que precisa ser levado a sério. Para isso, Marques recomenda foco nos objetivos e disciplina para chegar onde deseja.

"Seus objetivos devem ser realistas e congruentes com seu perfil. No mais é dar o primeiro passo e cumprir o que foi estabelecido. Algumas coisas podem não sair como o esperado, então esteja preparado para "ajustar a rota" se necessário", avisa.

Emprego. Para quem busca uma oportunidade de trabalho em 2016, Marques sugere foco nas habilidades e competências. "Busque o autoconhecimento e enxergue onde realmente deseja chegar, em quais lugares deseja trabalhar, e quais as possibilidades", diz.

De acordo com ele, a crise econômica atual não pode ser encarada como um impedimento. "Pense positivo, seja otimista. Inscreva-se em sites de relacionamentos, converse com amigos e colegas de profissão, busque anúncios em internet e jornais", indica. ●

CARREIRAS

Atuações que estarão em alta

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Se mudar de atuação profissional está nos seus planos para 2016, o coach José Roberto Marques recomenda apostar nas áreas de tecnologia, marketing, gestão de pessoas, inteligência de mercado e finanças que, segundo ele, estarão em alta este ano.

"Mas vale lembrar, que não basta a carreira estar em alta para ingressar em uma nova profissão, é preciso que ela seja congruente com suas habilidades e competências, bem como seus anseios profissionais e pessoais, ela precisa estar em comum acordo com seus valores e crenças, sua visão e contribuição ao mundo, para que você possa ter sucesso profissional", explica Marques.

EVOLUÇÃO
Alguns hábitos nos impedem de chegar onde desejamos; mudar é essencial para a construção de futuro assertivo

Aperfeiçoamento. Para quem deseja buscar especialização, a dica é escolher um curso que auxilie na concretização dos objetivos e que agregue às habilidades e competências presentes no profissional.

"Cursos a distâncias são excelentes alternativas e gera economia de tempo e dinheiro, uma vez que o deslocamento é dispensável, bem como você pode adequar a sua agenda", conclui o especialista. ●