

Veja como aproveitar suas férias para turbinar a carreira

Até aquela sonequinha no meio da tarde está entre as sugestões para fazer de você uma profissional melhor

 Curtir 6,3 mil  Compartilhar  Tweetar  G+1 0  PinIt

20 DE DEZEMBRO DE 2016 - POR MARCELL FILGUEIRAS



FOTO: VIKTOR_GLADKOV/ISTOCK

Férias são férias, esperadas e merecidas, e dá para aproveitá-las tranquilamente sem perder o foco na carreira. "Descansar o corpo e a mente é fundamental para ganhar 'aquele gás' e retomar ao trabalho cheia de energia. Porém, mais do que descanso, elas nos proporcionam um período para que estejamos livres para desenvolver outras atividades. Nesse sentido, acredito que o período pode ser produtivo, tanto no sentido pessoal como no desenvolvimento profissional", explica o **MASTER COACH JOSÉ ROBERTO MARQUES**, presidente do IBC – Instituto Brasileiro de Coaching. Confira as dicas que ele tem para você!

- + [Quatro dicas para você se organizar no trabalho antes de sair de férias](#)
- + [Leitura nas férias: veja as dicas para escolher bons livros infantis](#)
- + [Cheirinho de férias! Cinco dicas para se divertir com a criançada sem sair de casa](#)

FAÇA UM PLANEJAMENTO

Sem ele, você corre sérios riscos de se pegar pensando (e até resolvendo) assuntos do trabalho quando era para estar bem tranquila. "Inclua na sua agenda aquela ida ao médico para o check-up, ao banco para resolver pendências, e qualquer outro tipo de atividade que você não consegue realizar, devido às atividades diárias. E aproveite esse período para realizar um planejamento dos próximos meses e até do ano. Nesse momento você estará com menos responsabilidades e menos afazeres, e **ESTARÁ MAIS DISPONÍVEL PARA REALIZAR UM PLANO ASSERTIVO E COM TOTAL FOCO EM SUAS REALIZAÇÕES**", ressalta o especialista.



FOTO: OPOLJA/ISTOCK

DIVIRTA-SE

Fazer os cursos e workshops é uma ótima opção, sim, mas esvaziar a mente e se divertir são tão importantes quanto para você "recarregar". "Que tal uma viagem? Caso seja longa ou para um lugar mais longe, programe-se com antecedência. Se você não tem possibilidade de destinos distantes, uns dias na praia, no campo, na montanha, já ajudam a aproveitar as férias. Clube, cinema, teatro, uma ida ao restaurante que você tanto tem vontade de ir, também são excelentes alternativas de lazer. Reunião com os amigos, retomar contato com seus colegas de profissão e atualizar seu networking são compromissos ótimos para fazer durante as férias, **POIS VOCÊ TERÁ MAIS TEMPO PARA APROVEITAR O ENCONTRO SEM A PRESSA** do compromisso de acordar cedo no dia seguinte", diz o profissional.



FOTO: VLADTEODOR1/ISTOCK

APRENDA E DESENVOLVA ALGO NOVO

Esse é o período que pode ser utilizado para aprender algo novo. Segundo José Roberto, "pode ser, por exemplo, aquele curso de culinária, que é seu hobby preferido, ou mesmo um intensivo de liderança ou autoconhecimento para turbinar sua carreira. Colocar a leitura em dia, fazer um intercâmbio, assistir palestras e participar de mini-cursos e workshops também são ótimas opções. Turbinar seu inglês ou outra língua também é uma alternativa. Aprenda algo novo, que tal um curso de artes ou fotografia? Aproveite esse tempo também para analisar como anda o mercado e sua área de atuação".

Perceba que, ao buscar novos conhecimentos, mesmo que não estiverem relacionados a seu ramo profissional e por ser apenas um gosto pessoal, "você estará exercendo a **NEUROPLASTICIDADE**, que nada mais é, que a criação de novas conexões neurais, que nos **AUXILIAM A TER UM CÉREBRO MAIS ATIVO E SAUDÁVEL**", afirma Marques.



FOTO: MELPOMENEM/ISTOCK

REALIZE UM TRABALHO VOLUNTÁRIO

Sabia que essa atividade é uma das mais recomendadas pelo bem que faz a você mesma e que mais impressionam em um currículo? Mas é fato que muitas vezes a correria do dia a dia não permite realizar um trabalho voluntário. "Se você tem esse desejo, as férias são um excelente momento para você se colocar à disposição de um trabalho social. Existem diversos projetos com crianças, idosos, animais, dependentes químicos, portadores de necessidades especiais, entre diversos outros, que lhe permitirão servir ao próximo. **ALÉM DE FAZER BEM PARA A MENTE E A ALMA, O TRABALHO VOLUNTÁRIO É ALGO MUITO BEM VISTO NO MERCADO DE TRABALHO**", destaca José Roberto.



FOTO: ANTONIOGUILLEM/ISTOCK

DESCANSE

Por favor, né? Não adianta recheiar sua agenda de férias de compromissos e não definir períodos para descanso. "Procure não desregular seu horário de sono, e se necessitar tire aquela soneca no meio da tarde, ou após o almoço. Tenha contato com a natureza, caminhe no parque, medite, deite no sofá e escute suas canções prediletas. **TIRE ALGUNS MINUTOS DESSE PERÍODO PARA FAZER ABSOLUTAMENTE NADA**, pois são nesses momentos que refletimos mais sobre nossas vidas e sobre nossos próximos passos", diz o coach.

Tags: [carreira](#), [carreira e finanças](#), [coach](#), [férias](#), [finanças](#)



CHEGA DE DÚVIDAS! LILIANE OPPERMAN DESVENDA SETE MITOS SOBRE A GORDURA



Com o outono, que dica você quer ver aqui?

- Tendências de cor de cabelo
- Como hidratar a pele
- Alimentos para manter a saúde
- Maquiagem para a estação

VOTAR



Bicicleta que vira carrinho de bebê é a mais nova invenção para transportar as crianças

OUTRAS + LIDAS