

e-book gratuito

OS 10 PASSOS PARA VOCÊ ARRUMAR SUA CARREIRA

**Com exercícios para você
colocar em prática seu plano AGORA!**

Marcio Coelho

**OS 10 PASSOS
PARA VOCÊ
ARRUMAR SUA CARREIRA**

**Com exercícios para você
colocar em prática
seu plano AGORA!**

Marcio Coelho

© 2016 - Todos os direitos reservados

Este e-book é gratuito e foi disponibilizado
em <http://www.coelhocoaching.com>

Versão 1.0 – fevereiro de 2016



Por que escrevi este e-book...

Primeiro, vou me apresentar rapidamente ☺
Meu nome é Marcio Coelho, sou coach de carreira, e ajudo as pessoas a se desprenderem do que as impede de seguir adiante, para serem protagonistas de suas vidas, e tocarem novos projetos, como jovens iniciando carreiras, pessoas mais experientes a fim de uma transição de carreira, e também aqueles que querem investir seus esforços no mercado digital.



Escrevi este e-book porque notei que muitas pessoas estão perdidas procurando uma forma de serem felizes em seus empregos e carreiras, e grande parte delas desempregada, atirando pra todos os lados, entregando CVs pra qualquer empresa, e usando as redes sociais de uma maneira que não traz muito resultado. Vi gente presa a seus diplomas, mestrados, doutorados, MBAs, e travadas esperando que alguém as contrate ou as promova de repente. Vi pessoas usando o Facebook pra reclamar da política em vez dela mesma correr um pouco mais atrás para mudar a situação. E vi muita gente cansada de correr atrás por não obter resultados. Creio que as dicas neste e-book possam ajudar.

Como você deve usar este e-book...

Algumas pessoas vão achar que este e-book poderia ser um artigo longo de um site, mas minha experiência me diz que, quando você faz o download de um e-book, dá mais valor àquilo e absorve melhor o conteúdo.

Este e-book não é uma receita de bolo. Não vai dar certo com qualquer pessoa, pois todos somos diferentes. Mas a partir do que deu certo comigo e com meus clientes de coaching, criei uma lista de 10 passos que podem te levar a ter uma mentalidade focada em resolver sua situação profissional, longe dos “mimimis”, largando velhos hábitos e crenças que hoje não te ajudam em nada, sugerindo dicas de organização, planejamento de ações, e mostrando que é possível mudar essa situação que hoje te angustia tanto.

Cada passo é concluído com um bloco de dicas de exercícios e práticas que você pode experimentar, e que vão colaborar para aquele passo ser mais eficiente. Você não é obrigado a fazê-los, mas te garanto que, com persistência e mente aberta, alguns passos vão te surpreender quando você ver que funcionam.

Pra terminar, me faz um favor... Livre-se do “isso eu já sabia” e do “isso é óbvio”. Pelo menos durante a leitura deste e-book, tente manter sua cabeça aberta para novas ideias que podem surgir quando você menos imaginar ☺



Um aviso, antes de prosseguir...

Como eu disse na página anterior, esses 10 passos não são uma receita mágica, nem uma forma de diminuir todas as dificuldades que você possa estar passando na sua carreira.

Mas para que a leitura tenha algum significado pra você, para que ela possa te ajudar, sugiro que você abra um pouco a sua mente para novas formas de encarar seu problema.

Em meu e-book anterior, “Como Criar Uma Mentalidade Despreendedora”, eu disse que não acreditava em fórmulas rápidas, que davam a entender que as coisas seriam fáceis se seguíssemos uma lista de X passos ou dicas.

Infelizmente hoje, na sua maioria, as pessoas procuram por soluções rápidas. Isso eu não tenho como entregar, no entendimento literal da palavra “rápidas”. Eu ainda acredito que não exista milagres nesse sentido.

A lista de 10 passos deste e-book pode servir a você como um guia para as próximas semanas, meses ou anos. Uma arrumação verdadeira na sua carreira vai exigir de você tempo e muito trabalho. Algumas coisas que você vai ler podem doer um pouco, incomodar, mas isso é sinal de que minhas palavras mexeram com algo dentro de você, que se sente inquieto com sua atual situação. Ninguém disse que vencer um desafio como esse seria fácil.

Mas te garanto que, se esses passos derem certo com você, ao final desse caminho você estará **MUITO** mais satisfeito, feliz e realizado profissionalmente. Do lado de cá, eu vou compartilhar todos esses sentimentos com você, afinal de contas é por isso que estou aqui – essa foi a missão que escolhi pra mim, através do meu trabalho como coach: ajudar as pessoas a realizarem seus objetivos.

Cada pessoa tem uma história, e não posso garantir que 100% do que falo aqui vá funcionar com qualquer uma. Mas através dessa lista de 10 passos, quero te ajudar a arrumar sua carreira e atingir seus objetivos profissionais o mais rápido possível, se autoconhecendo, otimizando seu tempo e investindo nas áreas certas da sua vida.

Passo 1: Esqueça as distrações e tenha FOCO

Quanto tempo você passa nas redes sociais? Quando você sai pra almoçar durante o trabalho, fica navegando pelas notícias no seu smartphone, ou talvez curtindo fotos e publicações dos amigos? Compartilhando sua insatisfação com a corrupção no nosso país? Claro que tem sido bem complicado, mas pensa comigo: reclamar dos políticos vai te ajudar na sua carreira em que sentido na prática?

É preciso que você tome as rédeas da sua vida, e aja antes de apenas reclamar. Você precisa **FOCAR** no que é mais importante, no que vai realmente te colocar na direção dos seus objetivos.

Hoje muita gente (eu inclusive) passa tempo demais nas mídias sociais, usando seu tempo em coisas que não são lá muito produtivas, em conversas que no fundo não vão levar muito adiante. O ideal é que otimizemos nossas 24 horas do dia apenas com coisas que irão trazer resultados práticos pro que queremos (no caso de você que está lendo esse e-book, arrumar sua carreira). É claro que lazer é fundamental, já que sem ele entramos em parafuso. Mas é fundamental verificar de tempos em tempos se você tem administrado bem o seu foco.



O que fazer na prática:

Uma vez por semana, pare por alguns minutos e faça-se as seguintes perguntas:

- 1) como foi a minha semana?
- 2) O que fiz pra estar mais perto de resolver a situação da minha carreira?
- 3) Como utilizei meu tempo nas redes sociais?
- 4) O que posso fazer na próxima semana que vai me levar pro próximo nível?
- 5) Como posso minimizar as distrações que ocorrerem durante a semana?



Passo 2:

Coloque as ideias no PAPEL

Houve um momento da minha vida em que eu estava bem confuso quanto ao meu futuro profissional, e pensar naquilo me trazia muita angústia. Depois que comecei a me dedicar a conhecer melhor aquela voz que vinha de dentro de mim, experimentei pegar uma caneta, e colocar num papel todos os pensamentos e incertezas que vinham me atormentando.

Percebi que muitos pensamentos só estavam na minha cabeça pra me atrapalhar, e quando os coloquei no papel, simplesmente perderam a força.

No papel, quase tudo parece possível de ser resolvido. Muito do que a gente planeja parece difícil ou até mesmo impossível de se realizar quando ficamos só pensando naquilo, porque nossa mente tem o costume de enfatizar as dificuldades, e sempre colocar empecilhos no que até pouco tempo parecia simples e possível na nossa cabeça.

Seja lá qual for a ideia que você tiver que possa alavancar sua carreira, pare de apenas pensar nela e, antes de agir na impulsividade, coloque-a no papel. Assim você valida a ideia e, se for o caso, vai adiante e tem uma ideia ainda melhor – quem sabe.



O que fazer na prática:

- . Compre um bloco ou caderno simples e uma caneta na papelaria mais próxima.
- . Ande com isso na bolsa ou mochila o dia todo. Anote qualquer ideia onde você enxergue um mínimo de potencial.
- . Você pode fazer isso no final do dia, como um balanço de tudo que aconteceu, e o que você pode fazer no dia seguinte, pra ir mais além na busca pelo seu objetivo.
- . Você também pode usar apps como o [Evernote](#), em vez de usar papel e caneta, caso você seja mais digital do que analógico.

Passo 3: Conecte-se com as PESSOAS

Sozinho, não se vai longe. Diz um ditado africano que, “se você quer ir rápido, vá sozinho, mas se você quer ir longe, vá acompanhado”.

Acredito que, se você está aqui lendo esse e-book, você quer ir longe na sua carreira, ou pelo menos além de onde está hoje. Já vimos que, fazendo as mesmas coisas de sempre, sua situação provavelmente não vai mudar. O mesmo raciocínio pode ser aplicado quando vemos a importância das pessoas nas nossas vidas.

Além de estar acompanhado em vez de sozinho, você precisa estar com as pessoas que irão efetivamente te ajudar a sair de onde está e chegar aonde quer.

Mas é importante que esse contato não seja apenas pelo seu interesse. Ninguém estará disposto a te ajudar se você mostrar que está pensando só em si mesmo, e nem um pouco disponível para ajudar a quem precisa.

Se você precisa falar com alguém já bem sucedido que possa te dar alguma força na carreira, antes de qualquer coisa mostre que você está aberto a colaborações e parcerias, e a ajudá-lo no que for preciso. Ofereça a mão antes de pedir a do outro.

É através do contato com as pessoas, que descobrimos como somos importantes uns pros outros, e como isso nos ajuda a crescer.



O que fazer na prática:

. Lembre-se de 3 a 5 amigos com quem você não fala há algum tempo, ou que você considere que possam te ajudar a arrumar sua carreira. Entre em contato por telefone (ou e-mail, se você preferir), pergunte como estão, atualize as novidades, e convide para tomar um encontro (um café ou almoço). Mostre-se disposto a ajudar no que for preciso, e encontre uma forma natural de abordar sua carreira na conversa.

. Frequente grupos ligados à sua carreira nas redes sociais e interaja c/ as pessoas.

Passo 4: Reavalie seu conceito sobre “ESTUDO”

Na situação econômica e política atual do país (2016), tem aumentado cada vez mais o número de desempregados. Muitas dessas pessoas têm diplomas, mestrados, doutorados, MBA's, e mesmo assim sofrem pra conseguir entrevistas de emprego, e passam pela humilhação de receberem propostas salariais baixíssimas, e pelo cansaço mental de participarem de vários processos de seleção e não serem contratados, mesmo com um background acadêmico impecável.

Uma das possíveis soluções é deixar de lado todos esses títulos e certificados, e explorar novas opções, mais adequadas ao atual cenário que se revela cada vez mais surpreendente aos nossos olhos. A internet faz parte das nossas vidas como a luz, água e telefone, e não se pode mais ignorá-la: cursos e graduações via ensino à distância, webinars, hangouts, podcasts... As opções são diversas. Mas é preciso colocar a cabeça pra fora do buraco pra enxergá-las.

Talvez você precise se desprender da formação que você investiu tanto pra concluir, mas lembre-se que, no mundo atual, sozinhas elas não valem muito. O profissional de hoje precisa ser versátil e atualizado. E o acesso à informação nunca foi tão fácil como é hoje. Basta abrir o Youtube para se assistir a um curso de qualquer assunto, por exemplo. O mesmo se aplica quando o assunto é podcasts. Aproveite o que a tecnologia te oferece.



O que fazer na prática:

- . Pesquise no Youtube sobre cursos gratuitos, relacionados ou não à sua carreira.
- . Pesquise no Google sobre podcasts que falem de assuntos que te interessem.
- . Preste atenção, nas redes sociais que você frequenta, em oportunidades de assistir a webinars, hangouts, treinamentos e mini-cursos gratuitos que possam te ajudar.
- . Considere investir num curso online que possa te fazer “pensar fora da caixa”, ou seja, abrir-se para novas oportunidades que você não tenha experimentado antes.

Passo 5:

Use uma AGENDA diariamente

Muita gente, como eu antigamente, se acha tão eficiente que não precisa de agenda. Os imprevistos acontecem, perde-se compromissos, chega-se atrasado, e a gente acha tudo normal, não admite que está perdido, e que os acasos dominam nosso dia-a-dia.

Quando reunimos todas as tarefas que surgem na nossa rotina, e achamos que temos o controle de tudo na nossa cabeça, 99% das vezes estamos errados. Ter uma agenda vai te transformar em alguém mais produtivo e cumprindo com seus compromissos, sejam entrevistas de emprego, encontros com colegas, etc.

Você não precisa andar com uma dessas agendas de couro por aí. Hoje em dia existem inúmeras opções de aplicativos de agenda, alguns deles gratuitos, que você pode instalar no seu smartphone, como o [Google Agenda](#) (que dá pra sincronizar com sua agenda no computador – é o que eu uso), [Wunderlist](#) e [Todoist](#).

O importante é que você entenda que, usando uma agenda, você pode se proteger ao máximo do que hoje você chama de “acaso” ou “azar”, e se preparar para estudar melhor, fazer contatos, cumprir suas tarefas de casa, da família, e não ser mais um “escravo dos imprevistos”.



O que fazer na prática:

- . Compre uma agenda de papel, mesmo que agora seja o meio do ano. ☺ Ou acesse a loja de aplicativos do seu smartphone, procure pelos apps citados acima, teste cada um deles e veja qual o mais indicado às suas necessidades.
- . Faça do uso da sua agenda um hábito: verifique-a pelo menos uma vez de manhã e outra antes de ir dormir.
- . Não fique preocupado se precisar mover compromissos de um dia pro outro. Num app de agenda, isso é fácil. Só lembre de avisar as pessoas envolvidas. ☺

Passo 6:

Aprenda a usar o LINKEDIN

Caso você ainda não conheça, o LinkedIn é uma rede social voltada para o mercado de trabalho. Hoje em dia, se você precisa arrumar sua carreira, vale muito mais a pena investir seu tempo no LinkedIn do que em outras redes sociais. Segundo uma estatística recente, a rede conta com mais de 400 milhões de usuários ativos, mas a maioria não cuida de seus perfis na rede, e acaba afastando recrutadores e novas oportunidades de networking. Quem se dedica a cuidar do perfil acaba se destacando, por mostrar interesse e dedicação com o contexto profissional. Mesmo que não se tenha tanta experiência profissional, é possível deixar seu perfil no LinkedIn bem atraente.

Graças à crescente popularização da rede, é possível encontrar, numa rápida pesquisa, dicas sobre como aperfeiçoar seu perfil. Por exemplo: é importante colocar uma foto coerente com a identidade que você quer mostrar a seus contatos profissionais e a quem poderia te contratar, e também verificar as publicações de seus contatos periodicamente, para estar atento a novas oportunidades.

É fundamental também não confundir o uso do LinkedIn com o do Facebook, por exemplo, não compartilhando imagens ou opiniões que venham a prejudicar uma possível contratação ou sua imagem no mercado.



O que fazer na prática:

[Crie uma conta no LinkedIn](#), se você ainda não tem uma, e pesquise na web sobre como deixar seu perfil atraente. Algumas dicas:

- . Capriche ao descrever sua profissão. É o que aparece primeiro nas buscas.
- . Personalize sua URL para aparecer antes no Google. [Aprenda clicando aqui](#).
- . Use boas imagens de fundo e vídeos para se diferenciar.
- . Atualize seus dados periodicamente, para que seu perfil não pareça abandonado.
- . Explore possibilidades de contatos. Conheça pessoas e aumente seu networking.

Passo 7: Alimente-se com o que te INSPIRA

Até alguns anos atrás, quando precisávamos de conteúdo para nos inspirar, assistíamos TV e apelávamos para livrarias e bibliotecas. Não havia muito mais do que isso pra nos ajudar. Depois que a Internet se popularizou, isso mudou radicalmente. Hoje vivemos no meio de uma revolução digital e muita gente ainda não se deu conta das vantagens e oportunidades que temos de evoluir com isso.

Hoje é muito fácil o acesso à qualquer informação necessária. Minha dica pra você aqui é: consuma informação que te faça crescer, e que não traga estagnação nem te jogue pra baixo.

Na sua busca por uma realização profissional, é possível mergulhar num mar infinito de informações. Você pode ler livros, assistir a vídeos no Youtube, ouvir podcasts, ler artigos em sites, e-books, ir a palestras e workshops presenciais, ou participar de webinars e hangouts na Internet, assistir programas de TV... O mais importante, independente da mídia, é que ela te inspire a ir além na sua busca, e que depois de consumi-la você se sinta satisfeito, de “barriga cheia”.

Não jogue seu precioso tempo fora com o que te desvia do seu objetivo. Sinta-se bem alimentado pela informação consumida, e fique longe da informação *fast food*, que enche a barriga mas não alimenta.



O que fazer na prática:

- . Ao acordar de manhã, ouça um podcast no seu smartphone, para se sentir inspirado e motivado para os desafios que aquele dia vai trazer. Faça o mesmo na hora do seu almoço.
- . Ao ir pro trabalho, se você consegue ler na viagem, leia um livro que faça você sentir que está indo na direção do seu objetivo. Faça o mesmo na hora de voltar.
- . De noite, “crie tempo” para assistir a vídeos no Youtube onde você aprenda algo.
- . Fique atento a oportunidades para participar de eventos na sua área de interesse.



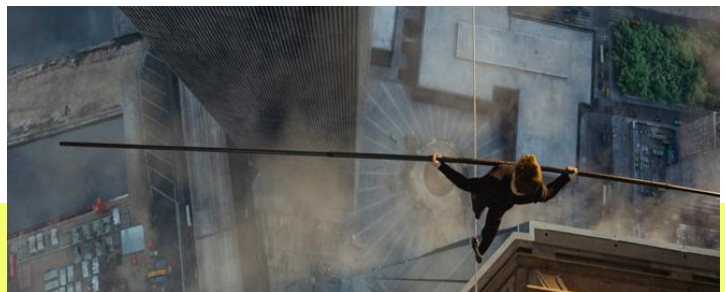
Passo 8: Acredite que é POSSÍVEL

Durante nossa caminhada até a realização de um objetivo, as coisas que mais vão aparecer no percurso são obstáculos, que podem vir na forma de um erro (pelo qual não nos perdoamos e por isso nos travam), imprevistos, críticas vindas de quem não compreende nossa busca, ou até mesmo de uma autocrítica (podemos nos tornar nosso pior inimigo).

Até mesmo grandes nomes na história tiveram seus momentos de fraqueza. Imagine, por exemplo, se Thomas Edison tivesse abandonado a construção de seu legado: quem teria inventado a lâmpada? Como seria o mundo hoje?

Quanto as críticas, elas sempre vão existir. Grande parte vem de pessoas sem conhecimento suficiente para falar de você. Muitas vão expressar opiniões baseadas em suas próprias experiências de vida. Só porque alguém tentou antes e não conseguiu, não significa que você não vá conseguir. Quanto mais tempo passamos tentando sem ver resultados, mais dá vontade de largar tudo, mas a principal maneira de enterrar um sonho é desistir dele.

Não escute as críticas. Não se abale com os imprevistos. Perdoe-se pelos seus próprios erros. Tudo isso faz parte da vida de alguém que busca a realização de um sonho.



O que fazer na prática:

- . Por um breve momento, olhe pro seu passado, pros objetivos que você tinha e pros que você tem hoje, e veja o quanto você conquistou, apesar das dificuldades.
- . Agora lembre do seu porquê; aquilo que faz seus olhos brilharem quando você vê na sua mente. É exatamente disso que você precisa lembrar nas horas difíceis, nos dias ruins, naqueles em que dá vontade de desistir de tudo.
- . Acostume-se a visualizar seu objetivo já atingido no futuro, e imagine a felicidade que você vai sentir no seu coração ao realizar seus maiores sonhos.



Passo 9: Suba, no mínimo, um DEGRAU por dia

Quando temos um objetivo mais complexo de ser realizado, se ficarmos preocupados apenas com o momento final, se pensarmos que a felicidade está no fim do caminho, deixamos de aproveitar os dias como deveríamos, e o caminho acaba por parecer mais longo e difícil.

Se dividirmos o grande objetivo em pequenas metas, mensais, semanais ou até mesmo diárias, aumenta a probabilidade de nos mantermos no ritmo e motivados. Quando percebemos que a felicidade não está no fim, mas sim no “durante”, muitas coisas passam a fazer mais sentido e o próprio caminho se transforma em algo prazeroso. Difícil ele sempre será, pois o sucesso não é fácil, nem nunca foi – pra ninguém. Mas transforme cada dia da sua vida em um desafio, e você vai descobrir o segredo que poucos se dispõem a tentar.

Se, a cada dia, você der um pequeno passo em direção ao seu objetivo, você estará aos poucos assumindo de vez o papel de protagonista da sua história, sem esperar que o acaso resolva seus problemas. Um grande sonho não se realiza de um dia pro outro. Ele é composto de vários dias, como tijolos em um castelo. Você precisa se esforçar para colocar cada um, para manter seu castelo em pé pelo tempo que desejar. O que vem fácil, vai fácil. Mas o que vale mesmo a pena, só mesmo com persistência e consistência.



O que fazer na prática:

- . Assim que você acordar, lembre-se do seu objetivo (deixe escrito num papel ao lado da cama, se for o caso).
- . Visualize em sua mente, ou fale em voz alta, no que você vai focar naquele dia que está começando, e o que de positivo isso vai te trazer como consequência. Pense em uma ação específica que você pode fazer naquele dia.
- . Ao final do dia, faça um balanço. Analise se conseguiu fazer o que queria, e o que pode fazer no dia seguinte, para estar mais perto do seu objetivo.



Passo 10:

AVALIE-SE

periodicamente

Uma autoavaliação periódica é essencial para saber se você está seguindo o planejado, analisar onde você está errando e onde está acertando, para preparar os próximos passos, e trazer resultados ainda melhores.

Mesmo que existam coisas que você acha que já deviam ter melhorado, é importante que você seja sincero consigo mesmo, pois do contrário você estará simplesmente sabotando seu próprio sonho e mentindo pra si mesmo.

A maioria das pessoas não está acostumada a fazer uma autoavaliação, e assim acabam por insistir nos mesmos erros e não perceber pontos fortes que poderiam ser explorados.

É preciso que você veja sua carreira como um todo, entendendo onde está e onde quer chegar. Se já foi feita alguma avaliação antes, analise como era a situação naquele momento, como está agora e o que aconteceu até aqui que você pode tirar como aprendizado.

Grandes empreendedores se autoavaliam periodicamente, e qualquer pessoa pode fazer a mesma coisa, contanto que em seu coração esteja querendo se tornar alguém melhor do que foi ontem.



O que fazer na prática:

- . Estabeleça um dia na semana para fazer uma autoavaliação semanal, e outro para uma autoavaliação mensal. Escolha um local, dia e hora em que você fique sem distrações nem interrupções por alguns minutos, e faça a autoavaliação.
- . Faça-se as seguintes perguntas: O que eu faço de melhor? Qual meu defeito? Onde eu me destaco? Quais minhas dificuldades? O que eu busco na minha vida profissional? O que tenho feito pra isso? O que eu posso fazer e que ainda não fiz? O que estou fazendo e preciso deixar de fazer? E o que preciso fazer ainda mais?


Carioca, 41 anos, Marcio Coelho é coach de carreira, responsável pela Coelho Coaching, e um dos colunistas do site despreenda.com. Atua na área desde 2014, quando se tornou membro da Sociedade Latino Americana de Coaching (SLAC).


Profissional de TI desde 1992, trabalhou como desenvolvedor de softwares, sites e apps, e atualmente é diretor de uma empresa de tecnologia no RJ.

Já escreveu 3 e-books sobre desenvolvimento pessoal (“A Semente”, “Acorde pro Seu Legado – Um Manifesto” e “Como Criar Uma Mentalidade Despreendedora”), que podem ser baixados gratuitamente em coelhocoaching.com.

Descobriu que sua verdadeira função no mundo é ajudar as pessoas a atingirem seus objetivos de vida. Através do seu trabalho como coach, consegue se realizar ao ser um instrumento para auxiliar essas pessoas a se desprenderem para empreender e trabalhar no que traz felicidade.



 contato@coelhocoaching.com.br

 br.linkedin.com/in/marciocoelhocoach

 facebook.com/coelhocoaching

 twitter.com/coelhocoaching

 instagram.com/coelhocoaching

<http://www.coelhocoaching.com.br>