



DULGAC ASSOCIADOS LATINO-AMERICANOS DE COACHING

POR SULLIVAN FRANÇA

PRESIDENTE DA SOCIEDADE
LATINO-AMERICANA DE COACHING
(SLAC) E ESPECIALISTA EM
COMPORTAMENTO HUMANO
✉: assessoria@slacoaching.org

Novo ano, novas metas

O fim do ano é uma época cheia de viagens, compromissos pessoais e finalizações de trabalhos, não é mesmo? É um período no qual refletimos sobre o que fizemos e definimos o que queremos alcançar ao longo do ano.

Mas a pergunta que muitos fazem é: qual a melhor forma de planejar as metas e realmente cumpri-las?

Muitos acabam perdendo o foco logo no começo. A maioria esquece que traçar uma meta não é sinônimo de “conquistar com facilidade”. Um sonho de hoje pode levar dois dias ou dois anos para se realizar, mas uma coisa precisa ficar clara: isso só depende de você e do esforço que vai empregar para transformá-lo em realidade.

O planejamento é justamente o período que mais requer atenção. Se algo der errado nessa fase, todos os seus objetivos podem ir por água abaixo. Por esse motivo, separe um tempo para desenhar suas metas e colocar no papel o que é realmente possível. Lembre que você terá de se esforçar bastante e que a conquista está em suas mãos. Tudo depende de você.

Uma boa dica para facilitar esse processo: dividir as metas em duas partes – a profissional e a pessoal. Dentro desses “pedaços” macros, você pode trabalhar outras divisões. No pessoal, pode criar tópicos como “saúde”, “financeiro” e “re-

lacionamento”; no profissional, vale inserir “plano de carreira”, “desenvolvimento técnico” e “desenvolvimento comportamental”.

Escreva onde está hoje e onde gostaria de estar ao fim de 2017. Por exemplo: “Sou gerente em uma empresa e até dezembro quero ser promovido para diretor. O que posso fazer para chegar lá? Quanto terei de me esforçar? Preciso de novos cursos? Em caso positivo, quais são e quanto vou gastar para concluí-los?”. Todas essas perguntas vão direcionar seu foco para que, terminado o ano, você tenha alcançado sua meta ou, pelo menos, chegado bem próximo disso.

Todos esses questionamentos e as metas precisam ser registrados. Pode até parecer pura frescura, mas não é. Nosso cérebro não diferencia o real do imaginário. É preciso escrever o que se deseja e definir os prazos. Isso, materializado, ajuda a concretizar os objetivos de maneira mais rápida e tranquila.

Terminado esse processo, leia atentamente o que escreveu. Dispa-se da emoção e, com racionalidade, entenda o quanto suas metas são valiosas para você e, em alguns casos, até para aqueles que o cercam. Tenha ciência de seus limites, de sua realidade. Muito cuidado para não cometer exageros! Feito isso, pé no acelerador, muito foco e atenção. A vitória só depende de você! ■

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Carlos Otaviano Alberto Fraga

Formação acadêmica: Técnico em Química, Técnico em Gestão de Recursos Humanos, Técnico em Supervisão Logística e Distribuição

Áreas de interesse: Automação, Celulose, Engenharia, Recuperação, Utilidades, Caustificação e Forno de cal

Luigi Eduardo Amendola

Formação acadêmica: Engenharia Mecânica, Engenharia de Soldagem e MBA em Gerenciamento de Empreendimentos

Áreas de interesse: Celulose, Engenharia, Papel, Recuperação e Utilidades

Sara Cristina Silva

Formação Acadêmica: Engenharia Química, Mestrado em Engenharia Química.

Áreas de Interesse: Celulose, Engenharia, Recuperação, Utilidades, Pesquisa e Desenvolvimento.

VAGAS



Empresa: CONTECH PRODUTOS BIODEGRADÁVEIS S.A

Vaga oferecida: Gerente de Vendas Internacionais.

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicados nesta página, acesse: www.abtcp.org.br/associados/curriculosevagas

IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna!

Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para relacionamento@abtcp.org.br