

REPORTAGEM DE CAPA

Especialistas sugerem que interessados em abandonar a profissão conheçam primeiramente suas competências tanto para gerenciar a vida como a carreira

VANESSA JACINTO

Definir a hora de largar tudo e perceber a necessidade de mudança demanda autoconhecimento. Ciente de seus próprios valores, competências e missão no mundo, fica mais fácil vislumbrar uma atividade diferente daquela que se está habituado a executar.

Para decisões acertadas, o melhor é que o profissional saiba responder a questões como "estou tendo prazer no que faço?", "gosto do que faço?".

Dúvidas nessa área, normalmente, são grandes geradoras de tensão. Identificando o nível de estresse, que pode ser comparado ao de qualidade de vida, o profissional tem condições de determinar se suporta ou não a carga que está carregando e se sua experiência profissional está sendo positiva ou negativa.

Outras perguntas que vêm à tona têm a ver com os objetivos em relação à carreira. Cada um tem que saber exatamente o que quer e que processos de desenvolvimento deverá adotar para a realização desse objetivo. Se a empresa onde trabalha dá oportunidades de desenvolvimento, tanto melhor. Se não, esse é um fator que deve ser levado em conta na hora de mudar. E, se atrelado a isso, a empresa não oferece reconhecimento nem valorização de competências, a saída pode ser ainda mais urgente.

Estabelecido que é hora de mudar, os especialistas recomendam que o profissional use a inteligência para gerenciar a vida, e não apenas a carreira. "O que é importante é ver quais as competências para mudanças, o tipo de risco que se está disposto a correr e quais são os sonhos", aconselha Jacqueline Alves de Souza.

O melhor é fazer um planejamento, com profunda análise de oportunidades de mercado, definição e visualização social, planejamento financeiro de fluxo de mercado e rendimentos. "O fato de ser planejado não quer dizer que não vai haver contratamentos. É preciso estar preparado para enfrentar uma verdadeira fase de turbulência até tudo se arranjar novamente".

E foi isso que o empresário Fernando Oliveira fez. Educado para ser um executivo de sucesso, ele viu a própria vida encaminhá-lo para um voo solo. Tudo ocorreu depois de 10 anos à frente do departamento de marketing de uma grande empresa. Até que se viu sem ter mais para onde ir e decidiu que era hora de rever a rota. "Considere a possibilidade de abrir o próprio negócio", conta Fernando, que aliou a boa formação à vasta experiência e ao fato de estar com 44 anos. "Foi uma verdadeira guinada na minha vida e confesso que tive medo do processo de virada. Afinal, deixei um cargo de sucesso e voltei atrás, para começar do zero. Humildade, confiança, determinação e apoio de quem você gosta são fundamentais."

Foi com esses mesmos ingredientes que ele decidiu voltar ao mercado de trabalho. Ele decidiu fechar a empresa por conta do desligamento de um sócio e a busca de uma nova oportunidade acaba de começar. As expectativas são boas. Segundo ele, apesar de todo o preconceito que ronda a contratação de profissionais com mais de 50, algumas empresas ainda apostam na experiência e na maturidade na hora de preencher cargos estratégicos. "Ainda estou em processo de seleção, mas acho que, em breve, serei contratado."

PROJETOS Quem também teve um retorno bem-sucedido foi a psicóloga Denise Coimbra, de 45 anos. Quando decidiu deixar a empresa onde trabalhava, ela queria ter a oportunidade de fazer o próprio horário e de concretizar



MARIA TEREZA CORREIA/EM/D.A PRESS

Denise Coimbra passou alguns anos atuando como consultora até que recebeu convite para voltar a trabalhar numa empresa

Parada estratégica

os projetos nos quais acreditava, usufruindo de mais liberdade e autonomia. Com a filha pequena e exigindo sua presença, ela decidiu que também era hora de se dedicar mais à família. "Embora tenha saído de uma empresa estruturada, não parei de trabalhar. Comecei a fazer consultoria e isso me permitiu ter a flexibilidade de horário de que eu tanto precisava", diz.

O contato diário com empresas, além de garantir trabalho e remuneração, também serviu para ela não perder o contato com o mundo corporativo. Durante todo o tempo atuando como consultora, não faltaram convites de para ela voltar ao mercado como empregada. Ela resistiu até que, quatro anos atrás, resolveu aceitar o convite da empresa onde está atualmente. "Sempre tive muita convicção dos meus motivos para sair e das minhas necessidades. Muita gente me alertou para o fato de que o retorno seria difícil, mas eu me mantive firme e preparada para a hora de voltar."

A coaching Soraya Gervásio afirma que manter o networking ativo é fundamental na hora de voltar ao trabalho



CRISTINA HORTA/EM/D.A PRESS - 1/11/07

Retorno gradual

No processo de volta ao trabalho, sai na frente quem alia boa formação a um plano detalhado de conduta e perspectivas profissionais. "Fica muito mais fácil sair em busca de uma vaga quando a pessoa sabe exatamente o que quer e as competências que precisa para executar determinadas atividades", alerta a consultora Jacqueline Alves de Souza. Segundo ela, além de definir bem o ramo ou empresas em que gostaria de atuar, o candidato que está voltando ao mercado tem que saber se serve ou não para determinada função. "Quem está seguro com relação a esses dois itens, consegue mostrar melhor suas qualidades, ser mais persuasivo e se fazer essencial", diz.

O currículo deve revelar essa clareza de objetivos, além das habilidades e qualificação. Na hora da entrevista é o momento de reforçá-lo junto ao profissional que está avaliando você. Com base nos objetivos que o candidato define, as características da empresa onde quer trabalhar e da função que deseja executar, é preciso adequar a formação. Se o que falta é um curso de línguas, um MBA ou uma pós-graduação, invista. Jacqueline garante que o resultado vale a pena.

Ampliar e fortalecer o chamado networking – que significa rede de relacionamentos – é igualmente importante, como afirma a coaching de carreira Soraya Gervásio. Ela acredita que ele seja indispensável, tanto para quem vai ingressar, quanto para quem deseja retornar ao mercado de trabalho. E com as transformações nas relações profissionais, o networking é, com certeza, uma das principais armas para quem quer conseguir espaço num mercado cada vez mais competitivo.

Soraya explica que a maioria das representações, funções de confiança e até mesmo o preenchimento de vagas em postos de trabalho se realizam por meio de indicações, o que denota a importância da gama de relacionamentos que o profissional tem.

O QUE VOCÊ PRETENDE?

ANTES DE SAIR

» Descubra quem é você

» Quais são seus valores?

» Quais são os pontos fortes?

» No que precisa melhorar?

» Quais as oportunidades que poderá aproveitar?

» O que ameaça seus planos?

» Faça parcerias para realizar sua missão e veja quem pode ajudá-lo a cumpri-la.

» Crie uma visão para sua vida. Inicie com a visão de curto prazo, fazendo projeções para daqui a três anos. A visão de médio prazo ou dos próximos 10 anos assegura a continuidade e ajuda a visualizar o caminho a ser percorrido mais adiante. A perspectiva de longo prazo, que vai até a aposentadoria, fornece a visão global de realizações a serem alcançadas.

» Gerencie o tempo. Um bom jeito de melhorar a realização desse recurso escasso é diferenciar os assuntos importantes dos urgentes.

ANTES DE VOLTAR

» Tenha claro qual é seu objetivo profissional, o que gostaria de fazer, onde se sentiria melhor trabalhando.

» Defina em qual mercado pretende se inserir.

» Identifique quais as empresas que são interessantes para você.

» Ative sua rede de contatos e procure estabelecer relacionamentos com profissionais que possam transmitir informações atualizadas sobre esse mercado, sobre as expectativas reais com relação à atuação de profissionais de sua área nas empresas que você selecionou como seus alvos e busque contatos com profissionais que atuem nelas.

» Analise seu currículo com base nessas considerações e veja o que você deveria agregar de conhecimento para estar mais apto.

» Verifique quais foram suas realizações e como podem contribuir significativamente para a empresa em que pretende trabalhar.

» Não se esqueça de que você deve conciliar esse empenho em sua carreira de maneira equilibrada. Atualmente, levar em consideração questões essenciais como a saúde, lazer, um tempo "para você" são atitudes fundamentais.