



No Mercado

## Demissão: hora para repensar a carreira

Boatos de cortes? O primeiro passo é fazer uma autorreflexão

[f Curtir](#)
[Compartilhar](#) (896 mil)
 [Tweeter](#) (2)
 [G+](#) (29)
 [Compartilhar](#) (19)

05/06/14

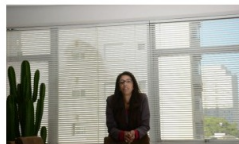
por Heloisa Valente  
fotos por Rogerio Montenegro/Dinho Vrocks

Em um primeiro momento, a demissão de uma empresa nunca é encarada pelo profissional como um fato positivo. São normais as cobranças pessoais do tipo: Onde errei? Meu desempenho estava abaixo do exigido? Que pena, o ambiente de trabalho era tão bom! Enfim, são inúmeros os questionamentos e isso, dizem os especialistas, é regra número um para a qualificação da carreira.

Por isso, quando começam rumores de cortes nas organizações, o primeiro passo é fazer uma autorreflexão do momento que se vive na companhia. O período pode ser angustiante, mas serve também para avaliar o que se almeja dentro da empresa e se vale a pena ou não sair antes da possível demissão.

Jane Souza, consultora da RH e Parcerias, diz que a decisão mais assertiva nesse período é conversar com o gestor da equipe e saber dele qual é a situação real da empresa e se o corte deverá atingir seu departamento. A partir daí, existem duas possibilidades: a de ser um boato que não terá consequências radicais na sua área de atuação ou ser de fato um ponto final no trabalho. E agora, o que fazer?

Segundo ela, ativar os contatos, atualizar o currículo e sondar o mercado são alternativas que deixam o profissional mais confiante em busca de uma recolocação. "Partir do pressuposto que o corte irá de fato te atingir e começar a vislumbrar novas perspectivas é sempre saudável à atividade profissional", explica.



"A prática, claro, deve ser feita da forma mais transparente possível", ressalta Jane. Ela não julga ser antiético buscar oportunidades ainda estando empregado. "Tudo depende da transparência da situação entre a empresa e seus colaboradores. A partir do momento que fica clara a posição delicada da companhia e a demissão certa, não há porque ficar esperando", conta.

### Novos horizontes

Muitas vezes, a demissão em si ou a pré-demissão, leva o profissional a outros caminhos. Investir na readequação de carreira, cursos de especialização, MBA e até um negócio próprio são algumas das alternativas. Marcus Marques, diretor executivo do IBC - Instituto Brasileiro de Coaching, diz que o momento deve ser encarado com maturidade profissional.

Ele concorda que a autorreflexão da carreira esteja no topo da lista de prioridades do profissional que enfrenta essa situação. "Analisar o contexto atual irá contribuir para melhorar seu desempenho futuro na própria companhia ou em outro ambiente corporativo", conta.



"Tenho apresentado os resultados esperados à minha área de atuação? Estou comprometido com o trabalho e alinhado às estratégias da equipe? Sou ético, honesto e diferenciado?" "Se todos esses questionamentos tiverem respostas positivas, o momento pode não ser de todo mal para o colaborador", avalia Marques.

"Neste caso, ele sabe do seu potencial e tem até o reconhecimento da empresa, mas se vê em uma situação de crise ou de reestruturação, onde não há alternativa para evitar o corte. A dica aqui é ter foco no futuro. É sempre possível tirar proveito de uma circunstância adversa. Depois da tempestade sempre haverá sol", reflete.

A publicitária Nara Monho (foto ao lado), executiva de negócios do Valor Econômico, sempre trabalhou na área de vendas e já vivenciou os dois lados da situação, ou seja, sobreviveu a cortes e também perdeu empregos. "São cenários distintos, mas igualmente angustiantes. Às vezes nem estamos diretamente na mira das demissões, mas sabemos que colegas estão. É sempre complicado", diz.



Na opinião dela, relacionamento é a palavra-chave dentro de um mercado cada vez mais competitivo. "Ter portas abertas em lugares pelos quais já passamos é fundamental. Manter o currículo atualizado, inclusive em sites e redes sociais, estar antenado com o segmento e pronto para desafios são lições de casa que ajudam na hora de correr atrás de uma nova oportunidade", avalia.

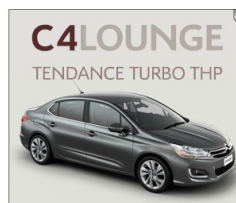
Ela lembra que é preciso não ter medo do novo em qualquer período. "Certa vez, participei de um processo seletivo bem na semana entre o Natal e o Ano Novo, datas em que todo mundo imagina que nada acontece no planejamento das organizações. No entanto, a empresa buscava um profissional com o meu perfil já para iniciar o próximo ano trabalhando. Aceitei na hora", conclui.

[f Curtir](#)
[Compartilhar](#) (896 mil)
 [Tweeter](#) (2)
 [G+](#) (29)
 [Compartilhar](#) (19)

### Encontre vagas na sua área

Digite um cargo ou palavra-chave

Pesquisar vagas



Receba nossa newsletter

Seu nome

Seu e-mail

OK

### Posts Relacionados



Coach ajuda no planejamento da carreira



Aprenda a fazer uma rápida reforma em seu currículo



Dez dicas para quem quer mudar de carreira



Tome alguns cuidados na hora de escrever um e-mail



Demissão: 7 passos para seguir em frente



Mudar de área pode render o emprego dos sonhos

