TRANSIÇÃO DE CARREIRA

DO PLANEJAMENTO À EXECUÇÃO



LÍVIA ANDRADE

LÍVIA ANDRADE

- Analista de Sistemas
- Pós-graduada em Gerenciamento de Projetos
- Graduanda em Nutrição

@LIVIAANDRADENUTRI

Sumário

- Minha história e primeira formação acadêmica
- Porque me formei em algo que eu não gostava
- Você realmente precisa mudar de carreira?
- A decisão de assumir a nova carreira
- É preciso ter coragem para iniciar a mudança
- Mudança de mentalidade e ambiente
- O passo a passo para transição de carreira

Minha história e primeira formação acadêmica

Eii, PSIU!!

Se sente infeliz atuando nessa profissão, né? Trabalhar com isso todos os dias parece ser um martírio? O domingo se torna o dia do sofrimento, porque você já sabe que a segunda tá logo ali?
Se a sua resposta para essas perguntas for SIM, você está no lugar certo e com a pessoa que já passou por isso. Bora lá!

O ano era 2007, e lá estava eu me preparando pra tentar o vestibular. Vou te confessar algo, sempre fui uma aluna mediana, se tinha média pra passar de ano, estava ótimo.
Me forçava a gostar de matérias na área de exatas, por que assim as pessoas poderiam achar que era uma nerd (risos). E assim começou, me esforçava muito pra ser a melhor em física e eu até consegui, mas não era algo que fluía.

Uma vez, fiz uma apresentação na escola como sendo dona de uma agência de viagens e tinha que convencer as pessoas que a minha agência era a melhor para as pessoas viajarem. E siiim, foi uma apresentação maravilhosa! Me sentia dominante fazendo aquilo.

Ao final da apresentação a professora veio comentar sobre a apresentação e ela estava impressionada como eu era boa em convencer e que deveria fazer a faculdade de turismo.

@LIVIAANDRADENUTRI

Hoje consigo ver com clareza, que não era fazer a faculdade de turismo apenas porque fui bem numa apresentação, mas sim porque tenho um talento para me comunicar de uma forma específica com as pessoas.

Voltando para o ano de 2007...
Estava no pré-vestibular, e iria tentar o curso de Física na Universidade do Espírito Santo e no Instituto Federal do Instituto Federal do Espírito Santo iria fazer o curso superior em Análise e Desenvolvimento de Sistemas.

Genteeee do céu, nada ver uma coisa com a outra. Que loucura foi essa...

Eu passei no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas logo na primeira tentativa.
É claro que eu fiquei feliz!!!

Matrícula feita no IFES (Instituto Federal do Espírito Santo) e assim começou a minha trajetória no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Durante todo o curso, foi um martírio, parecia que somente eu não aprendia as matérias. Perguntava aos meus colegas de turma se havia alguma outra área dentro da informática que não precisasse mexer com linguagem de programação.
Fiz todo o curso pensando em fazer uma pós em gerenciamento de projeto, porque assim eu não iria precisar atuar como programadora.
E assim foram longos anos tentando me esconder atrás de algo que eu detestava ter que fazer. Que sofrimento.

Me formei e no mesmo mês de formada fui fazer a pós graduação em Gerenciamento de Projeto. Pensava da seguinte forma: só mais dois anos de pós e estarei atuando com outra coisa e estarei com bastante grana no bolso e feliz na profissão. Nada disso aconteceu... lá estava eu mais frustrada do que nunca. Não conseguia enxergar que eu precisava sair dessa profissão e não apenas tentar mascarar com novos aperfeiçoamentos.

Se você está passando por isso também, te falo que é hora de virar esse jogo!!

Porque me formei em algo que eu não gostava?

Nessa época, passar numa instituição federal era obrigação dos alunos e era taxado de “burro” quem não conseguia entrar. Infelizmente era assim...triste!

Pronto. Tá consumado. Passei num curso que eu não fazia ideia do que realmente era, mas o importante é que era numa instituição federal (ufa! não seria taxada de ”burra”). Foram anos de muita luta pra tentar aprender programação, me achava a pessoa mais incompetente da face da terra. Cerca de 99% das vezes dava vontade de largar tudo e ir embora, sei lá, fazer algo que eu saísse daquele curso que era ótimo, mas não era pra mim. Não era o que fazia meus olhos brilharem e que eu tinha felicidade em aprender.
Depois de 4 anos, me formei e logo pensei...”acabouuuu o sofrimento”.


@LIVIAANDRADENUTRI

Tadinha de mim, achei que o sofrimento e a parte difícil tinha acabado. Agora depois de formada eu teria que produzir, executar tarefas, colocar em prática tudo aquilo que eu aprendi na faculdade. Sim, agora eu receberia um salário pra fazer algo que nunca gostei.
E foram anos e anos na profissão. Não tinha prazer em fazer nada que envolvesse tecnologia da informação.

Era muito triste pensar que eu nunca seria feliz fazendo algo que eu gostava.



@LIVIAANDRADENUTRI

Você realmente precisa mudar de carreira?

Quando paro pra conversar com algumas pessoas sobre esse assunto, uma das primeiras perguntas que faço é essa. Elas param, pensam e umas dizem que sim, que precisam mudar, outras nem sabem ao certo qual é a sua real insatisfação.

Muitas vezes as pessoas estão insatisfeitas com o seu resultado ou o ambiente em que elas vivem. Talvez você esteja insatisfeito com o quanto você vem ganhando, quanto o seu financeiro está suprindo as suas necessidades, ou até mesmo o quanto você tem projeção na sua carreira, o reconhecimento, o prestigio que você gostaria de ter e então, você passa a acreditar que a única solução é mudar de carreira.

Muitas vezes você pode estar infeliz com seu ambiente de trabalho, com seu líder, com seus colegas de trabalho e isso se torna uma grande dor na sua vida e você passa a ter o desejo de mudar de carreira. Muitas vezes a solução pode estar em mudar esse ambiente, ou mudar de liderança e até resignificar tudo aquilo que está acontecendo e você sim manter a sua carreira.

Estou te contando tudo isso, porque a mudança de carreira é um processo longo, dolorido, que vai despender uma quantidade de energia, energia emocional, física, financeira, então precisa ser uma decisão muito certeira.

@LIVIAANDRADENUTRI

Quero que você ao longo de toda a leitura, tenha a certeza da necessidade de mudança de carreira.

O QUE TE FAZ ACHAR QUE VOCÊ PRECISA MUDAR DE CARREIRA?

- Você percebe que no seu trabalho, naquilo que você faz hoje te falta propósito?

Você não se preocupa mais em ver resultado naquilo que você faz, simplesmente você faz o que tem que fazer de uma forma mecânica porque você está obrigado a fazer.

- ***TE FALTA ALEGRIA NO QUE FAZ?***

Você não sente prazer no que você faz, alegria, satisfação? Acaba fazendo as coisas de uma forma obrigada, porque "meu chefe pediu, eu tenho que fazer".
Você se vê ao longo do dia sem vontade de realizar as atividades e as tarefas do seu trabalho, tudo começa a parecer um fardo, difícil, complexo. Parece sempre um emaranhado que você nunca consegue sair ou resolver.
Não tem mais vontade de estudar, não tem vontade de fazer cursos, você não quer aprender.

- Você não sente mais vontade de se desenvolver naquilo que você faz. Esse é um sintoma de grande alerta.

- VOCÊ SE SENTE ENERGIZADO COM O QUE VOCÊ FAZ?

Você não se sente energizado no que faz, ao contrário, seu trabalho, aquilo que você desenvolve hoje é algo que suga sua energia.

É claro que muitas vezes no meu trabalho por mais que eu goste de tudo que eu faça, no final do dia, da semana ou até mesmo de uma jornada de trabalho estou cansada fisicamente, mas estou energizada com resultados, energizada com aquilo que percebo que foi construído. Agora, se for ao contrário, eu fico sem energia, talvez a transição de carreira seja uma possibilidade.

Mas antes de você chegar a uma conclusão de realmente você precisa de uma nova profissão, vou te fazer duas perguntas decisivas:

- Se hoje você tivesse sucesso no que faz e/ou se financeiramente estivesse no nível que deseja, você mudaria de carreira ou profissão?

( ) SIM ( ) NÃO

- Se você estivesse satisfeito com o seu ambiente de trabalho (local e pessoas), ainda assim iria querer fazer essa transição?

( ) SIM ( ) NÃO

@LIVIAANDRADENUTRI

Se você respondeu sim a uma ou às duas perguntas, então a transição de carreira/profissão pode mesmo ser uma possibilidade na sua vida.

Se você respondeu não a uma ou às duas perguntas, certamente você não precisa fazer uma transição de carreira/profissão, mas sim encontrar recursos para desenvolver o que faz hoje.

A decisão de assumir a nova carreira

Eu costumo dizer que quando se quer fazer uma transição de carreira a gente sabe o que quer fazer. Qual é o grande desafio? Ter coragem para assumir o que queremos pra nossa vida.

Muitas vezes a gente precisa ter coragem pra dizer qual a nova profissão ou carreira que queremos seguir. Coragem de assumir pra você mesmo o quer pra sua vida e também assumir para as outras pessoas.

Às vezes você não quer assumir porque acha que aquilo que sonha é grandioso demais e você se vê pequeno perto do que deseja ou acha que é uma carreira difícil e pra poucos, ou que vai dar trabalho demais ou teme perder o apoio da família e amigos.

Tenha coragem de assumir pra você o que você verdadeiramente queira fazer.

@LIVIAANDRADENUTRI

Não vá fazer uma transição de carreira para uma carreira que hoje gera muito dinheiro, que muitas pessoas se dão bem, porque se isso não tiver no seu propósito, na sua alma você não vai ter o sucesso que espera, vai ser apenas mais uma transição pra uma nova frustração.
Então, tenha coragem para assumir qual o seu verdadeiro sonho de carreira, aquilo que você fazer e o que está ligado com seu propósito.

Um outro aspecto importante para você descobrir o que você quer fazer, qual a nova carreira que deseja trilhar é você se fazer a seguinte pergunta:

- O QUE EU PODERIA FAZER AINDA QUE EU NÃO GANHASSE DINHEIRO?

Aquilo que você faz de graça, que gosta de contribuir com as pessoas. Se você faz de graça, imagina se te pagassem.
Pare um pouquinho essa leitura e pense se isso que você pensa em fazer na sua vida, daqui pra frente, você faria independente de ganhar ou não dinheiro.

Mais uma possibilidade para perceber aquilo que você quer fazer

- QUAL É O ASSUNTO?

O que se tornou assunto na sua vida nos últimos tempos?

Aquilo que o tempo todo você está falando para as pessoas, que você está lendo sobre determinado assunto, que você quer ensinar e fica extremamente feliz quando as pessoas aprendem.

Vou te dar um exemplo da minha vida: Mesmo ainda estudando nutrição, sempre fiquei extremamente feliz em falar sobre alimentos saudáveis, mudança de hábitos e ver que as pessoas me ouviam falar e boa parte tentava absorver aquela informação para aplicar na vida delas. Esse tema virou assunto na minha vida.

Então, pare um pouco e observe qual tem sido o assunto recorrente na sua vida.

- QUAL A SUA PAIXÃO/APTIDÃO?

O que te coloca em um estado quase meditativo quando você está fazendo? Que você não vê o tempo passar. Aquilo que para muitos pode parecer difícil, mas que, para você, é fácil e prazeroso?
Tem algo muito importante: Muitas vezes você gosta de fazer algo e desenvolver uma atividade, mas isso não significa que você queira transformar isso numa carreira.

Por exemplo: eu amo cozinhar e sempre fazer uma comida diferente em casa ou até mesmo para recepcionar os amigos. Mas isso não significa que queira transformar isso em uma carreira, apesar de gostar de cozinhar e do ambiente da cozinha.

É um erro muito comum as pessoas pegarem um hobby e transformarem esse hobby em profissão e depois se sentirem frustradas com aquilo. E quando você transforma um hobby em profissão o que pode ocorrer é que para gerar riqueza com esse hobby, você não vai ser mais o executor daquilo que você ama fazer.

Um exemplo é você gostar de cozinhar, mas se você abrir um restaurante dificilmente você vai continuar cozinhando, porque você precisará ser a pessoa estratégica pra que o restaurante funcione.

Então é muito importante você perceber a diferença entre hobby e aptidão para o trabalho.
Mais uma possibilidade pra você perceber o que pode ser uma carreira na sua vida, é você observar o que te incomoda no mundo.

- O QUE VOCÊ GOSTARIA DE MUDAR/RESOLVER NO MUNDO?

Muitas vezes nossa missão está ligada àquilo que nos incomoda no mundo, àquilo que queremos contribuir para solucionar.

Ou muitas vezes àquilo que já foi uma dor para você, em que a sua experiência e o seu aprendizado possam contribuir com as pessoas.
O que te incomoda que poderia contribuir para solucionar na vida das pessoas?

- QUAL SEU ASSUNTO? A QUE TEM DEDICADO O SEU TEMPO LIVRE?

Se você observar, pode ser que haja assunto recorrente na sua vida. Algo em que você utiliza o seu tempo livre para estudar, assistir a vídeos e depois compartilhar com pessoas. Esse também pode ser um indicador de uma nova carreira.
Escreva qual o assunto e como tem usado o seu tempo livre:

Se após responder a essas perguntas ainda não tenha ficado claro para você ao que quer se dedicar, sugiro que continue investigando, até que tenha clareza sobre isso.
Mas se já sabe, então vamos falar do processo de transição.

É PRECISO TER CORAGEM PARA INCIAR A MUDANÇA

Apesar de você já saber que a transição de carreira é algo necessário na sua vida e já saber pra onde você quer ir, a pergunta é: Porque você não realiza sua transição de carreira?

Muitas vezes as pessoas não querem ficar onde estão, mas também não tem coragem para mudar ou até começam a mudança, mas desistem no meio do caminho. Na maioria das vezes isso acontece por duas questões importantes, MEDO e PERDAS.

O medo de estar indo para um lugar novo que você não sabe exatamente é e você tem medo de começar. A segunda questão está ligada as perdas, o sentimento de perder tantos anos de dedicação e estudo na profissão atual.

Se você está esperando o MEDO passar, entenda uma coisa, o MEDO não vai passar. O medo só vai passar depois que você tiver algum tempo fazendo o que precisa ser feito no seu processo de transição de carreira. Todas as pessoas possuem algum medo, mas tenha certeza que as de sucesso são as que colocaram o medo de lado e seguiram adiante.

Então agora, eu quero te propor uma atividade: que você feche seus olhos, respire fundo e SINTA dentro de você as respostas para as seguintes perguntas que vou fazer a você.

1 – O que eu perco por continuar na carreira que estou?

2 – O que eu ganho por ficar na carreira que estou?

3 – Quais as perdas por mudar de carreira?

4 – Quais os ganhos por mudar de carreira?

@LIVIAANDRADENUTRI

Espero que você esteja munido dessas respostas e seja capaz de colocar na balança tudo que você perde e ganha por ficar ou por ir. E que isso faça com que você tome uma decisão forte e poderosa nesse propósito de mudar de carreira.

Mudança de mentalidade e ambiente

Fico muito feliz em ter você aqui!! Atenção a esse ponto que vai descrito abaixo.

Aqui vai uma das partes mais importantes deste e-book, a mudança de mentalidade e o ambiente que você utiliza para absorver informações, ideias, etc.

• Quem são as pessoas que você se relaciona?
• Essas pessoas são aquelas que te estimulam a tentar um novo desafio ou são aquelas que tudo é difícil e impossível de conquistar?
• São pessoas que falam que você está “velho(a)” demais para tentar uma nova profissão?

Pare 1 minuto o que você está fazendo neste momento e pense exatamente o seguinte:

Você quer passar os próximos 30 anos trabalhando numa profissão que não gosta?

Escolha o seu DIFÍCIL. Passar os próximos anos atuando numa área que você não tem talento ou iniciar uma nova jornada em algo que possa de fato trazer realização, paixão pelo que você vai desempenhar?

Escolha o ambiente e as pessoas que vão te estimular a avançar para o objetivo que você almeja ou até mesmo para você refletir se é uma transição de carreira que você precisa de fato.
Estive com pessoas que me chamaram de “velha demais para mudar de carreira”, “idiota em mudar para uma área que não da dinheiro” e outras tantas coisas negativas que ouvi. Mas também ouvi muitos “Lívia, vai com tudo é a sua cara essa profissão”, “Vai com tudo, você vai ser um sucesso”, “Serei sua paciente, com certeza!".

Uma coisa eu sabia...precisava mudar minha história. Não podia continuar sempre reclamando de não gostava trabalhar com T.I. e não fazer nada para mudar.

E então, em uma tarde de muito serviço de TI, resolvi me matricular no curso que eu tanto amo, Nutrição. Parecia que estava entrando num portal da felicidade!!

NÃO PENSE QUE É TARDE DEMAIS: existem inúmeras pessoas que obtiveram sucesso em uma nova carreira, após décadas de atuação em um mercado totalmente diferente.


@LIVIAANDRADENUTRI

SEJA DISCIPLINADO(A): Tenha certeza de uma coisa, nada é tão fácil quanto parece. Se dedique ao seu objetivo para que o que foi planejado possa ser executado da melhor forma.

PESQUISE O MERCADO: Pesquise em sites, faça uma análise do mercado que você deseja atuar. Veja as oportunidades e os requisitos exigidos.

CONVERSE COM OS PROFISSIONAIS DA ÁREA: considero muito importante ouvir a opinião das pessoas que já atuam na área. Mas cuidado ao ouvir profissionais que são frustrados, eles vão te desanimar com argumentos negativos.
Procure profissionais de sucesso e pare para ouvi-los.

Estar com pessoas que possuem mentalidade inovadora, com pessoas que conquistaram resultados relevantes, você será o próximo a alcançar seu objetivo. O ambiente certo molda tudo.

O PASSO A PASSO PARA TRANSIÇÃO DE CARREIRA

Se você chegou até aqui, é porque tomou uma decisão, ultrapassou essa barreira de perdas e do medo e realmente está disposto a fazer uma transição de carreira.
Daqui pra frente será um processo trabalhoso, mas que vai te dar uma clareza. E algo muito importante nessa fase de transição de carreira, é a clareza de todas as etapas, de onde você está e onde você quer chegar.

@LIVIAANDRADENUTRI

A transição deve ser um projeto. E como um projeto, deve ter objetivos, metas, prazos e etc.

Então, agora teremos várias perguntas a serem respondidas, para que organize a sua estrutura de transição.

1 – O que eu preciso fazer/mudar agora?

_____

2 – Em que preciso investir meu tempo, minha energia e o meu dinheiro?

_____

3 – Como vou dividir o meu tempo entre a minha atual carreira e o processo de transição?

_____

4 – Qual o meu plano financeiro para a transição? Quanto preciso ter de renda mensal para manter as minhas despesas?

_____

5 – Quais as despesas que posso excluir da minha vida para que a transição seja financeiramente viável?

_____

6 – O que terei que estudar?

_____

7 – Quais pessoas que podem contribuir com meu processo de transição, com suporte emocional e financeiro?

_____

8 – Quais pessoas podem atrapalhar o meu processo de transição?

_____

9 – Quais são as pessoas que podem contribuir com conhecimento com meu processo de transição?

_____

10 – Quais as etapas desse processo de transição?

_____

Agora você deve transformar essas etapas em um cronograma. Defina datas.
O que irá fazer na primeira semana e pelas próximas semanas, meses e até anos.

A transição de carreira vai valer a pena

O processo de transição vai ser difícil. Infelizmente eu não tenho como dizer para você que fazer uma transição de carreira é algo fácil, fazer uma transição de carreira requer muita energia, vai te dar trabalho, é difícil. É difícil como todas as coisas importantes que fazemos nessa vida, nada que seja realmente relevante, nada que seja realmente importante para nós é realizado sem um nível de dificuldade.

Como disse a Karina Peloi, “depois dessa jornada de aumento de trabalho, de uma diminuição financeira, a perda daquele status, daquela consolidação que você já tinha na sua vida, o que eu quero te dizer é que depois de toda essa tempestade você vai colher os frutos de se sentir absolutamente grato pela carreira que você decidiu seguir, que você vai se sentir profundamente grato por fazer um trabalho que nem mesmo as pessoas precisavam te pagar, mas ainda assim te pagam.

Isso transborda na sua vida como sucesso profissional, financeiro, você sentir que realmente você contribui com a vida das pessoas e o quanto isso alegra sua vida. **VAI SER DIFÍCIL, MAS TENHO CERTEZA, QUE NO FINAL, VAI VALER A PENA**”.

@LIVIAANDRADENUTRI