

5 sinais de que você está na profissão errada

Por Bárbara Ladeia - iG São Paulo | 30/08/2014 17:44 - Atualizada às 30/08/2014 18:13

Texto 1 pessoa(s) lendo 2 Comentários 8+1 1 26 227

Irineu Pinheiro, Master Coach do Instituto Brasileiro de Coaching, explica quais são os sinais de que você talvez esteja precisando de uma mudança de carreira



Reprodução
O incômodo em ir trabalhar pode não ser apenas preguiça

Você sabe quais Estados pagam os maiores salários do Brasil? Descubra aqui

Profissional de Humanas é o que mais gosta dos colegas de trabalho, diz pesquisa

Os 10 cargos com maior salário no Google

A síndrome do 'sempre ligado' que aflige usuários de smartphones

A maior parte de nós, os adultos, já se questionou em torno do trabalho. A escolha da profissão não costuma ser um processo tranquilo, tampouco maduro – afinal, são poucos os que aos 17 ou 18 anos já conseguem imaginar o que querem para o resto da vida.

Se você já se sentiu assim, uma boa notícia: não se culpe. Cada vez mais profissionais consideram a possibilidade de mudar de carreira no meio do caminho. Com o envelhecimento mais saudável, o tempo útil do profissional aumenta.

O que era a crise da meia idade, agora já está sendo chamado de crise do "um quarto de vida" (tradução livre do termo em inglês, *quarter life crisis*). O questionamento do significado do trabalho tem tirado o sono dos profissionais cada vez mais cedo – não raro, jovens de 25 a 30 anos, poucos anos depois de formados em um curso universitário.

O trânsito das informações e do aprendizado está mais veloz. Mais que isso, a entrada dos mais jovens – e mais

acelerados – no mercado de trabalho cria novas necessidades para quem já está com a trajetória engrenada. O cenário perfeito para a crise profissional, infelizmente, está criado.

Irineu Pinheiro, Master Coach do Instituto Brasileiro de Coaching, explica quais são os cinco sinais de que você talvez esta precisando mudar a profissão.

1 – Falta estímulo

Sabe aquele dia em que você acorda sem um pingo de vontade de ir ao trabalho? Se isso se repete ao longo da semana, talvez seja hora de encarar um novo desafio. "O primeiro sinal evidente é quando você acorda e sente que pagaria o dobro do que recebe por dia para ficar em casa", exemplifica Pinheiro. Trabalho não é só prazer, mas a felicidade em fazer o que escolheu tem de ser maior que o pesar da obrigação na maior parte do tempo.

2 – Negativo intolerável

Todos nós entramos no mundo do trabalho sonhando com uma realidade perfeita – que dificilmente acontece. Com o tempo, entendemos que sempre há prós e contras. Mas enquanto há interesse pela carreira, os contras são toleráveis. "A pessoa já está precisando virar a página quando tudo que não é tão legal fica insuportável", lembra Pinheiro. Cuidado, no entanto, para não confundir a insatisfação com a profissão com um incômodo com relação à empresa onde trabalha.



Economia
Se você tem vontade de sumir quando alguém pergunta o que você faz, é um mau sinal

3 – Discrição excessiva

Se na hora em que alguém te pergunta o que você faz, você não tem a menor vontade de falar sobre isso ou responder às perguntas, tem algo de errado. "Esconder dos outros o que faz e onde trabalha é sintomático."

4 – Piloto automático

Entrar no ritmo contínuo sem observar o resultado da sua atividade também é uma característica de que está na hora de repensar o trabalho. "A pessoa para de enxergar a relevância do que está fazendo", comenta explica Pinheiro. Com isso, o

trabalho fica robotizado e as boas ideias vão para longe e a capacidade de inovar desaparece

5 – Sem estado fluxo

Sabe quando você se envolve com uma atividade, fica totalmente imerso nela e nem percebe que o tempo passou? Esse é o estado de fluxo, como denominou o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Isso só acontece quando há profundo prazer no que está fazendo. Se não está acontecendo no trabalho, vale a pena reavaliar.

